

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

		
10 夫妻の死	7 離婚	6 家族の死
		
5 病気ヶガ	5 結婚	3 夫婦ケンカ
		4 性的障害 失業 妊娠