

健康チェックとセルフケア

目が疲れる



原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

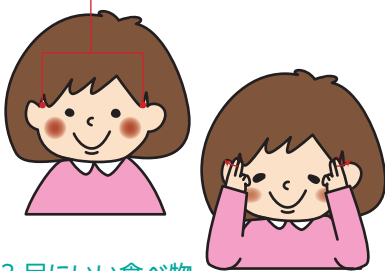
予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

1. 即効性のあるこめかみへの刺激

2. ツボマッサージ
目尻にあるツボ「**瞳子りょう**」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

どし
瞳子りょう



改善法

3. 目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる



原因

姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を
● 正しい姿勢を心掛けましょう。
● 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
● ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする
● ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
● 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



手足が冷える



原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38~39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法

血行改善と自律神経の正常化

● 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



蓄積度チェック・疲労

1. 家族から見た最近1か月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

- 1 イライラしているようだ.....
- 2 不安そうだ.....
- 3 落ち着かないようだ.....
- 4 ゆうつそうだ.....
- 5 体の調子が悪そうだ.....
- 6 物事に集中できないようだ.....
- 7 することに間違いが多いようだ.....
- 8 強い眠気に襲われるようだ.....
- 9 やる気が出ないようだ.....
- 10 へとへとようだ(運動後をのぞく).....
- 11 朝起きたとき、疲れが残っているようだ.....
- 12 以前と比べて疲れやすいようだ.....

2. 家族から見た最近1か月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- 1 ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※.....
- 2 休日も仕事に出かけることが多い.....
- 3 家に仕事をもち帰ることが多い.....
- 4 宿泊を伴う出張が多い.....
- 5 仕事のことで悩んでいるようだ.....
- 6 睡眠時間が不足しているように見える.....
- 7 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ.....
- 8 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ.....
- 9 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない.....

※夜勤などの勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。
 少しの工夫と心掛けで症状を予防・改善しましょう。

風邪



原因

直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

●免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。



●ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。

予防法

●マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
 ●体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。

●部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。

頭痛



頭痛の種類

●風邪や二日酔いによるもの

●慢性の頭痛 ← 偏頭痛

緊張型頭痛

●脳の異常が原因

※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。



偏頭痛

側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

- 冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- 圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みが和らぎます。
- 安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

改善法

便秘



原因

腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便意そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

便秘解消のポイント

- 朝の排便習慣をつける。
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
- 便意を感じたらがまんしない。
- できるだけ体を動かす。
- バランスのよい食事をする。
- 便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など。



予防法

緊張型頭痛

しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める。
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38~40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
- 慢性頭痛に効くツボ
ひやく会/左右の耳を結んだ線の中心。
頭のてっぺん。
てんちゆう ふうち
天柱・風池/後頭部の髪の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。

改善法



判定



1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を出してください。

		1の合計点数	
		10点未満	10点以上
2の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	
	A	低いと考えられる
	B	やや高いと考えられる
	C	高いと考えられる
	D	非常に高いと考えられる

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまってます。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。



運動不足チェック

(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

- 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦勞する……………
- ズボンやスカートのウエストがきつくなった……………
- 背中や手が回りにくくなった……………
- 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった……………
- 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い……………
- 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる……………
- 階段を降りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる……………
- よく物につまづく……………
- 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする……………
- 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う……………



公衆衛生の豆知識



正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

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。

1



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

2



手の甲をのばすようにこすります

3



指先・爪の間に念入りにこすります

4



指の間を洗います

5



親指と手のひらをねじり洗います

6



手首も忘れずに洗います

石けんを洗い終わったら、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。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

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



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



マスクがない時



とっさの時



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

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

出典：首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」「ほかの人にうつさないために」(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成