

# ストレス

がたまる



精神的  
不安 恐怖 きらい  
退屈 働きすぎ

肉体的  
運動不足 傷寒、暑い  
物質

55万種もある サトウ  
カフェイン ニコチン 塩



## ストレス係数

 <b>10</b> 夫妻の死	 <b>7</b> 離婚	 <b>6</b> 家族の死
 <b>5</b> 病気ケガ	 <b>5</b> 結婚	 <b>4</b> 性的障害 失業 妊娠
		<b>3</b> 夫婦ケンカ