

「怒り」「ライバル心」は高血圧など生活習慣病のリスクを高める！

『感情を“毒”にしないコツ』

心と体の免疫力を高める「1日5分」の習慣

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『感情を“毒”にしないコツ』（著・大平哲也）を11月3日に刊行いたします。



長期化するコロナ禍で、多くの人が不安やストレスを抱えている昨今。実は、こういった「負の感情」は心の病だけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病とも深い関連性があります。先行き不透明なウィズコロナ時代、心と体の問題は早急の課題といえるでしょう。

そこで本書は、「負の感情」に振り回されずに感情とうまく付き合っていくためのヒントを紹介した一冊。たとえば「怒り」や「ライバル心」をためやすい人は、高血圧になりやすい傾向があります。そんな人たちに不可欠なのが、「感情のガス抜き」。趣味を持っていたり、誰かに話を聞いてもらうだけでも効果的です。

中でも一番手軽なのが「笑う」こと。笑いが健康に良いことはたびたびいわれていますが、声に出して笑うことで有酸素運動や脳内リセットの効果が医学的に実証されています。

笑うことをはじめ、コロナ禍の生活では「生きがい」や「楽しみ」などポジティブな要素を持っていることが大切です。それらが、これからの不安やストレスに向き合うときの武器になってくれるはず。本書で紹介する「1日5分の習慣」で、少しでもポジティブな気持ちを増やしてみませんか。

【著者プロフィール】

大平哲也(おおひら・てつや)

福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授。同放射線医学県民健康管理センター健康調査支援部門長。大阪大学大学院医学系研究科招へい教授。日本笑い学会理事。

大阪府立成人病センター、ミネソタ大学疫学・社会健康医学部門研究員、大阪大学医学系研究科准教授などを経て現職。専門は疫学、公衆衛生学、予防医学、内科学、心身医学。

循環器疾患をはじめとする生活習慣病、認知症などの身体・心理的リスクファクターの研究および心理的健康と生活習慣との関連について研究。運動や笑いなどを使ったストレス解消法の研究でも知られており、テレビや雑誌などでも活躍している。

【書籍情報】

書名：『感情を“毒”にしないコツ』 著者：大平哲也 定価：1,045 円(税込)
発売日：11月3日 仕様：新書判／192 ページ ISBN：978-4-413-04606-0

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 / MAIL：h-nishio@seishun.co.jp