

新入社員の健康管理について

● 健康管理課 保健師 出崎 晴子



規則正しい生活を送ろう

新年度がスタートし、新社会人になる方、異動で環境が変わる方、春から始まる新しい生活に、期待膨らむ毎日をお過ごしかと思います。新しい生活になる際、なんといっても大変なのが生活リズムの維持。そこで今回、健康を維持するためのちょっとした習慣をご紹介します。この機会に自分の生活習慣を見直して、規則正しい生活スタイルを手に入れておきましょう。

起床時間、就寝時間を一定にしよう

生活習慣には様々なものがありますが、重要なものの一つが睡眠です。快適な睡眠は、規則正しい睡眠習慣から生まれます。毎日同じ時間に寝るのが難しい方は、起きる時間を一定にするようにしましょう。前日に寝るのが遅かったとしても、毎日同じ時間に起きる努力をすれば、自然と規則正しい生活リズムになっていきます。



毎日の食事の時間と回数を同じにしよう

生活習慣に大きな影響を与える食生活。食事はできる限り同じ時間に同じボリュームを食べるように心がけましょう。同じ時間に食事がとれないという方は、休日だけでも規則正しく食べるなど、出来る範囲で実践するようにしましょう。

また、栄養のバランスや、腹八分の食事、よく噛んで食べることも正しい食生活をする上でとても重要です。



定期的に運動をしよう

日常生活の中で定期的な運動を取り入れると、睡眠の質が向上し、疲れからの回復や目覚めのすっきり感が違ってきます。

運動の頻度は人それぞれですが、月に数回の運動だけでは効果が少ないため、ある程度習慣的に続けるとよいでしょう。また運動する時間帯も重要です。夕方から夜の時間帯に運動し、体温をあげておくことで、寝つきがよくなり、快眠が得られやすくなります。



一見当たり前のことばかりのようですが、社会人になると、この当たり前のことが難しくなってきます。自分自身の生活スタイルを整えるということは、自己管理ができるようになるための第一歩。社会人として勤めていくうえでとても大切なことです。

まずはできることから取り組んで、正しい習慣を身につけていきましょう。

ストレスをコントロールしよう

～ストレスをマネジメントする～

新生活には期待が大きい反面、新しい環境に適応していこうとするので、心身にストレスがかかります。そこで、ストレスをコントロールするストレスマネジメントも大切です。

ストレスマネジメントとは、自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくことです。ここでは、「ストレス反応を解消するための具体的な行動」をご紹介します。

① **リラクゼーション**：心身の緊張を緩める手軽なリラクゼーション方法は、呼吸法(腹式呼吸)です。自宅や職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。

② **ストレッチ**：筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。

③ **適度な運動**：ストレス解消のためには、楽しむという感覚で運動をしていきましょう。「一日1万歩を目標にする」など、無理のない程度の運動をお勧めします。

④ **快適な睡眠**：ストレス解消法のひとつに、快適な睡眠があります。「快適な睡眠」とは起きた時に気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。

⑤ **親しい人たちとの交流**：話をすることで不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策が見えたり、アドバイスがもらえたりします。

⑥ **笑う**：思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。日常生活に笑いを取り入れましょう。

⑦ **仕事から離れた趣味を持つ**：自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。趣味を介した、仕事と関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

⑧ **ストレス解消の誤解**：ストレス解消のための喫煙は、お勧めできません。また、飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。運動や趣味においても、翌日の生活に影響を与えるほど行うことは、逆効果です。

⑨ **相談することの有用性**：相談の窓口は、たくさんあることも知っておきましょう。事業所内の専門家(産業医・保健師など)、会社や健康保険組合が契約している相談機関などがあります。東京証券業健康保険組合では、電話相談が行える【こころとからだの健康相談「ベストドクターズ・サービス」】があります。

※こころとからだの健康相談への電話相談は、東証健保専用ダイヤルがあります。

東証健保専用ダイヤル ☎ 0120-921-422(無料)