

【第18回】けんぽの保健師コラム～繁忙期前に心身のコンディションを整えましょう～

みなさん、こんにちは。

第18回は石田が担当します。

暑い日があるかと思えば雨が続いたり不安定な天候の中、毎日の勤務お疲れ様です。

梅雨が明けると夏の繁忙期がやってきますが、みなさんご準備はできていますか？

以下の項目でぜひ、チェックしてみてください。



✓病院に行かなければならないのを放置している

健康診断の結果に「要精密検査」「要受診」などと書かれていた方、その後病院へは行かれましたか？

放置されている方は、繁忙期に入る前に病院に行きましょう！

忙しくなるとストレスが高まり血管への負荷が掛かることに加え、たばこの本数やお酒の量が増えるなどの好ましくない変化と合わせた体へのダメージが、**重篤な病気発症の引き金となりかねません。**

体の異常は、早めに治療するに越したことはありません！

また、処方薬が切れたけどそのままにしていた、なんて方も再び受診をするようにしましょう。

特に異常はなかったはず、という方は、この機会にもう一度健診結果を見直してみてください。

年に一度の健康診断の結果を、日頃からの健康管理にぜひお役立ててください！

✓最近よく眠れていない、または眠りが浅い気がする

睡眠不足は**日中の眠気や意欲低下・記憶力減退**などを引き起こし、安全面に如実に影響を及ぼしてしまいます。

快眠のための改善策がこちらです（引用元：厚生労働省 e-ヘルスネット）

- ☑規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット
- ☑朝食で脳のエネルギー補給
- ☑夕方が理想ですが、ライフスタイルに合わせた運動習慣を
- ☑入浴は就寝の2-3時間前が理想
- ☑夜の明るい光は禁物（少なくとも寝る30分前はスマホから離れて脳を休ませましょう）

夜勤の方など、実施できない方もいらっしゃるかと思います。

取り掛かりやすいことから、実施してみてもいいかなと思います。

睡眠不足は食欲を増大させ、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病にかかりやすくなることも、逆に生活習慣病が睡眠障害を引き起こすことも分かっています。

眠ることについて、これを機に見直してみましよう！



それでは次回も、お楽しみに。

健保公式LINEを開設しました。まだお友達登録をされていない方は、様々な健康情報を発信していきますのでぜひご登録ください！

LINEの登録はこちらから

<https://lin.ee/3FD9CJS>



友だち募集中。

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、健康づくりに役立つ情報を配信いたします。

