

日本人の8割は 過緊張になりやすい！？

- ✓ 帰宅後も日中にあった出来事がよく頭に浮かぶ。
- ✓ 休み明けも疲労が残る。
- ✓ 肩こり、首こり、歯の食いしばりなどがひどくなった。
- ✓ 以前より夢をよくみて熟睡できていない。
- ✓ 気晴らし目的の甘いもの、アルコール、カフェイン摂取が増えた。

過緊張を放置すると、不眠症、自律神経失調症、うつ病になり、交感神経緊張が長引くことで、高血圧、糖尿病になりやすくなり、ひいては狭心症、脳卒中のリスクも高まる。
またガンや認知症にもなりやすくなるというデータも！？

それ、すべて
過緊張です。

精神科医・産業医

奥田弘美

働く人にもっとも多い 不調は「過緊張」です。

- 寝る前に仕事のことが気になって、寝付く時間が遅くなり、睡眠不足。
- 気晴らし目的の甘いもの、アルコール、カフェインの摂取量が増えた。
- 気持ちに余裕がなくなり、イライラや不安を感じやすくなった。

働く人を長年診てきた精神科医・産業医が教える！
「なんとなく」の不調を放置するとまずい理由と対処法

『それ、すべて過緊張です。』 奥田弘美著 フォレスト出版



働く人に
もっとも多い
不調は
過緊張です。

『それ、すべて過緊張です。』 奥田弘美著 フォレスト出版

- 寝る前に仕事のことが気になって、寝付く時間が遅くなり、睡眠不足。
- 気晴らし目的の甘いもの、アルコール、カフェインの摂取量が増えた。
- 気持ちに余裕がなくなり、イライラや不安を感じやすくなった。

**働く人を長年診てきた精神科医・産業医が教える！
「なんとなくの不調」を放置するとまずい理由と対処法**

『それ、すべて過緊張です。』 奥田弘美著 フォレスト出版