



未病を診るクリニック

みなと元町内科クリニック 院長 笠木伸平

04 あなたがストレスを数字でみてみませんか。

「ストレスを数字でみる」と疑問を感じられる方も多いと思います。文字通り、自身の身体的、

因が多すぎ)、何から取り組めばいいかわからなくて不安な方も多いでしょう。

精神的ストレスの度合いを最もひどい時を1000点として今のストレスの状態を点数化することを意味します。近年、自身のストレスを簡単に点数化して記録できる技術が一般人、会社、企業にも広がっています。

あるいは、自分なりにストレスの解消に取り組んでも根本解決にならないので、「どのストレスが長期的に最も体や心に影響を与えているかどうか、およびその対処法」が知りたくても分からなくて困っておられませんか？そんな方にとって、日常生活で、繰り返し不快なことが起こっている場合のストレスの変化が数値で分かると、自身のストレスの根本原因の発見やストレス対処法につ

ながり、確信を持って治療を受けられるというわけです。

当院で扱っている「Smart Pulse (スマートパルス)」という超小型のストレス測定計は身体的、精神的ストレス以外に「ストレス対処能力」や「血管の弾力性」を測定できます。「ストレス対処能力」や「血管の弾力性」が長期的に低く、改善しない場合には、水面上で様々な生活習慣病が進行(未病の状態)します。ですので、早めに根本原因を解決する対処が必要です。

(初診料不要)で、身体的、精神的ストレス、「ストレス対処能力」や「血管弾力性」を評価し、簡単なレポートを作成しておきます。(所要時間約5分) ストレスにお悩みの方は、是非、当院にご相談ください。

ところで、もし、自身のストレスの原因を知ることができ、そのストレスに正しく対処できれば、今よりも楽しく過ごせると思いませんか。

一方で、ストレスの原因

その場合、痛みなど何等かの症状がある場合には保険診療でご相談のります。また、当クリニックでは、1回1000円

健康な人生(Life)のためのウェルネス(Wellness)をこそ

Smart Pulse

ストレス & 血管状態の検査が簡単にできます!

(測定時間 3分)

Smart Pulse