

【第3回】 けんぽの保健師コラム～小休憩で体を動かそう～

3回目は、保健師の諏訪が担当します。



3月1日、ヤマトグループ健康保険組合は、ヤマト銀座ビルから羽田クロノゲートに事務所移転しました。健保組合の窓から、飛行機の駐機場操車場が見えるのですが、コロナ禍のためか、たくさんの飛ばない飛行機が駐機しています。早く飛行機を利用した移動が出来るようになるといいですね。

皆さまは、飛行機用語から名前のついた「エコノミークラス症候群」をご存知ですか？別名「旅行者血栓症」というのですが、飛行機のエコノミー席など長時間同じ姿勢でいるような場合に、血行不良から血管内に血栓が生じ、それが肺の血管を詰まらせて起こる症状の事です。胸が痛い、呼吸が苦しいなどの症状をおこし、命にもかかわる大きな病気につながりますので注意が必要です。

この「エコノミークラス症候群」ですが、最近のステイホームやテレワークの増加により、自宅で発症する人が増えているそうです。自宅にいと、通勤やオフィス内のように歩き回ることもなく、食事や水分補給も不規則になることが原因のようです。それでは、どうすれば防げるのでしょうか？

まずは水分を補給することです。水やお茶などを一度に大量に飲むのではなく、少しずつ定期的に飲んで下さい。仕事中にビールを飲む人はいないと思いますが、ビールやコーヒーはアルコールやカフェインの作用で、かえって体から水分がでてしまうので注意が必要です。

また、血液循環を良くして、血液が固まりにくくすることも大切です。1時間に一回はイスから立ち上がり、ストレッチやかかとの上げ下げ、ちょっとした散歩などで足の筋肉を動かしましょう。座っている途中でも、足の位置をこまめに変えたり、ふくらはぎをもんだりすることも効果的です。



環境が変わると、慣れるまで大変ですよね。皆さまもいろいろと工夫をされながら新しい環境に対応されていると思います。その中で、健康に良い取り組みを定期的に入れることで、健康維持に役立ち、良い気分転換になるものもあります。ご自身の状況を客観的に見て、ご自身にあったより良い習慣を生活の中に取り入れてみて下さい。