

保健師コラム

(2023年April号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

新年度がスタートしましたね。忙しい毎日を送っている方も多いかと思いますが、疲れやすい、身体がだるい、ぼーっとするなど感じることはありませんか。

皆さんは「春バテ」という言葉を聞いたことがありますか？「春バテ」とは、春に現れる心身の不調を表した呼び名だそうです。主な症状は「体がだるい」「やる気が出ない」「目覚めが悪い」「イライラする」「昼間眠くなる」「夜眠れない」などです。当てはまる項目はあったでしょうか？

春は寒暖差の大きい季節です。また新年度の環境の変化は、たとえ嬉しい変化であっても私たちに様々なストレスをもたらします。この時期は、様々な環境の変化によってストレスを受けやすく体調を崩しやすい季節といわれています。せっかく新年度が始まったのにやる気がでないのは自分だけかな？と落ち込まなくても大丈夫ですよ。

ただ、心身の不調が続くのはつらいものです。日常のセルフケアで「春バテ」を予防・対処していきましょう。

基本となるのは規則正しい生活習慣です。当たり前のことのように感じますが、意外と夜更かしをしていて睡眠時間が短くなっていたり、食生活が偏っていたりすることもあるものです。普段の自分の生活リズムを見直すだけでも心身の不調の改善に役立ちます。

朝は太陽の光を浴びて、少しでも身体を動かす機会を増やすこと、夜はリラックスタイムを増やすなどのメリハリのある生活を心がけていきたいです。特に春は目を使うことも多く、目に疲れが出やすいといわれています。日頃からパソコン業務がある方は、普段の作業姿勢を調整し、仕事中でも定期的に目を休める時間を作ってみてくださいね。時々、髪の生え際から頭皮を気持ち良い程度の圧でマッサージしてみましょう。温かいタオルを目に当てることや、両手で優しく目を包み込むようにするだけでも疲労が和らぎ気持ちが落ち着きます。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)