

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：令和3年8月発行

第229号

事業場における健康管理

十日町地域産業保健センター登録保健師 **井口 友木** 氏
(福) 上村診療所健康管理室長

働く人たちにとって、仕事ができる、続けていくことができるという環境を確保することはとても大切です。その環境は人によって様々で、みんな一緒とは限りません。個人個人に合った環境を自分自身で整える必要があると思います。

そのために、まずは健康診断を受けっぱなし健診にするのではなく、自分の身体が今どんな状態なのかを把握し、自分自身で問題点に気が付くことが大切です。問題点が無い場合には、さらに良くなるためには、もしくは現状維持していくために何をすべきか考えてみることです。

健康診断を受けることによって、食生活との関連、活動量との関連、睡眠時間との関連など様々な関連項目がみえてきます。その関連項目こそ、仕事をしていくうえで大切な環境だと思います。

食生活にもいろいろなパターンがあります。時間、内容、量、欠食、間食、飲酒など本当に様々です。もちろん、仕事の都合でなかなか改善が難しい部分もあると思います。しかし、選択肢は一つではないはずで、時間の変更が難しければ内容に気を付けてみる、間食をするのであれば食後に摂るなど、工夫次第でできることは沢山あります。

運動習慣については、習慣がない方が大半だと思います。そうした場合、これから運動習慣をつけようとするのは難しいはずで、それならば、日中の活動量を増やすことから始めてみましょう。使用する駐車場は遠いところにする、エレベーターは使わずに階段を使用する、違う階のトイレを使用するなど何でも良いです。普段よりも、歩数を稼ぐという感覚でいいと思います。

睡眠時間に関しては、仕事や家事をしていて就寝時間が遅くなるという人と、趣味に没頭して遅くなるという人もいます。前者の場合は、夜の時間の効率性を上げてあげれば解決できることかもしれません。たとえば、朝のうちに夕食の下ごしらえをしておく、お風呂はタイマーにして帰宅したらすぐ入れるようにするなどです。効率があがれば、そこにかかる時間が短縮できる



ので就寝時間を早めることは可能です。後者お場合は、趣味によって一日のリフレッシュができるので決して悪いことではないと思います。ただし、翌日に眠気で支障が出てくるようだと問題です。時間を決めてやってみることが大切です。

そして、何よりメンタル面を上手に自分自身でコントロールしていくことが大切だと思います。今、健康診断でストレスチェックも受けることができます。まずはストレスチェックを受けてみて、自分にとって何がストレスなのかを把握し、そのストレス要因は解決することができるのか、誰かの協力が必要なのか見極めることが大切です。

年1回の健康診断、受けっぱなし健診にしておくのはもったいないです。関心を持って自分自身と向き合い、仕事をしていくうえでの環境を整えていけるようになりましょう。

