



さんぽ保健師コラム

(2021 年 大暑号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

夏本番の沖縄ですが、8月になってからも新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

大切な人を守るために、一人一人が自分の出来る行動を意識していきたいですね。

そしてお互いを理解し合い思いやる気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたいと思います。

さて「ため息をすると幸せが逃げてしまう」という言い伝えがあるように、ため息には余り良いイメージがありません。しかし、「ため息」をすることは身体への良い効果もあるのです。

ため息をつくときは、心配事や悩みを抱えているときや忙しく余裕がない時が多いですね。

そういう時は身体が緊張して呼吸も浅くなり、血液中の酸素も不足気味となっています。

呼吸が浅い状態が続くと、交感神経が優位となって自律神経のバランスにも影響が出てきます。

「ため息」で息を長く吐くことは、この身体の偏りを改善してリラックスする効果があります。

私たちが無意識にしている「ため息」には自分の身体を良い状態に改善する自助作用があったのです。

だからと言って仕事中に人前で堂々とため息をするのは社会人としてマナー違反と感じる人も多いでしょう。余りため息が多いときはストレス過多になっているのかもしれません。

ため息の原理を知って、自分が浅い呼吸になっていないか気づいてあげることが大切です。

また今は感染予防でマスクをつけている時間が長く、物理的にも呼吸が浅くなる傾向にあります。

これからは特に「長く息を吐く」を意識してゆっくりとした深い呼吸を大切にしていきたいですね。

(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)