

報道関係 各位

ストレスといいお付き合い、始めませんか？

## ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 51「ストレス」号発行



HGM Vol.51「ストレス」号 表紙



pp.2-3 ストレスってなんだろう？



pp.6-7 クセつよ思考、ハマってませんか？

アイセイ薬局は3月15日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol. 51「ストレス」号を発行しました。HGMは毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

### アンケート第1位！ ストレスと付き合うコツとは？

HGMの読者アンケートで、取り上げてほしいテーマ第1位となった「ストレス」。性別・年齢を問わず、悩みを抱えている人はとても多いですが、ストレスは自覚しやすいものだけではありません。知らないうちに不安・不満がたまって、心身の不調や行動として現れることも。とはいえ、ストレスゼロの生活は難しいもの。そこで、3月15日発行のHGM最新号では、ストレスと上手に付き合っていくコツをお届けします。

### モヤモヤは頭の中から紙に“移動”させよう

「ストレス」と聞くと、“ミスをした”、“怒られた”といったイメージが思い浮かぶかもしれませんが。実は、昇進や結婚などのうれしい変化もストレス源になったり、「思考のクセ」によってストレスを感じやすくなることも。まずはストレスの正体を知り、自分に合った対策や気持ちが楽になる考え方のコツを探してみましょう！

監修の小山文彦先生オススメのストレス対策のひとつは「ジャーナリング」。漠然とした不安や不満、イライラなど、思いの丈をそのまま紙に書き出す方法です。頭の中のモヤモヤを紙の上に移動させるように書き出すことで、ストレスを脳内の記憶からある



pp.10-11 『書いて、モヤモヤデトックス』

程度分離することができ、カタルシス（浄化）効果を得られます。



HGM「ストレス」号では他にも、ストレス解消に役立つ「幸せホルモン」や、ストレスに対抗するホルモンの生成をサポートするビタミンCが取れるスムージーレシピ、つらい気持ちを相談できる身近な窓口など、ストレスを解消するヒントを“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

**【ヘルス・グラフィックマガジンについて】 ★2015年「グッドデザイン・ベスト100」を受賞**

概要：発行部数 12 万部／年 4 回発行／判型 200×200mm／全 24 ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、

フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など 全国 600 拠点以上

◆HGM はデジタル版でもご覧いただけます <https://www.aisei.co.jp/magazine>

**【Vol. 51「ストレス」号 メイン監修者】**

- 小山文彦先生（東邦大学医療センター佐倉病院 産業精神保健・職場復帰支援センター長/教授）：働く人のメンタルヘルス研究、ストレス治療のエキスパート。

HGM の内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGM による情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

**【本件取材に関するお問い合わせ先】**

株式会社アイセイ薬局  
コーポレート・コミュニケーション部  
広報担当：原田・蛸崎（かきざき）  
TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193  
E-Mail：koho@aisei.co.jp

**【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】**

株式会社アイセイ薬局  
ヘルス・グラフィックマガジン編集部  
E-Mail：hgm@aisei.co.jp

**アイセイ薬局について <[www.aisei.co.jp](http://www.aisei.co.jp)>**

1984年の創業以来、開業医との医薬連携を大切にされた地域医療への貢献を行っています。「地域のかかりつけ」として健康管理の身近なパートナーになれるよう、薬による治療のサポートに加え、予防や未病の段階からの健康サポート、健康相談や地域活動を推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「[HELiCo](http://www.helicomedia.com)（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「[KuSu](http://www.kusu.com)（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：407店舗（2024年3月1日現在）