

# 鉄道弘済会健保 健康ニュース

発行：ティーパック株式会社  
鉄道弘済会健康保険組合

今回のテーマ

## 『疲れにくい体をつくる5つの習慣』



新年度に入り少し経過したこの時期は、季節の変わり目であり、また就職や転職、入学などで環境が変わった方もいるかもしれません。たとえ自覚せずとも疲労が蓄積していることがあります。毎日、昨日の疲れが残ってしまっていないか。簡単ですぐに始められる習慣をご紹介します。

### 疲労の3つの種類

「疲れた…」と感じるのは、痛みや発熱のようにこれ以上無理に活動しないように体がサインを出している状況です。そして、疲れには種類があり、大きく3つに分けることができます。筋肉に疲労がたまることによる「肉体的疲労」、人間関係や悩みごとを抱えるなど精神的ストレスによる「精神的疲労」、長時間のデスクワークや細かい作業などで脳や目、自律神経が過度に緊張した状態が続くことによって起こる頭の疲れ「神経的疲労」です。体と心と神経の疲労が重なり合って、最終的に脳が疲労を感じてしまいます。

**肉体的疲労**：筋肉など体の疲労。筋肉に蓄えられたエネルギーが枯渇している状態。酷使し過ぎた筋肉は傷つき炎症が起こり、筋肉痛を引き起こす。

**精神的疲労**：ストレスによる心の疲労。過重労働や人間関係に起因することが多い。ITの発展やグローバル化による勤務時間の変化、従来型の雇用形態（終身雇用や年功序列など）の変化（雇用の多様化、流動化）なども影響。

**神経的疲労**：自律神経の緊張による疲労。スマホやパソコンは一度に膨大な情報をもたらし、脳が情報処理に追われ過ぎになっていることも。現代的なデバイスを遠ざけ、少し脳がぼんやりできる時間を作ることも大切。

### 疲れにくい体をつくる5つの習慣

疲れが取れないという場合には、できればしっかりと休養することが必要です。しかし、働いているとなかなかゆっくりと休むことが難しいこともあるはず。そこで生活の中で5つの分野から疲れにくい体をつくる習慣を始めてみましょう。疲れにくくなるコツを知ることができれば、きっと少し楽になれることでしょう。

## 1. 正しい姿勢で

猫背など悪い姿勢で長時間のデスクワークを続けていると肩や腰などに負担がかかり、疲れやすくなります。正しい姿勢を心がけることで、疲労を軽減しましょう。

## 2. 体を動かす

同じ姿勢を続けていると血流が滞り、疲労物質が生じて疲労の原因になります。立ち上がって歩いたり、ストレッチなどで筋肉を動かすと血流がよくなり、疲労物質が排出されます。工作中でも定期的に立ち上がって体を伸ばしたり、屈伸したり、肩や首を回してみたりすることもお勧めです。

## 3. 良質な睡眠を

疲労回復で一番重要なのが睡眠です。脳を休ませることで疲労が回復するのです。6時間以上を目安に睡眠の質を高めることを心掛けましょう。時間には個人差がありますが、日中に眠気がないか、ということが一つの目安になります。なお、いびきが気になる人はいびきをかきにくいとされる横向きの姿勢を。また、寝ている間の水分不足を防ぐために就寝前にコップ1杯の水を飲みましょう。

## 4. 食事の仕方を工夫

食事は1日3食、特に1日のスタートのために朝食は必ず取りましょう。また、早食いよりもよく噛んでゆっくりと食べると消化がよくなり疲れにくくなります。人に不可欠な栄養素としての、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの各種をバランス良くとることが重要です。ビタミンは代謝、ミネラルは体内組織の構成や維持調整に不可欠です。

## 5. リフレッシュ

ほっとする心安らぐ時間、好きな時間は何でしょうか。ゆったり入浴、トイレで読書、ペットと触れ合う、家族と会話するなど、自分だけのリフレッシュできる時間を作りましょう。

### 職場でできる簡単ストレッチ

ストレッチで体を動かして筋肉の緊張をほぐすことで、疲労を軽減させましょう。行う際は反動をつけずに息を吐きながら徐々に伸ばすことを意識してください。

#### ・手首・腕のストレッチ

腕を前に伸ばして手のひらを外側（向こう側）に向けます。その際指先が下を向いた状態になります。その指先を反対側の手で下からつかんで手元に引き込むように引っ張ります。30秒程度行ったら反対側の腕も行います。

#### ・首のストレッチ

片方の腕で耳のあたりを押さえ、反対側の肩が上がらないようにしながら手と頭だけで首を横に倒していきます。急激に倒すのではなく、ゆっくりとじわーっとです。そのほうが筋や筋肉が伸びて効果的なストレッチとなります。体が前や後ろに倒れないように背筋を伸ばして行います。

## 最 後 に

肉体的疲労、精神的疲労、神経的疲労などは、休息や気分転換などによって回復させることが可能な、いわば健康的な疲れです。上記の中で自分に合った方法を試してみてください。

一方で、疲労感や倦怠感がなかなか抜けない病的な疲労もあります。例えば、うつ病、睡眠障害、内分泌疾患、肝炎、そしてがんなどが挙げられます。その場合はいくら休息を取っても疲労から回復することが難しく、まずは病気の治療を優先することになります。あまりにも疲労が続く場合は、あるいは病的な疲労を疑ってみることが必要です。信頼できる医師や各種の相談窓口へアドバイスを受けてみるのも一つの方法です。