



従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

今回の衛生委員会通信では、春に起こりやすい「春バテ」と「春のメンタル不調」について考えたいと思います。

「春バテ」とは・・・

春の初めは一年の中でもとりわけ寒暖差が大きく、新年度の始まりで何かと慌ただしいシーズン。ところが、そうした内外の環境の変化に体がついていけないと、自律神経の働きが乱れやすくなり、3～4月にかけて表れてくる心身の不調が「春バテ」です。

背景には冬の不養生によるエネルギー不足が

春は例年、体の不調を感じる人が増えてきます。その背景には、めまぐるしく変わる気温や気圧による影響、新年度の仕事や人間関係に伴うストレスだけでなく、冬から春に向かって生じる体の変化があります。

東洋医学では、冬は静かに過ごして体内に「気」（生命のもととなるエネルギー）を蓄え、生命活動が活発になる春に発散するのが、自然の摂理に合った暮らしと考えます。ところが冬の間に、冷たいものを食べて体を冷やしたり、体を酷使したり、夜更かししたりなど、不養生な生活で春に向けてため込んでおくべきエネルギーをどんどん消費している人も少なくありません。

変化に対応できず、自律神経の働きが不安定に

生命力が一番必要なこの時季に、体内のエネルギーが不足していると、普段なら平気で受け止めているような環境の変化にも、体や心がうまく対応できません。体の冷えやストレスも、エネルギーの消耗に繋がるので、ますますエネルギー不足に。やがて体力も気力もついていけなくなって、右記のような「春バテ」の症状が表れます。

「春バテ」は、西洋医学からみれば生命活動を司る自律神経の乱れによって起こる、「自律神経失調症」と呼ばれる症状です。

あなたは大丈夫？ 「春バテ」チェックリスト

- 全身がだるい
- 疲れやすい
- 深く眠れない
- イライラしやすい

- 気分が落ち込みやすい
- 肩こりや腰痛がひどくなる
- 冷えやのぼせがある



心当たりが多い人ほど、「春バテ」が進んでいる可能性があります！

「春バテ」を長引かせないための3つの対策

放置していると不調が拡大し、つらい夏に

「春バテ」の人は、体内のエネルギーが不足しているわけですから、できるだけ体を冷やさず、頑張りすぎず、ゆったりとした気持ちでのびやかに暮らすように心掛けましょう。無理をして「春バテ」が長引けば、気持ちの落ち込みが「五月病」につながる心配があります。また、自律神経の働きも不安定な状態が続くため、気温が上がっても体温調節がうまくできず、「熱中症」になったり、不調が慢性化したりするリスクが高くなります。「春バテ」が「夏バテ」の呼び水にならないように、下記の3つの対策で心身を整え、暑い夏に備えましょう。

①ストレスケア ～上手に気分転換～

ストレスを感じたらゆっくり深呼吸。散歩などの軽めの運動や、ぬるめのお風呂への入浴もおすすめです。38～39℃のお湯にゆっくりつかっていると体が芯から温まり、冷え対策にもなります。



②スケジュールケア ～メリハリのある生活～

緊張ばかりでも、逆にリラックスばかりでも、自律神経の働きはアンバランスになってしまいます。昼に活動したら夜は休むという、メリハリのある生活リズムが大切です。慌ただしい時季だからこそ、規則正しいスケジュールで体調管理を。



③冷えケア ～一品は温かい料理を～

春の体を整えてくれる旬の食材を取り入れて、一品は温かい料理をいただきます。食べる時はよく噛むことも大事。消化が良くなり、体内の熱をつくるのを助けます。



～服装で温度調節～

1日の寒暖差が大きい日も多いので、衣類で温度調節ができるように、ストールや薄手の上着などを携行しましょう。

不調改善の特効ツボを温めましょう！

弱めの温風にセットしたドライヤーを、直接あるいは無理せず衣服や下着、タオルの上から5～10cm離し、特効ツボに数十秒～1分程度当てるだけ。ツボへのアプローチによる不調改善と、温め効果も期待できます。

※熱いと感じたら吹き出し口を離しましょう。他人には行わないようにしましょう。



あしなり
足三里

ひざの血状の骨の下にあるごつごつしたふくらみから指2本分外側の場所。向こうずねの外側。



さんいんこう
三陰交

内くるぶしの突き出た骨から指3本分上にある、すね骨の後ろのくぼんだ場所。



ひゃくえ
百会

頭頂のほぼ中央。左右の耳に親指を入れて両手で頭を抱えた時、中指の先が合わさる場所。



ゆうせん
湧泉

手で足をつかんだ時に足の裏にできる、「人」という文字のシワの真ん中の場所。

春の体調不良について

春は、新年度で仕事や人間関係が変わるなど、社会的な変化が多いシーズン。そうした変化に伴う緊張が、知らず知らずのうちにストレスになり、やがて「五月病」として表に出てくることも少なくありません。

環境の変化、も大きなストレス 気づかないままためていることも

ストレスの原因は様々ですが、環境の変化も実はその一つです。特に3～4月は、社会的にも様々な変化が起こりやすい季節。はじめのうちは、多忙でストレスを自覚していなくても、忙しさが一段落した5月の連休前後になって、蓄積していた心の疲れが一気に表れるケースが多いようです。

一般的に「五月病」といわれているもので、症状は人によっても様々ですが、下の4つの変化が表れるようになったらメンタル不調の初期サインと考えられます。

注意したいのは、真面目で責任感の強いタイプの人。つらくても頑張っ立ち向かおうとするため心身の疲労も大きく、五月病に陥りやすいといわれています。

五月病は、医学的には一時的な軽度のうつ状態・意欲低下状態で、少しずつ環境に適応したり、うまくリフレッシュしたりすることで、多くは改善します。

なお、自分の環境は変わらなくても、家族に受験、入学、卒業などのイベントがあったり、近くにネガティブ思考の人がいたりすると、気づかぬストレスのもとになっている場合があります。

また、昇進や就職など、一見ストレスとは無縁に思えるうれしい変化であっても、プレッシャーなどで普段以上に心身のエネルギーを消耗させることに繋がるので注意が必要です。

☐ 仕事をやる気が起きなくなってきた



☐ 今まで楽しかったことが楽しめない



☐ 睡眠が十分にとれなくなってきた



☐ 食欲が低下してきた



自分の感情に気づくことが解決への第一歩

メンタル不調を感じた時のセルフケアとして、有効なのが「マインドフルネス」という心理療法です。私たちは悲しい時、「あの時、ああしておけば…」 「この先どうしよう…」と過去や未来を心配し、悲しみを増幅させてしまいがちです。マインドフルネスの目的は、意識を過去や未来ではなく、「今、ここ」にいる自分に向け、感情を「あるがまま」に観察すること。悲しみ自体は変わらなくても、自分の感情をはっきりと認識することで冷静になれる、心が軽くなってくるでしょう。大事なポイントは、感情について善悪の判断はしないこと。「悲しんでいてはいけない」などと考えてしまうと、逆に悲しみに取りつかれてしまいます。純粋に「今、私は悲しいのだ」と自覚できればいいのです。

こうしたマインドフルネスの効用は、「怒り」や「悔しさ」など、すべての感情において当てはまります。



今、自分は失敗したことを思い出して悲しんでいるんだな…

気持ちがネガティブな時に取り入れたい「マインドフルネス」

ゆっくりと深呼吸をしたら、意識を「今、ここ」にいる自分に向け、その気持ちを言葉で描写してみましょう。自分のネガティブな感情を、「もう一人の自分」が冷静に観察し、コメントしているようなイメージです。

気持ちが楽になる3つの習慣

ストレスはゼロではできませんが、ため込まない工夫はできます。日頃から下の3つの習慣をつけておくと、ストレスが溜まりにくく、気持ちも楽になるでしょう。

1 体を動かす時間を作る

朝10分の散歩、腕立て伏せ1回など、小さな目標でも毎日行う習慣をつけると、気持ちも自然と上向きになります。



2 誰かに話を聞いてもらう

家族でも友人でも、悲しみや悩み、怒り、不満など、誰かに聞いてもらうことで暗い気持ちが浄化され、気分がスッキリします。



3 寝る前に翌日やることを決める

朝一番の行動がスムーズです。ただし、スケジュールは余裕をもたせ、無理をせず、自分に合った生活リズムで過ごしましょう。



もしも… 身近につらそうな人がいたら話を聞く立場になりましょう

話を聞きながら、「悲しかったね」などと言葉をかけると、相手にとって「私、悲しかったんだ」という気づき=マインドフルネスになります。この場合も「悩んでいちゃダメ」などと善悪は判断せず、ただ話を聞き、共感する姿勢が大切です。

今回の内容が、皆さんの日常生活に良い影響をもたらすことになればと思います。