
★★よこはま企業健康マガジン★★

2017・11・1 第34号

★★ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ★★

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

朝は肌寒くなり、布団から出たくない！と思われる方も多いのではないのでしょうか。

今月は、「睡眠」と「インフルエンザ予防」についてお届けします。

◆目次◆

- 日照時間と睡眠
- インフルエンザ対策の3つのポイント
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ 日照時間と睡眠 ▼▼

～秋の夜長は、生活習慣を見直すイイチャンス！～

「秋は夕暮れ～」今も昔も変わらず日本の秋の代名詞。

茜色やオレンジ色の光が見慣れた街並みを包んで、日常と少し違った世界へと誘う夕焼けに、一日の疲れが癒された！ということもあるのではないのでしょうか。

この時期は一部の動物が冬ごもりの支度を始める季節となりますが、実は冬眠に入る要因の一つとして、日の長さ（日照時間）の変化も関係しているそうです。

一方、人間は四季の移ろいとは関係なく毎日同じような生活をしていますが、冬眠する動物と同様、自然の摂理の中で体内時計は刻み込まれています。

自然に逆らわず太陽のリズムに合わせて、秋の夜長を楽しむこともよろしいかもしれません。

夏の疲れがたまっている方は、日照時間が短いこの時期は疲労回復できるチャンスです。

冬に向けてエネルギーを体内に蓄えていくこともできます。

日々の生活では仕事を優先して睡眠時間は犠牲になりがちですが、この際、ゆっくりと自分に合った快眠生活を考えることが、第一歩となるでしょう。

厚生労働省では、健康日本 21 における健康づくり運動の中で、「十分な睡眠の確保」も盛り込まれており、
良質な睡眠を保つことが、翌日の生活習慣の改善にもなるといわれています。

シャワーを浴びるだけでなく、たまには湯舟にゆっくりと入浴する、就寝前にストレッチをする、鼻呼吸を心掛ける、スマホなどを控えるなど。

朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びるなど、快眠へつながる生活習慣を取り入れることも方法の一つです。

一日3分でできる簡単なこと、たとえば就寝前の習慣を変えることで、翌朝すっきりした爽快感、仕事へのパフォーマンスも変わります。

秋の夜長は、疲れた身体を休めるためにできた自然からの恵みです。

11月にちなんで、自分だけの記念日「いい(11)〇〇の日」を考えてみるのもいかがでしょうか。

▽▼ インフルエンザ対策の3つのポイント ▼▽

～ かからない、うつさない、こじらせない ～

インフルエンザの辛さは多くの方が経験されているのではないのでしょうか。

例年12月頃から流行が始まるインフルエンザ。

高熱や関節痛、全身のだるさなどの症状が一般的な風邪と比べて急速に現れます。

症状の辛さはもちろんのこと、発症前日から発症後3～7日程度は、人に感染させる恐れがあるため、

仕事をお休みする必要があるなど、お仕事の面でも辛い病気です。

今回は、自分自身も職場にとっても辛いインフルエンザにかからず、この冬を乗り切るためのポイントを3つご紹介します。

ポイント①：かからない

■予防の基本は「手洗い」

ウイルスを体に入れないよう、しっかりと手洗いを行きましょう。

手洗いチラシ等を職場の洗面所等に掲示し、正しい手洗いの方法をみんなで共有しましょう。

<手洗いチラシはコチラからDL>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/pdf/tearai2.pdf>

■ 予防接種を受けよう

インフルエンザの予防接種は、接種後 2 週間～5 か月程度効果があると言われています。

すぐには十分な効果が期待できないので、流行が始まる前に予防接種を受けるようにしましょう。

もしかしたら、予防接種をしたのにインフルエンザにかかってしまった！という方もいらっしゃるかもしれませんが。

予防接種によって、インフルエンザの発症（発熱などの症状が現れること）を一定程度抑えることができますが、それでも発症してしまうことはあります。

予防接種をしても、かかってしまうなら意味がないじゃないか！と思われるかもしれませんが、もし発症してしまった場合も、「重症化」を防ぐ効果が予防接種にはあるのです。

予防接種をしたから心配無用！というわけではありませんが、インフルエンザにかかりにくくなり、かかった場合も「重症化」を阻止してくれる効果があることを覚えておきましょう。

ポイント②：うつさない

■ 咳エチケット

インフルエンザは、かかった人の咳やくしゃみで出る、小さな水滴を介して人にうつります。

咳やくしゃみが出る時はマスクを着け、とっさの時はティッシュなどで口・鼻を抑え、他の人に顔を向けないようにしましょう。

実はインフルエンザだったのに、症状が軽かったので自分も周りの人も気付かず感染が広がったという例も少なくありませんので、

「みんなで」咳エチケットに取り組むことがポイントです。

<咳エチケットのリーフレットはコチラから DL>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/pdf/sekiechikettotiha.pdf>

■ 外出（出勤等）の自粛

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

そのため、ウイルスを排出している間は外出を控える必要があります。

人混みや繁華街への外出を控え、無理をしないで学校や仕事等は休むようにしましょう。

ポイント③：こじらせない

体調がいつもと違うと感じたら、早めに受診しましょう。

特にインフルエンザの予防接種を受けている場合、軽い風邪かなと思っても実はインフルエンザということもあります。

また、お子さんや高齢者の場合は重症化しやすいので特に注意しましょう。

以上の3つのポイントと、適度な運動、十分な休養、栄養摂取で免疫力を高め、これからやってくるインフルエンザの流行を乗り切りましょう。

横浜市や厚労省のHPにリーフレットやポスターなどの情報が掲載されています。

ご一読いただき、職場で共有するなどしてぜひご活用ください。

<横浜市：インフルエンザに注意 リーフレットはコチラからDL>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/pdf/innfluchirasi.pdf>

<厚労省HPはコチラ>

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuleenza/index.html

▼▽横浜市からのお知らせ▼▼

<産業保健フォーラム in YOKOHAMA 11月30日開催！>

～「健康経営」ってナニ？ “健康経営”ですすめる“働き方改革” & 健康職場づくり～

日時：平成29年11月30日（木） 13：15～17：00

場所：横浜市開港記念会館1階 講堂

参加費：無料

対象：事業主、産業保健関係者、産業保健業務従事者など（定員：400名）

主催：神奈川健康づくり推進会議

詳細はコチラ

<https://www.kanagawas.johas.go.jp/kensyu/pdf/forum2017.pdf>

申込はコチラ

<https://www.kanagawas.johas.go.jp/kensyu/>

<メンタルヘルスセミナー（健康経営）のお知らせ >

うつ、メンタルヘルスの不調を未然に防止し、働きやすい職場をつくりましょう。

従業員のメンタル予防や対策についてお困りの方、適切な対応法を知りたい方、

是非、ご参加ください。(予約制、40名)

日時：平成29年11月10日(金) 15:00~17:30

場所：新横浜ウエルネスセンター(横浜市港北区新横浜2-15-10)

※当センターは、市経済局が進めている健康経営支援拠点です。

参加費：無料

テーマ：メンタル不調者にどのように対応するか

～予防と早期対応、復職まで～

講師：産業医 茅嶋康太郎

セミナーの詳細、お申込みはコチラ

https://www.e-bio.co.jp/wellness/seminar_20171110.html

問合せ：バイオコミュニケーション(株)山田 電話 470-8001

<次回の配信について>

次回12月号の配信は、12月6日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
