




マインドフルネス!

マインドフルネスとは、「いま、ここ」に目を向けて、目の前のものごとを、心を開いて感じることです。そうすることで心が整えられ、良い精神状態が保てるようになります。ちなみに逆の意味としてはマインドレスネスという言葉があります。最近は、企業の研修に取り入れられたり、数多くの有名著名人も実践しています。簡単なことから始めてみましょう!


毎日簡単にできる4つのこと

**その1 朝起きた時、
出社時に「おはよう」と
元気に挨拶をしましょう。**




朝の挨拶は最初のかかわり。おはようと言って空間に入るとそうでないのとどちらが心地よく過ごせるでしょうか? 恥ずかしがらずにやってみましょう!

**その2 電車の中で周囲に
イラつかずに
過ごしてみましょう。**




あなたが感じる不快さはまわりの人のせいではありません。あまりイライラせず、心穏やかに過ごすようにしてみましょう。

その3 話したい相手に自分から声をかけてみましょう!



待っていると逆につまらない考えばかり浮かぶことがあります。自分から相手に近づいてみましょう。その時のコツは「わざわざ話しかけに行くことほどじゃない」と思わないことです。何かを話すことの方が何かを話すよりも大事です。

**その4 お店の人に
お礼を言ってみましょう!**



サービスを受けるのは当然ではありません。気持ちよくお礼を言うだけであなた自身の気分もよくなります。

マインドフルネスの効果とは?

■メンタルヘルスケア効果

心理的な問題、特に不安、うつ、ストレスが減少します。うつ病の治療においても薬投与よりもマインドフルネス実践群の方が、再発は少なかったと証明されています。

■集中力が増し、仕事の効率がアップ

■肥満予防・ダイエット

ストレスがかかると、コルチゾールが体内に分泌され、肥満のもととなる血圧や血糖値が上昇します。逆にリラックスするとコルチゾールが減少するといわれています。そのためマインドフルネスを定期的に行い身体ともにリラックス状態へとすることで、肥満予防・ダイエットにも繋がるといわれています。

その他にも、体内の免疫力UPやヒーリング効果を高めるなどたくさんの効果があることがわかっています。大切なことは、心を開いて過ごしていれば大きなダメージを受けることがないということです。ストレス社会といわれる現代です。苦痛を感じた時には、苦痛を感じていることを認め、静かに受け入れることが大切です。



「なぜ?」「どうして?」「●●のせい」と考えると心を自分で苦しめることとなります。すべての感情をそのまま受け入れ、程よく付き合いながら生きていく。それこそがマインドフルネスの極意であるといえます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：植田 健太 / 臨床心理士・特定社会保険労務士・産業カウンセラー (Office CPSR臨床心理士・社会保険労務士事務所代表、一般社団法人ウエルフルジャパン理事) ストレスチェック、健康経営サイコロジストなど企業のメンタルヘルス対策を通じて生産性を高める活動をしている。



からだの不調に関する男女の自覚症状の違い

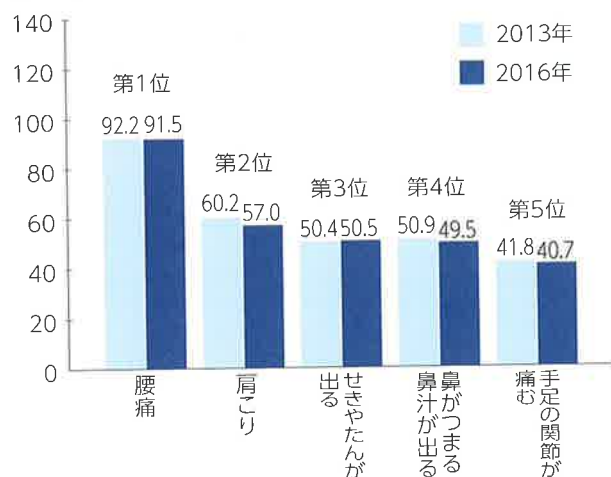
家庭や職場で人知れずからだの不調をがまんしている女性はいませんか？
男性と女性では、自覚する身体症状が異なります。月経痛や不妊治療に関連した症状などは、
つらくても「病気ではないから」と無理をしてしまう女性も多いようです。
ひとりで悩んでいる方は、信用できる、相談しやすいと思える場所を探してみてください。

男女の自覚症状の違い

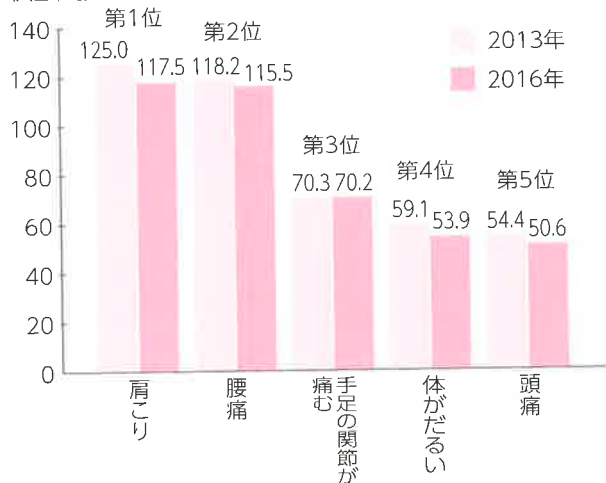
肩こりや腰痛は男女共有の症状ですが、**体のだるさや頭痛は女性に多くみられます。**

■性別にみた有訴者率の上位5症状(複数回答)

【男性】
(人口千対)



【女性】
(人口千対)



出典：平成28年 国民生活基礎調査の概況より

体調不良を相談できる場所

最近「女性専門外来」などの名称で**女性の健康を総合的に診療する医療機関**や、女性のための相談窓口を設置している企業も増えています。就労世代は医療機関を受診する機会が少ない傾向がありますが、職場や自宅の近くなど**通いやすい場所**に、何でも相談できる**かかりつけ医**を持つておくこともおすすめです。

その1

女性専門外来



その2

職場が提供する相談窓口



その3

かかりつけ医



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：豊島礼子／看護学修士（広島大学大学院医歯薬保健学研究科成人看護開発学）
森山美知子氏の下、働く人の慢性疾患ケアについて研究を進める。

～お酒を飲まなくても脂肪肝になる?!～

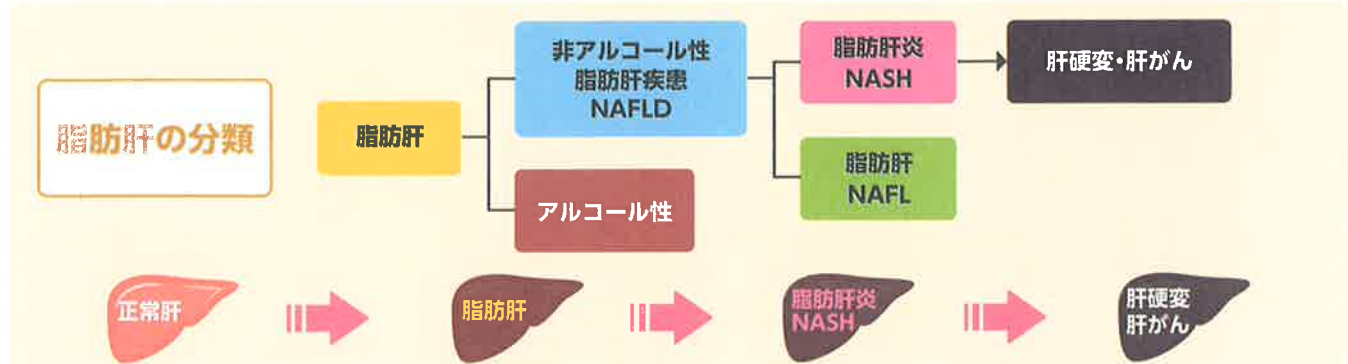
増えている“非アルコール性脂肪肝”とは



「脂肪肝」と聞くと、一般的な原因はお酒の飲み過ぎによるものと思われがちですが、お酒を飲まなくても発症することがあることをご存知ですか？近年、生活習慣の乱れや内臓脂肪の蓄積、ストレスなどにより、後者の脂肪肝が増えているようです！

放っておくと“メタボ肝がん”に

お酒を飲まないのに発症する脂肪肝を総称して“非アルコール性脂肪肝疾患 (NAFLD)”といいますが、放っておくと徐々に細胞が壊れて炎症を起こす“非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)”や、さらには肝硬変や肝がんになることもあります。これは、肥満や糖尿病などのいわゆる「メタボ」が原因で起こることから「メタボ肝がん」とも呼ばれています。



“非アルコール性”とはいえ、一滴もお酒を飲まない人だけではなく、少量*の飲酒をしている人にみられる脂肪肝も含まれています。
 ※少量＝男性の場合、ビールなら一日大瓶1本強、日本酒なら1合半より少ない量のこと

まずは生活習慣の改善から

NAFLDの患者数は、肥満者やメタボの増加に伴い増えていて、特に男性は中年層、女性は高齢者層に多い傾向があります。メタボが気になる方は、食事や運動、睡眠など生活習慣の改善により、減量することから始めましょう。

① 食事

糖質や脂肪分の多い食事は避け、良質なたんぱく質や野菜類を中心にとりましょう。ジュースや清涼飲料水の取り過ぎにも注意が必要です

② 運動

筋肉は肝臓の機能をサポートしてくれる働きがあるため、日常生活の中で活動量を上げ、筋肉をつけましょう！

③ 睡眠

睡眠は、肝臓の働きを回復させるための大切な時間です。毎日6～8時間の睡眠を取りましょう

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



よく眠れる寝具を探し続けている方へ 睡眠圧のお話

睡眠と覚醒がスイッチする仕組みを理解して、コスト0で良い眠りを実現しましょう。

コスト0の快眠法

その1 夕方以降の
偽物の眠気に従わない



寝室以外で
寝てしまわないように

夜7時から10時は「睡眠禁止帯」と呼ばれ、深く長い眠りが起こりにくいとされています。この時間に感じる眠気やだるさは本物の眠気ではなく疲労感であることが多いため、入浴や翌日の準備などをして乗りきりましょう。

その2 敢えて体を
疲れさせる



日中は体を動かしましょう

睡眠圧を高めるには、体の疲れも必要です。現代は、頭はたくさん疲れているのに体はあまり疲れていない、という状況が起こりがちです。日中の活動量を増やし、敢えて体を疲れさせておくことは、質の高い睡眠の強い味方になります。

その3 途中で目覚めて寝付けな
かったら、あきらめていっ
たん寝室から出る



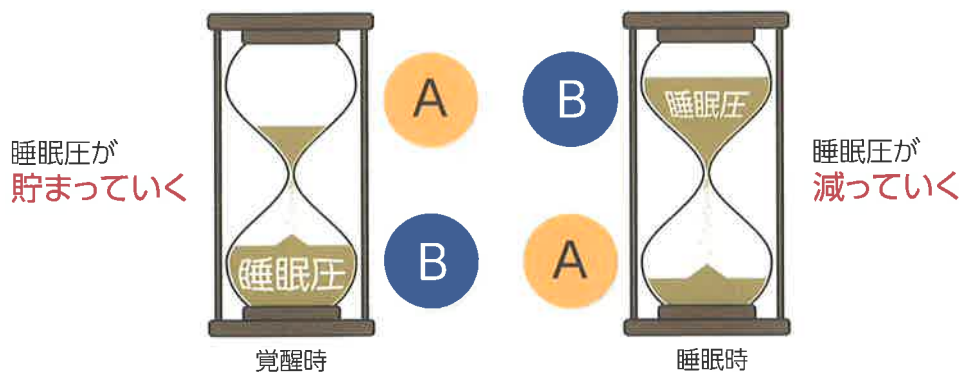
あきらめて
いったん離床

睡眠圧を高めるには、体を起こしていることが一番の近道です。睡眠と覚醒の仕組みを知っていれば、「横になって眠気を待っているのは時間がもったいない」と思えてきます。

睡眠と覚醒の仕組み：「疲れたら寝るリズム」

私たちの体には、疲れが貯まってきたら眠くなる仕組みが備わっています。

覚醒している時間には、少しずつ睡眠圧(疲労感に似ています)が蓄積されています。これが極限まで高まると、睡眠モードにスイッチします。睡眠中は睡眠圧が徐々に下がっていき、極限まで下がると今度は覚醒モードにスイッチします。この睡眠と覚醒の切り替えの様子が砂時計に似ているため、「砂時計型」と呼ばれることもあります。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：豊島礼子／看護学修士(広島大学大学院医歯薬保健学研究科成人看護開発学)
森山美知子氏の下、働く人の慢性疾患ケアについて研究を進める。

家で時間を最大限に活用しよう！ 家族で楽しむおうち時間

新型コロナウイルスの影響で外出控えが続く中、おうち時間をどのように過ごされていますか？ 特にお子様がいるご家庭では、自由に出掛けたり、外で思い切り遊んだりできず、ストレスを感じているのではないのでしょうか。今回は、家族みんなで楽しめるおうちでの過ごし方をいくつかご紹介します！

自宅で食事を楽しむ工夫

農林水産省の調査では、新型コロナ感染拡大による食生活の変化として、「自宅で食事食べる回数」や「自宅で料理を作る回数」が増えたという回答が多かったと報告されています。毎食の献立を考えたり、食事の準備するのは大変な時もありますが、いつもの料理や食事時間がさらに楽しくなるように、ちょっと工夫してみましょう！

旬の食材をゆっくり味わう



旬の食材を季節に合わせて取ることは、体に必要な栄養素を補うことにもつながります。

家族で分担して料理を作る



時間や手間のかかる料理は、みんなで分担して作ってみましょう！ 子供も参加すれば食育の一環に。

食事環境を変えてみる



テーブルの位置を変える、ベランダや庭で食事をするなど、同じ食べ物でも環境が変わると気分転換になります。

おうちの中でも活動量を増やそう！

休日や平日のちょっとした隙間時間も、ただ何となく過ごしていませんか？ 思うように外出ができず、家の中だとどうしても活動量が減ってしまいがちですが、特別な運動ではなくても、こまめに動くことで活動量を上げることができます。家族と一緒に楽しみながら体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう！

エクササイズアイテムを使う

消費カロリーの目安
約120kcal/30分



フィットネスゲームやバランスボールなど、家の中でできるアイテムを使って、楽しみながら運動してみませんか？

こまめに片付け、掃除

消費カロリーの目安
約207kcal/1時間



片付けや掃除もこまめに動いて行えば立派な運動に！ 家族で協力して居心地の良い空間づくりを！

DIY にチャレンジ

消費カロリーの目安
約284kcal/1時間



イスやテーブルなどの簡単な家具を作るのもおすすめ！ 親子で取り組めば大切な思い出づくりにも♪

※消費カロリーはそれぞれ体重60kgの人の場合

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

～5人に1人は睡眠不足?!～

仕事の生産性アップの鍵は“睡眠”



日本人の睡眠時間は年々減少し、今や5人に1人が睡眠に問題を抱えているといわれています。忙しいからといって睡眠をおろそかにすると、健康を損なうだけでなく、記憶力や集中力といった仕事の生産性を低下させる可能性があるため、毎日の睡眠はとても重要です。

睡眠の質を高める習慣とは？

睡眠不足は注意力や作業の能率を低下させ、事故やヒューマンエラーを高める危険性があります。日中に眠気を感じたらそれは睡眠不足のサイン。適当な睡眠時間が取れない場合は、まずは睡眠の質を高めることが大切です！

睡眠の質を高める習慣

その1 毎朝同じ時間に起きる



毎日同じ時間に起き、太陽光を浴びて体をリセットさせましょう。休日の寝だめはNG。寝坊しても30分以内に！

その2 就寝前の習慣を見直す



就寝前のカフェイン摂取や寝酒、喫煙は避けましょう。布団に入ったらスマホやテレビは観ない習慣を！

その3 就寝環境を快適にする



寝室の明るさや音、温度、湿度などを快適にすることで、寝つきの改善や夜中の覚醒を防げます

体内リズムを整える食事

一日は24時間ですが、私たちの体内リズムは少し長く活動しているため、このズレを毎日調整することで、睡眠の質を高めます。そこで、体内時計をリセットするスイッチとなるのが「太陽の光」と「食事」。太陽の光で脳が目覚め、食事を取ることで内臓の働きを調整します。

おすすめの食事の取り方

その1 必ず朝食を取る



朝食を取ることで、内臓の働きを調整する「末梢時計」がリセットされます。忙しくても起床後2時間以内に食べる習慣をつけましょう！

その2 朝食は「炭水化物+たんぱく質」



炭水化物は体を動かすエネルギー源に、たんぱく質は体内時計を効率よく働かせるカギに。ご飯やパンと一緒に魚や卵、豆腐などを食べましょう

その3 夕食と朝食の間は十分に



夜遅い食事は寝るまでに消化が間に合わず、体内リズムが乱れる原因に。夕食と朝食の間は10時間以上が理想です

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

～目の不調、感じていませんか？～

テレワーク推進で「デジタル眼精疲労」急増！



自宅などで仕事をするテレワークが推進される中、以前より「目がかすんだり乾いたりする」「頭痛や肩こりがひどくなった」などの症状が多く現れたら、それは『デジタル眼精疲労』かもしれません。近年、子供や若者たちにも急増しているといわれている病気で、十分な注意が必要です！

デジタル眼精疲労とは

デジタル眼精疲労とは「コンピュータービジョン症候群」または「VDT (Visual Display Terminals症候群)」という病気で、コンピューターなどの画面に目の焦点を合わせ、長時間途切れることなく見続けることが原因で起こります。目の不調を感じている方、以下の症状のうち、当てはまるものはありますか？

- 頭痛 かすみ目 首の痛み 目の充血 眼精疲労 ドライアイ
 目のかゆみ 物が二重に見える めまいがする 目のピント調節がしにくい



これらの症状は照明条件(眩しすぎる、明るすぎる照明)や、目の周りの空気の流れ(天井換気、エアコンやファンヒーターなどからの直接風)によってさらに悪化することがあります。

日々の対策と目のケア

症状の改善には、パソコンなどの画面を見る時間を制限するのが最も良い方法ですが、難しい場合もあります。そこで、いつでも簡単にできる対策と目のケアの方法をご紹介します！

対策

- デジタル機器の照明と部屋の照明を同じ明るさにする。
- 目とデジタル機器の画面との距離は40～50cmにする。
(遠ざけると見にくい場合はフォントサイズを調節)
- パソコンの上辺が目より数センチ高くなるようにする。
- 1時間連続で作業する場合は、15分ほど休む。

室内の照明は
100～500ルクス

目とモニターの間は
40～50cm

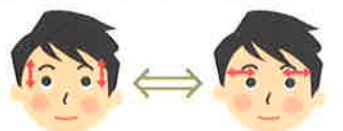


参照:高村 悦子 “パソコンと目” 日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp/health/42/05.html>

目のストレッチ

目を温める or 冷やす

目のケア



眼球を上・下・右・左の順に動かす。
(頭を固定して目だけを動かす)

- ショボショボする、頭痛・肩こりがある。→ **温める**
(目の周りの血行を促して癒す)
- 目が赤い、痛みがある。→ **冷やす**
(目の充血を抑えて癒す)

参照:こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 厚生労働省

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

～急激な寒暖差で血管がもろくなる?!～

冬の血压トラブルにご用心



急激な寒暖差に触れると、血压が急上昇して脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めるといわれています。特に高血圧の方や高齢者は動脈硬化が進みやすく、血管が硬くなったり、詰まったりする可能性があるため、寒さ対策や生活習慣の改善をすることが大切です。

冬の高血压に要注意!

寒さを感じると血压が上がるのは、体温を一定に保つために血管を収縮させ、血管内を流れる血液を減らすことにより、できるだけ熱が体外へ逃げないようにしているからです。さらに、冬の時期は次のような場面で高血圧になりやすいため、注意が必要です!

自宅内での温度差



居間を暖めても、廊下などの寒い所に出ると、寒暖差により血压が上昇する。

入浴時の温度差



脱衣時の寒さやお湯の熱さによる急激な温度変化でヒートショックを起こす。

塩分の多い食事



冬は鍋やシチューなど塩分の多い食事が増えることで血压が上がりやすくなる。

運動不足



運動不足によって発汗が少なく、体重も増加傾向にあるため、血压上昇の原因に。

しなやかな血管を保つ食生活

正常な血管は血管壁がしなやかで血液の流れもスムーズです。寒さによって急な血压上昇が起こっても血管がもろくならないように、日々の生活習慣を見直していきましょう。

塩分のとり過ぎに注意



味の濃い料理、インスタント食品や加工食品は控えめに。季節の食材や酸味・辛味を上手に使って、積極的に減塩しましょう。

強い血管をつくる食材を積極的に!



魚類・大豆・豆製品・野菜など、血管を強くするのに役立つ食材を中心に、バランスの良い食事を意識しましょう。

ストレスを減らし、睡眠をたっぷり



多忙な生活や精神的な緊張は血压に影響します。息抜きができるよう心掛け、睡眠時間は十分に。

禁煙する



喫煙は血管を収縮させ血压を上げるうえ、寒いベランダなどでの喫煙はさらに血管にダメージを与えます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



女性のがん対策

就業世代の方は、毎年勤務先で定期健診を受けることになっていますが、「何も問題がない」と安心していらっしゃるいませんか？ 健診の第一の目的は病気を早期に発見し早期治療につなげることで、ここで想定されている病気は主に生活習慣病のことで、働く世代の女性が特に気を付けて早期発見・早期治療につなげたい子宮頸がんや乳がんは含まれていません。職場の定期健診にプラスして、年齢に合わせたがん検診を受けましょう。

年代別 特に気を付けたい女性の健康課題

	18～39歳	40～49歳	50～64歳	65歳以上
がんの部位	<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸がん 乳がん 		<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸がん 子宮体がん 大腸がん 肺がん 	<ul style="list-style-type: none"> 乳がん 卵巣がん 胃がん
女性特有の症状	月経関連疾患(月経困難症、子宮内膜症、無月経)	子宮筋腫 子宮内膜症 卵巣嚢腫		
		更年期症状		子宮脱

日本産業衛生学会関東産業医部会編、(2016)産業医ガイド基本管理業務からメンタルヘルスマド第2版、日本医事新報社、を参考に作成

定期健診の次の一歩

その1

がん検診を受けましょう

20歳以上は2年に1回子宮がん検診を受けましょう。
40歳以上は上記に加え、2年に1回乳がん検診を受けましょう。



*検診の年齢に上限はありません。40歳以上の方は、子宮頸がん検診+乳がん検診を受けましょう。

その2

気になる症状があれば 医療機関を受診しましょう

受診に抵抗がある場合は、女性医師の診察を受けられる施設を選択することもひとつです。



10:00～
〇〇医院
子宮がん検診

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：豊島礼子／看護学修士（広島大学大学院医歯薬保健学研究科成人看護開発学）
森山美知子氏の下、働く人の慢性疾患ケアについて研究を進める。