

管理No : 0000

採尿日 : YYYY/MM/DD

検査結果報告日 : YYYY/MM/DD

メンタルストレス尿検査 結果報告書

ココシル®



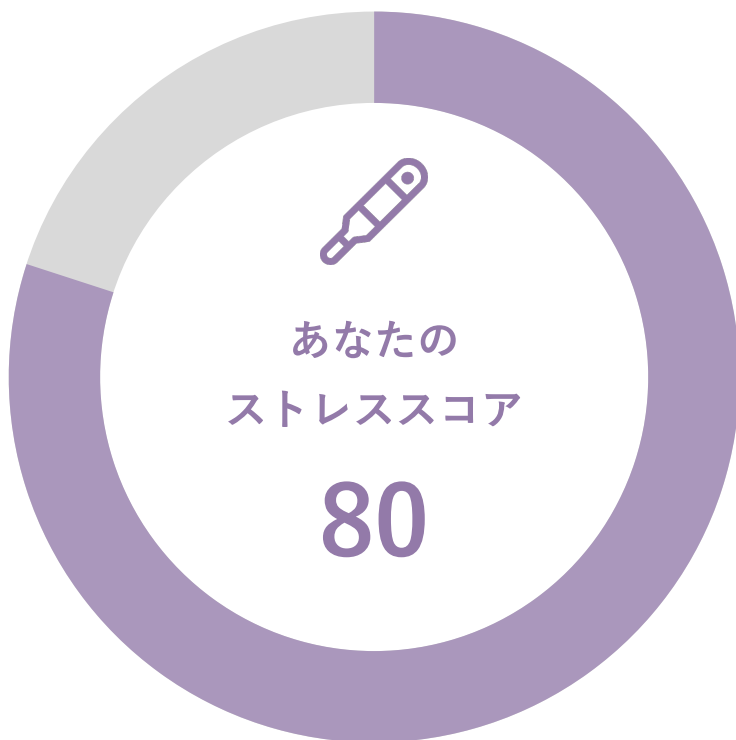
総合評価

ココシル(R)は、メンタルストレスの状態に関する複数の学術的研究に基づき、あなたの検体の測定結果を3段階に分類する検査です。過度なストレスレベルと評価される群に分類された場合には、メンタルアラートが立ちます。

あなたのストレススコアと同等の方は

メンタルアラートあり (+)

に分類されます。



総合評価コメント

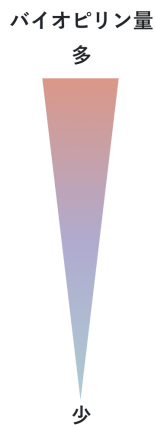
今回の測定の結果、ストレススコアが75を超え、メンタルアラート (+) が立ちました。このままストレスが蓄積されていくところの病を発症する可能性のある、過度なストレスレベルと評価される群に分類されました。当社ではオンラインカウンセリングサービス「cotree (初回無料)」や各アフターケアサービス特典をご紹介します。なお、ストレスを溜めないための心がけについては、本レポートのコラム「ストレスとうまく付き合うために」もご参照ください。お悩みやお困りごとがあり、セルフケアや環境改善によるストレス軽減が見込めない場合は、専門医の受診をご検討ください。適切なメンタルケアを行い、メンタルストレスを解消しましょう。



「メンタルアラート」とは

ココシル(R)では、尿中のバイオピリンの量をもとに「ストレススコア」を算出しています。

「ストレススコア」は10～100で評価されます。



● **96～100：メンタルアラートあり (++)**

こころの病を発症している可能性があるとして評価される群です

● **76～95：メンタルアラートあり (+)**

このままストレスが過度に蓄積されていくと、こころの病を発症する可能性があるとして評価される群です

● **10～75：メンタルアラートなし (-)**

適度なストレスレベルとして評価される群です



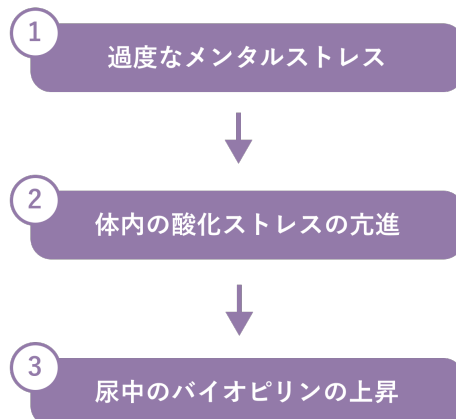
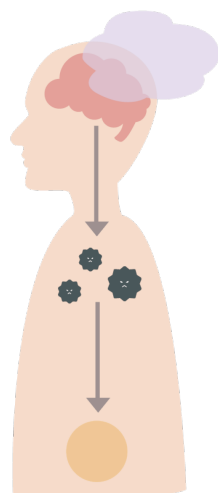
測定している物質について

過度なメンタルストレスがかかると、体内の酸化ストレスが亢進します。

体内の酸化ストレスが亢進すると、尿中のバイオピリンが上昇します。

ココシル(R)は、このバイオピリンを測定することで、メンタルストレスを客観的に評価します。

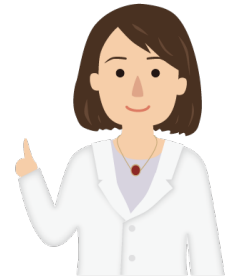
※個人差もありますが、数日から数か月程度のストレスを反映しているといわれています。





ストレスとうまく付き合うために

日常生活を送るうえで、ストレスを完全になくすことはできません。こちらのページではストレスの要因を理解し、うまく付き合っていくためのヒントを紹介しています。



◆ 身体面で意識してみること

① 十分な睡眠をとる

睡眠は疲れを取って、エネルギーチャージするのに大切な時間です。日本人は6～8時間程度が標準といわれています。寝酒、喫煙の習慣やカフェインのとりすぎは、睡眠の質を落とします。可能な限り控えてみてください。よい睡眠には、環境づくりも大切です。入浴はぬるめの温度でゆっくりと。寝室や寝床の温度、湿度も心地よいものになるよう調節してみましょう。休日は、ついつい遅くまで寝てしまいがちですが、1時間程度にとどめておきましょう。早く寝床に入りすぎないで、眠くなったら寝ることや、同じ時間に起きることは、睡眠薬を飲むと同じくらい効果があるといわれています。また、日中に適度な運動をすると、より気持ちの良い睡眠になります。



② 食生活の見直し

食事・栄養は「生きる」源であり、多くの生活習慣病と関連が深いです。それにもかかわらず、忙しくなると食事は一番おろそかになってしまいがちかもしれませんね。最低1日1食は、たんぱく質（肉や魚など）や、ビタミン類（野菜など）の含まれた、きちんとした食事を召し上がってください。その時できれば誰かと一緒に食べられるとよいですね。一人のときでもゆっくりとよく噛んで、味わいながら食べてみましょう。



③ からだを動かす

運動は、心と体をリラックスさせて、睡眠のリズムも整えてくれます。軽く歩いてみることから始めてみませんか？買い物のついでに、少し回り道をする、小走りや、ゆっくり歩いたりを交互にしてみると立派な運動になります。1日20分程度を目安に、身体が温まるくらいでちょうどよいです。急にやりすぎると怪我のもとですから、週1~2日程度から始めてみてください。



◆ 心理面で意識してみることに

① きちんと休息をとる

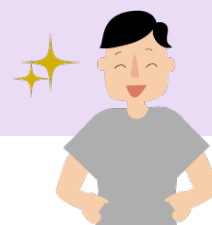
「休息・休養」とは、心身の疲労を回復し、次の行動への活力を養うのに必要な時間です。短時間でも積極的にとって休んでください。リラックスとは、できるだけ「思考していない」状態です。どうしても脳は先の不安や、過去の後悔を勝手に考えてしまいます。

「あ、同じことを繰り返し考えているな」と気づいたら、「ふー」と息を吐いてみて、肩の力を抜いたその瞬間が、リラックスしているときです。1日に何度でも気が付いたら力を抜いてみましょう。



② 情報に振り回されない

心配事があると、ついインターネットでいろんな情報を集めてしまいますよね。中には事実かどうかわからないものもたくさんあります。あまり情報収集ばかりにエネルギーつかっては、却って不安になってしまいます。いったん冷静になって、本当に必要な情報かどうかを見直してみましょう。備えあれば憂いなしとはいいますが、今できることをしているのであれば、先のことはどうにかなる、と楽観的に考えることも大事です。



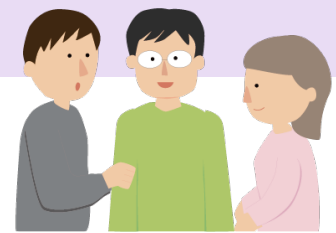
③ 時間に余裕をもつ、気分転換をする

スケジュールを詰め込み過ぎないで、月に1,2回は「何もしない日」をつくってみましょう。時にはぼんやり、ゴロゴロと「目的なく」過ごすことで、脳の疲労が回復します。好きな音楽を聴いたり、歌ったり、土をいじったり、ぶらぶら散歩したり、ただ空を見上げてみるとか。非生産的に過ごすのです。規則正しい生活は基本ですが、好きなように動く（動かない）日もまた必要です。



④ 自分を大切に、人とのつながりをもつ

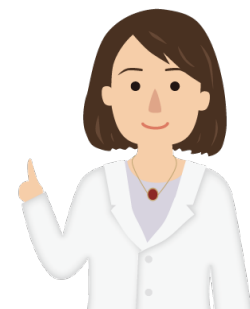
自分の気持ちを我慢して、他人を優先することは素晴らしいことです。しかしいつもそればかりでは、疲れ切ってしまいます。我慢しすぎると、「怒り」の感情が蓄積していらしたり、コントロールできない自分に「罪悪感」をもってしまいます。がんばっている自分をいたわり、褒めてあげましょう。そして困ったときは周りに助けを求め、「すみません」ではなく、「ありがとう」と言いましょう。感謝されると相手も幸せに思うものです。そうやって周りとの優しいきずなを育てていきましょう。



【監修】

医療法人社団聖鳥会 にじの空クリニック

院長 大塚佳子 先生



※本検査は診断や治療に直結するものではありません。

※本検査はストレス状態の診断や将来の疾患発症を確定するものではありません。

※基礎疾患等で既に医療機関で指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は医師の指示を優先してください。

※主な学術研究

・ BH Mourad et al., Studying the Association Between Occupational Stress and Urinary Levels of Oxidative Stress Biomarkers (8-OHdG and Biopyrrins) in Brickfield Workers. J Occup Environ Med. 2023 Jan 1;65(1):60-66.

・ その他社内データ等を含む

PreMedica

報告書発行：株式会社プリメディカ