

さんぽ保健師コラム

(2022 年 ウ-クイ号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

毎日暑い日が続いていますが、夏バテなどで体調を崩していないですか。

暑い日が続くと、冷たい飲み物をどうしても飲みたくなりますよね。夏はエアコンからの冷風と冷たい飲み物の摂取で、身体の中はとても冷えていることがよくあります。身体の冷えは、疲れやすさ、不眠、免疫力低下、肩こり、イライラなど様々な心身の不調に繋がります。常日頃から、身体の冷えを予防する生活習慣を意識していきたいです。

例えば、水を沸騰させて飲みやすい温度にした白湯など暖かい飲み物を飲むことはお勧めです。

お風呂に入るとホッとリラックスしませんか。白湯を飲むとお風呂に入っているときと同じように、身体がゆるんでホッとリラックスする効果があります。もちろん冷えの改善やリラックス効果という意味では、入浴やストレッチ・適度な運動を取り入れることもとてもお勧めです。

職場でも室内が冷えすぎていないかを定期的に話し合い確認して、誰にとって優しい職場を目指していきたいですね。

最後に大切なお知らせがあります。

沖縄さんぽの「Youtube チャンネル」を開設しました！！

<https://youtu.be/FjdKROJAAEY>

初投稿は「治療と仕事の両立支援」のアニメ動画です。当センターのキャラクターさんぽんと、両立支援促進員の比嘉さんが治療と仕事の両立支援について分かりやすく説明しています。ぜひご覧ください。

(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)