

## 保健師コラム 大暑号

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

最近、各地で続々と熱中症警戒アラートが鳴り響く暑い日が続いていますね。今後ますます、建設現場などの屋外での作業や、製造現場などの屋内でも熱中症リスクが高まるため、前日と当日に発表される熱中症警戒アラートを確認して予防に励みたいですね。仕事でもなるべく単独作業を避ける、監督者は現場パトロールをするなど、お互いに声を掛け合うことも予防につながります。(参考:[働く人の今すぐ使える熱中症ガイド／厚生労働省 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#))

そして、この暑さで周りでも体調を崩す人がちらほら…。特に夜は暑くて眠れなくて、寝不足気味で出勤されている方もいるようです。

寝不足の状態は体温調節機能が低下するため、熱中症発生のリスクを高める大きな要因の一つでもあります。

日頃から、長く眠ってられない、何となくスッキリ目が覚めにくいなど、睡眠の悩みを抱えている人も多くいますよね。

熱中症予防のためにも、良い睡眠をとるための毎日の過ごし方を意識してみませんか。

良い眠りを取るためには、寝る前にリラックスした状態である副交感神経が優位となることが大切です。ストレスが強かったり、寝る直前までスマートフォンなどのブルーライトを見てしまうと心身が興奮して睡眠の質が低下してしまいます。

今回は、良い睡眠につながるリラックスするための呼吸法をご紹介します。

まずは、座った状態でも、横になった状態でも大丈夫なので、楽な姿勢を取ります。そして、息を「吸う」「吐く」時間を同じ時間に保ちます。たとえば「5秒で吸って、5秒で吐く」リズムで呼吸を続けてみましょう。ご自分の心地よいペースで数えると、副交感神経が優位となりリラックスして良い睡眠につながります。均等なリズムで呼吸を続けることは、不安になって落ち着かない時にも気持ちが落ち着く効果があって役立ちますよ。

とてもシンプルな呼吸法ですので是非お試しください。

