

保健師コラム 12月号〈2025年12月号〉

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

12月は日照時間の短さや年末業務の増加により、心身の不調が出やすい時期です。沖縄は本州ほど寒くはありませんが、「曇天が続く」「急な冷え込み」「仕事の追い込み」といったストレス要因は存在します。だからこそ、この時期のメンタルヘルス一次予防は、個人のセルフケアだけに頼らず、職場全体で“環境を整える”ことが重要です。

冬は自律神経が乱れやすく、疲労の回復も遅くなりがちです。特に次の3つが心身に影響します。

① 日照不足による気分の低下

曇天が続くとセロトニンが不足し、だるさや集中力低下、気分の落ち込みにつながりやすくなります。

② 業務・行事の増加による疲労蓄積

年内の業務集中や家庭・地域行事で生活リズムが乱れやすくなります。

③ 心理的負荷の増加

「今年中に終わらせたい」という焦りや役割負担の増大が、メンタル低下の背景になります。

【職場で取り入れたい環境調整のポイントは3つです。】

① 情報の見える化

寒い時期の体調変化や短い休息の取り方、睡眠・太陽光の活用ポイントを社内メルマガや掲示で発信するだけでも、意識や行動が変わります。

② 小さなリラックスタイムの導入

短時間でも呼吸を整えると、自律神経のバランスが整い、リラックス効果や集中力の持続につながります。会議前の深呼吸や、年末に「無理に詰め込まない」方針を共有するなど、余裕あるスケジュールを心がけましょう。

③ 相談窓口の周知

業務が忙しい時期は相談行動が減りがちです。相談窓口を改めて周知したり、「体調はどうですか？ 困りごとはありませんか？」と声をかけるだけでも一次予防になります。

冬は女性を中心に“冷え”やすい季節。私は特に、首・手首・足首の「三つの首」を冷やさないよう意識していますよ。ここは太い血管が通っているため、冷えると全身の血液が一気に冷えます。逆にここを温めると、温かい血液が全身を巡り、効率よく身体が温まります。

『冷えは万病の元』。沖縄ではつい見落としがちですが、大切な『冷えケア』も心がけていきましょう。

最後に2025年は皆さんにとってどんな一年でしたか。どんな小さなことでも構いません、1年間頑張ってきた自分を労いましょう。自分の『今年のグッドジョブ』を思い出して「今年もよく頑張ったね」と認めること

は、心のバッテリーを充電する大切な時間です。健康づくりは、自分を大切にすることから。心身のエネルギーを整えて、新しい年を迎えていきましょう。