

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成25年11月発行

第138号



働く人へ健康ワンポイントアドバイス

北島 正子（十日町地域振興局 健康福祉部 地域保健課長）

年々職場でストレスを訴える人が増えて来ていると言われています。適度なストレスは、前向きな緊張感として能力をたかめたり、生活の刺激にもなりますが、溜りすぎると心と身体の病気を引き起こすことになります。

ストレスがあってもこころの健康が保てるように、ストレスの受け止め方を変える努力をするなど、自分なりのストレスの対処法を見つけて上手につき合う事が必要です。ストレスの予防や解消は、睡眠、休養、食事、運動等の中でそれぞれのポイントがあると言われています。いくつかお伝えしたいと思います。

まず、睡眠ですが「日頃からぐっすり眠れていますか？」質の良い眠りはストレス解消につながります。（もし、2週間以上不眠が続く時には、うつサインかもしれません。眠れないときは、お医者さんへご相談を。）

「休養は充分とれていますか？」その日の疲れはその日のうちに解消しましょう。職場での休養も大事です。職場での適度な休養は疲れを緩和します。お昼休みの時間はしっかりと取りましょう。

「バランスのよい食事をしていますか？」食事は心身をつくと同時に食事からとる栄養によって脳も働いています。1日3食正しく、ゆっくり、楽しく食べることは大事です。

「適度な運動をしていますか？」休憩時間に体操やストレッチをすることにより心身をリラックスさせて疲労の防止になります。また、余分な緊張をときほぐしストレスを和らげ気持ちをいきいきさせる効果もあります。すでにご存じかもしれませんが、ご紹介しますので職場で試してみてください。

★胸を伸ばす…両手で椅子の背をつかみ、胸を前に突き出す。そのまま約10秒静止。

★腰・体側のひねり…両手で椅子の背をつかみ、左右にゆっくりとひねる。

今後もストレスと上手につき合い、こころも身体も健康で過ごしていきましょう。

