



← → ストレス反応の早期発見

→ ストレス反応の3相期の変化

- ①警告反応期
 - ストレス要因が加えられた直後
 - ショック相→抗ショック相
- ②抵抗期
 - ストレス要因
 - 活動性向上
 - バランスを保っている状態
 - 安定確保
 - 長期的だと適応エネルギー欠乏
- ③疲はい期
 - 再度抵抗力が低下した状態
 - ストレス反応出現

人間の身体 → ストレス要因 → 防御反応

- ✓ 気づきやすさのポイント
 - ✓ 心理面
 - ✓ 明確に表れにくい
 - ✓ 周囲からも気づきにくい
 - ✓ 身体面
 - 具合の悪さ
 - 自分で気づきやすい
 - ✓ 行動面
 - 仕事ぶりに影響
 - 自分では気づきにくい
 - 管理監督者が気づきやすい

→ 闘争-逃走反応

- 身をまもるため
 - 闘う
 - 逃げる
- 行動のため
 - 最適な状態を整える
- 戦闘状況
 - 停止
 - 消化器系の活動
 - 排尿・生殖機能の活動
- 例
 - 覚醒水準上昇
 - 瞳孔が開く
 - 肝臓
 - ブドウ糖生産
 - エネルギー供給
 - 酸素取り入れ
 - 気管支
 - 太くなる
 - 呼吸
 - 速くなる
 - 出血防止
 - 手足
 - 冷たくなる
 - 抹消血管
 - 収縮