

# Health & Joy

12

2020 December No.14

テレワーク拡大が  
引き起こす  
三大問題

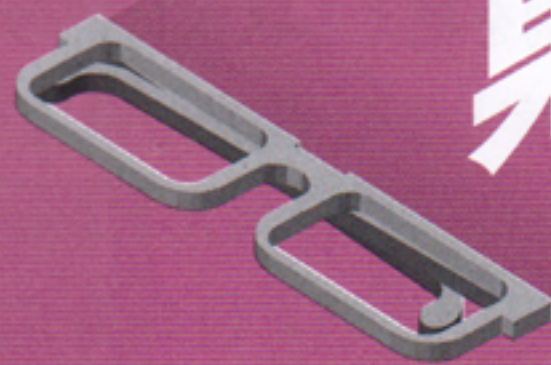
健康特集 [4ページ]



姿勢くずれ



集ごもり太り  
メンタル不調



理事長 年末のご挨拶 [2ページ]

困難な時代でも変わらず、皆さまの健康により真摯に向き合う。

お知らせ [3ページ]

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！  
ファミリー健康相談

けんぽInfo [8ページ]

医療費控除について

令和2年分 確定申告のお手続きについて

特例退職者制度・任意継続者制度に加入されている方へのご案内

「調剤レセプト直接審査・支払制度 (レセネット)」終了のお知らせ

医療費のお知らせについて

個人ポータルサイト [11ページ]

ヘルスアップWeb

電子化のお知らせ [12ページ]

ホンダ健保『Health & Joy』の冊子での配布中止 (Web化) のお知らせ



健康特集



# テレワーク拡大が引き起こす 三大問題

姿勢  
くずれ

巢ごもり  
太り

メンタル  
不調



新型コロナウイルス感染症の大流行によって緊急事態宣言が発出されてからというもの、テレワークを導入する企業が増えてきました。「通勤時間がなくなった!」「リラックスして仕事ができる!」と働き方改革が進むという副産物が生じて喜ぶ人がいる一方、環境が整っていない状態で仕事をするために引き起こる「姿勢くずれ」、外出をせずに活動が低下したり食生活が乱れて起こる「巣ごもり太り」、コミュニケーション不足による「メンタルの不調」と、新しい健康リスクが拡大しています。

この先生に聞きました



監修者：植田 美津恵先生

医学ジャーナリスト・医学博士  
愛知医科大学客員教授。東京通信大学准教授  
専門は、公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など。各大学にて教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動など幅広く活動。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長などを歴任。『江戸健康学』『戦国将の健康術』『忍者ダイエット』『いつか来る、はじめての“死”』など著書多数



# 姿勢くずれ

## 座りっぱなしが姿勢を歪める

テレワーク中は、パソコンを使った仕事が多くなります。つまり、仕事中は座っていることが殆どです。長時間同じ姿勢でパソコンのモニターを見ていると、肩や首、腰に負担が掛かることになり、肩こりや首痛、腰痛を起こす人が少なくありません。

また、仕事をすることを前提とした部屋づくりをしている人は多くないのではないのでしょうか。そのため、イスが低く硬いことから腰を痛めたり、パソコンのモニターの位置が低く猫背になってのぞき込むように仕事をすることも症状を招く原因になります。さらに、指や手首を痛める腱鞘炎を起こす可能性もあります。

## 「座る」は災いの元

姿勢に歪みがなくても、実は「座る」だけでも重大な病気を招くリスクになります。イギリスやオーストラリアの研究では、長く座れば座るほど、死亡率が上昇するという報告があります。また、早稲田大学の研究では「がんの場合、座っている時間が長いほ

どがんの罹患リスクが高くなる。顕著なのは大腸がんと乳がんで、座りすぎによって大腸がんは30%、乳がんは17%も罹患リスクが上がる」という結果が出ています。

長く座ることで歪みが生じる部位は、頸部、背部、腰部・骨盤です。それによる運動器障害としては、頸部の歪み⇨五十肩、ヘルニアなどにより、腕が上がらない、肩こり、頭痛などが起きます。背部⇨背部痛、胃痛、猫背が、腰部・骨盤⇨腰痛(ぎっくり腰)、脊柱管狭窄症、ヘルニア)、便秘、冷え、痔などが起こりやすくなります。

一見、体を休めているように感じますが、実は長時間座っていることはさまざまにリスクになるのです。

## 適度に動いて体をほぐす

長時間同じ姿勢でいることを避けるためには、テレワーク中のルーティンをつくることがお勧めです。本来通勤をしていた時間帯に散歩やウォーキング、ストレッチなどで軽く体を動かす、仕事中は1時間ごとに休憩を取る、12時には一旦仕事を中断するなど、1日のリズムをつくるだけでも肩や腰への負担を和らげることに繋がります。

### 首や肩の痛みを和らげるストレッチ



①両肩を上にあげる。



②一気に脱力して、肩をストンと落とす。10回繰り返す。

### 眼精疲労を和らげるストレッチ



①両目をぐるぐると大きく回す。



②目のツボ「睛明」を気持ちいいと感じる強さで5秒間押す。



自分への甘さが  
お腹のたるみに

テレワークだけでなく、外出自粛が続いていることで、自宅で過ごす時間が増える「巣ごもり」をする人が増えていきます。通勤にエネルギーが掛からなくなり、相手のもとに出向いていた打ち合わせもオンラインで行われることが一般的になってきたことから、1日の活動量が大きく減少したことで体重が増えてきた人は少なくないはず。

テレワーク中は間食も多くなりがちですし、食事時間や量もバラつきが生じやすくなります。また、人前に出ないことで美意識が低下し、自分が肥満になることに対して寛容になってしまった人もいるかもしれません。「少しくらい太ってもいいじゃん」という自分への甘さから肥満傾向に陥るケースもあるでしょう。しかし、肥満は高血圧症や高血糖などさまざまな病気や症状のリスクになるので注意が必要です。

「家飲み」が  
メタボ予備軍をつくる

たとえ以前のような通常勤務が続いても肥満になっていた人もいるかもしれません。なぜなら、もともと肥満のリスクを抱えていた人は、食生活が乱れがちだった可能性があります。それならば、これを機会にいま一度、食習慣を見直してみたいかがでしょうか。

まずは、決まった時間に食事を摂ること、間食は減らすこと。そして、アルコールの量を減らすことです。コロナ禍の外出自粛によって「家飲み」の機会が増えたことで、家のアルコール量が増えた人が多くいます。仕事後にすぐにお酒が飲める状況も影響があるのかもしれませんが、アルコールには食欲増進作用があるため、食べ過ぎは肥満のリスクになります。アルコールの量が増えている人は、1日に飲んでいい量を決めて、飲み過ぎないようにすること。そして、今は目に見える変化がなくても、肥満のリスクを抱えていることを自覚しましょう。

三大問題  
02

巣ごもり  
太り

コロナ禍によって  
家飲み増加



アルコールの  
作用で  
食欲増進

メタボ予備軍  
増加



「バランス」が  
取れないときは引き算

これまで、いろいろなところで、多くの人が指摘している通り、もっとも健康によい食事とは「バランスのよい食事」に他なりません。しかし、常に「バランス」を考えて食事をすることは難しいという人もいます。忙しい日々でどうしても食事時間や食事はバラついてしまうものです（不規則な日常そのものも肥満の原因）。そんな時は、食べすぎのバランスを取ろうと無理して野菜を食べて帳尻を合わせようなどとせず、ご飯やパン、麺類などの炭水化物を1食抜くのもダイエット効果のある食事法です。無理に足そうとせず、引き算をしてください。

間食を取りたい時は、とろろてん、ゼリー、酢昆布、豆乳、ヨーグルトなど低カロリーのものを選びましょう。スイーツは、和菓子がおすすめです。和菓子は洋菓子よりも脂質の割合が少なく、どちらかというと太り難いといえます。



# メンタル不調

## 良くも悪くも 人との関わりが影響

人々がストレスを感じる時は、人との関係性によって起こるケースが殆どです。人は、人によって、ストレスを感じるものだと思います。

では、人とのコミュニケーションを全くなくせばストレスがなくなるかといえ、そうではありません。他者との適度なコミュニケーションは、ストレスケアには必要なことのひとつです。

さらに、高齢者ともなると、認知症やうつ病などにも影響を及ぼしかねません。例えば、認知症で入院された方が、人とのコミュニケーションが絶たれることで認知機能の低下が進行してしまうことは少なくありません。

このように、人との関わりは、不協和音を招きストレスに結びつくケースがあるものの、信頼できる人との関わりは精神状態を健やかに保つために必要なことなのです。テレワークによって、人とのコミュニケーションが極端に減ったという人は注意しましょう。

## 睡眠不足は ストレスのバロメーター

日中は仕事に追われ、人によっては帰宅後も育児や介護を抱えることから、現代人は睡眠不足に陥りがちです。ただでさえ睡眠不足に悩まされる人が多いのに、テレワークによる仕事のオンオフをうまく切り替えられない、あるいはダラダラと夜遅くまで仕事をしてしまう人も少なくないことから、睡眠不足になる人は今後さらに増加するかもしれません。

そして、ストレスが蓄積している人は、睡眠にも影響が出やすくなります。やる気が出ない、作業能率が上がらない、イライラして仕事が一向に捗らないなどの変化が現れたら、ストレスが蓄積されて睡眠の質が落ちているサインです。結果として睡眠不足は、倦怠感、胃腸障害、頭痛など身体への悪影響を引き起こします。女性なら月経の乱れ、ホルモンや自律神経のバランスの崩れをもたらし、心の不調の原因にもなりかねません。

ガス抜きは簡単なことを、  
ちよこちよこ

何がストレスケアになるかは人それぞれですが、簡単なことをこまめに行うのがポイントです。テレワークで一人で仕事を抱えているような孤独感や切迫感がある人は、時にはオンラインミーティングで人と交流することもストレスケアに繋がります。

■ ゆっくりと入浴



■ ウォーキング  
などの軽い運動



■ オンラインミーティング