

さんぽ保健師コラム

(2022年 小暑号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

梅雨が明けて夏真っ盛りな日が続いていますね。7月の上旬は二十四節気の小暑になります（二十四節季：1年を24等分して季節を表した言葉。春分、夏至など）。そして7月下旬には夏本番である大暑へ。毎日の健康管理と水分補給で大暑の季節に備えたいですね。

With コロナ時代による変化の一つに、日常的なマスクの着用があります。

暑い季節はマスク着用による蒸し暑さを体感することも多いのではないのでしょうか。

熱中症予防の観点から、厚生労働省は屋外で2m以上の距離や距離が取れなくても会話をしない場合はマスクを外すことを推奨しています。感染症予防を心がけつつ、臨機応変な対応をしていきましょう。

さて日常的なマスク着用や在宅ワークが増えたことで、コミュニケーションが減りそれに伴って笑顔になる機会も少し減ったなあと感じることは無いのでしょうか。

「笑顔・笑うこと」には、様々なメリットがあります。

実際に笑わなくても、口角をあげて笑顔を作ることで緊張が緩和されて心身共にリラックスします。

笑顔を作ることで「安心」しているのと同じような身体的な効果が表れるのだそうです。

笑った後は身体がポカポカ暖かくなっているのを感じたことはありませんか。実際に笑うことで副交感神経が優位となり身体の血流が良くなるなどの効果があるそうです（カリフォルニア大学の研究より）。

他にもストレス解消や自律神経のバランスを整えるなど良い効果がたくさん報告されています。

マスクをしているとつい無表情になりがちですが、顔の表情を作る筋肉も使わないとどんどん衰えてしまいます。朝に身支度をしながら、口角を上げて笑顔を作る練習を習慣にしてみませんか。

心穏やかな毎日を過ごすための一助に、笑顔の効果を試してみてください。

(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)