

## 健康管理について

3月は、年度の変わり目のため、職場環境や生活環境が変化しやすく、心身が不調になりやすい時期です。

今回は、心身の不調を防ぐため、健康管理について取りまとめましたので、健やかに新年度を迎えられるよう、是非参考にしてください。

また、年1回実施している健康診断結果も、健康管理を行っていくうえで重要ですので、改めて見直してみましよう。

### 1. 健康管理と体調管理

「健康管理」と「体調管理」は、似た言葉ですが、違う意味合いがあります。健康管理は、さまざまな病気を予防して、健康を損なわないよう努めることを指し、身体面だけでなく精神面も含まれ、長期的な観点を指します。

体調管理は、病気を予防する点は同じですが、大事な日等に向けてコンディションを整える等の短期的な観点を指します。

### 2. 健康管理のポイント

#### (1) 健康管理の基本

健康管理を行う上で重要な点は『食事・運動・睡眠』です。

例えば、バランスの良い食事を摂らなければ、運動時に良いパフォーマンスができず、また、適度に運動をしていないと疲れていないため質の良い睡眠がとれません。

このように、1つでも欠けると、心身に不調をきたす可能性があるためバランスのよい生活習慣を心掛けましよう。



## (2) メンタルヘルス

「食事・睡眠・運動」が体の健康に対し、メンタルヘルスは心の健康と言われ、メンタルヘルスの不調は、食欲不振、睡眠不足、活力低下等を引き起こします。そのため、セルフケアを行い、メンタルヘルスの不調の原因となるストレスを発散しましょう。

※詳細は、『3. 健康管理の具体的な取り組み(4)メンタルヘルスのセルフケア』参照

また、ストレスは「辛い・苦しい」時に受けると思われがちですが、「楽しい・嬉しい」時も受けるため、こまめに発散しましょう。

## 3. 健康管理の具体的な取り組み

### (1) 食事

日本人がかかりやすい心疾患と脳血管疾患の一例として、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞があり、これらは食生活の改善により発症率を下げることができます。

次にあげる点を参考に、日頃の食生活に気をつけましょう。

- ①食事は1日3食摂りましょう。
- ②食事の時間は、規則正しく取りましょう。
- ③栄養は、バランスよく摂りましょう。
- ④食事の摂取量は、「腹八分目」を目安にしましょう。
- ⑤間食は、極力避けましょう。
- ⑥アルコール類を食事代わりに済ますことは避けましょう。



### (2) 睡眠

睡眠は、疲労した身体を回復する重要な時間です。睡眠不足は、疲労感をもたらす・情緒を不安定にする・適切な判断力を鈍らせる等、心身に不調をきたします。

次にあげる点を参考に、睡眠不足にならないよう気をつけましょう。

- ①起床時間と就寝時間は、極力固定しましょう。
- ②二度寝は控えましょう。
- ③日中の仮眠は20～30分程にしましょう。
- ④就寝前にストレッチを行いましょう。
- ⑤就寝前のテレビ・スマホ等の使用は控えましょう。
- ⑥就寝前の、アルコール、カフェイン摂取は控えましょう。
- ⑦室温・湿度・照明等、自身が睡眠を取りやすい環境を把握しましょう。



### (3) 運動

運動をよく行う人は、高血圧、糖尿病等の発症率が低く、生活習慣病予防に効果があることが証明されています。

次にあげる点を参考に、運動する習慣を身につけましょう。

①ストレッチや体操を行いましょ。

②散歩やウォーキングを行いましょ。

※1日1万歩を目安にしましょ。

※少し負荷をかけた運動をしたい場合は、

プールで行う水中ウォーキングがおすすめで。

③筋力トレーニングを行いましょ。

④地域のレクリエーション活動等に参加してしましょ。



### (4) メンタルヘルスのセルフケア

次にあげる点を参考に、ストレスを上手に発散し、メンタルヘルスの不調を防ぎましょ。

①友人や家族とコミュニケーションをとりましょ。

②悩みや不安等は、周囲に相談しましょ。

③楽しめる趣味を持ちましょ。

④自身が「どういう時に落ち込みやすいか」傾向を知りましょ。

### (5) 健康診断の結果を見直しましょ。

定期健康診断の有所見項目について、再検査や精密検査を受けましたか。

みなさんの健康を考慮し、有所見の項目については、可能な限り指示に従うよう勧めていましょ。

次にあげる点を参考に、健康診断結果を見直し、健康管理に生かしましょ。

①検査数値の経年変化を見ましょ。

②検査数値の原因を振り返りましょ。

③治療中・経過観察中の項目(数値)は今後の治療の参考にしましょ。

④主治医、産業医に相談しましょ。

※早期発見・早期治療に役立つ。



新型コロナウイルスが猛威を振るい、強い感染力により現在も感染者が増えています。感染予防方法がメディア等で周知され、皆さんも対策を講じていると思います。(株)T・S・O安全衛生委員会より、改めて皆さんへ新型コロナウイルス感染症から身を守るための予防をお伝えします。

また、今回のテーマで取り上げた、「食事・睡眠・運動」も、ウイルスに打ち勝つ免疫力や体力向上の観点からとても重要であるため、合わせて感染症対策の参考にしてください。

### 1. 新型コロナウイルス感染症の主な症状

症状は、発熱、咳、喉の痛み、息切れ、倦怠感等、風邪に似ているのが特徴です。

#### 《 発熱等の風邪の症状がみられたら 》

相談・受診する前に心掛ること

- ①発熱等の風邪症状がみられるときは、会社を休み外出を控える。  
※会社を休む前に、必ず(株)T・S・Oへ連絡をしてください。
- ②発熱等の風邪症状がみられたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

次の場合は、各区、市が設置している最寄の保健所「帰国者・接触者電話相談センター」にご相談ください。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方。
- ②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方。  
※高齢者や、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の疾患がある場合は2日以上続く方。

各都道府県が公表している、新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター一覧  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-ikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-ikokusyasessyokusya.html)

### 2. 感染方法

ウイルスが付着した物等を触ることで感染する**接触感染**、咳やくしゃみにより飛散したウイルスを吸うことで感染する**飛沫感染**、飛散により空気中に残留したウイルスを吸うことで感染する**エアロゾル感染**があります。

### 3. 感染予防対策

- ①手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ②マスクを着用しましょう。
- ③人混みは避けましょう
- ④室内の湿度は50～60%を保ちましょう。



《参考》「感染症対策へのご協力をお願いします」厚生労働省 HP より



# 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の隙を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

