

コロナ禍で乱れた生活リズム 「自律神経」から整える

株式会社ドクタートラスト
保健師 小阿瀬有紀

最近、こんなこと気になりませんか？

- なんとなくだるい、仕事を始めるのが億劫だ
- 仕事への集中力が下がっているかも
- 仕事のスピードが前より落ちている
- 肩こり、腰痛がすごくつらい
- 夜寝つきが悪い、ぐっすり眠れていない気がする



特にコロナ禍で、心身の不調を感じている人が増えています！

「コロナ疲れ」を感じるか



7割以上の人何らかの不調を感じている



2021年6月4日「第3回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」より

はっきりしない不調の正体は・・・

「自律神経」の働きが下がっている可能性があります！

コロナ禍での環境変化

- ・在宅ワークが増えた。人との交流も減ってしまった
- ・出張も以前ほどできず、営業もやりづらい
- ・自由に帰省や旅行もしづらい
- ・病気や健診で病院に行くのもちょっと不安
- ・イベントも中止になったり、規制が入ったりした



人はどんな状況にも
慣れようとするので、
なかなか「**ストレス**」
だとは気づきません。

**いくつもの変化が重なり、しかも先が不透明となれば、
じわじわと心身の疲労は蓄積していきます。**

自律神経とは？

- 私たちが生きるために必要な**呼吸**や**心臓の動き**、**血液循環**、**消化吸収**など、体のすべての機能をコントロールしている神経のことです。
- この自律神経には、**交感神経**と**副交感神経**という、対照的な働きをしている2種類の神経があります。
- この2つの働きの**バランスが崩れる**と心身に様々な不調が出てくる原因となります。



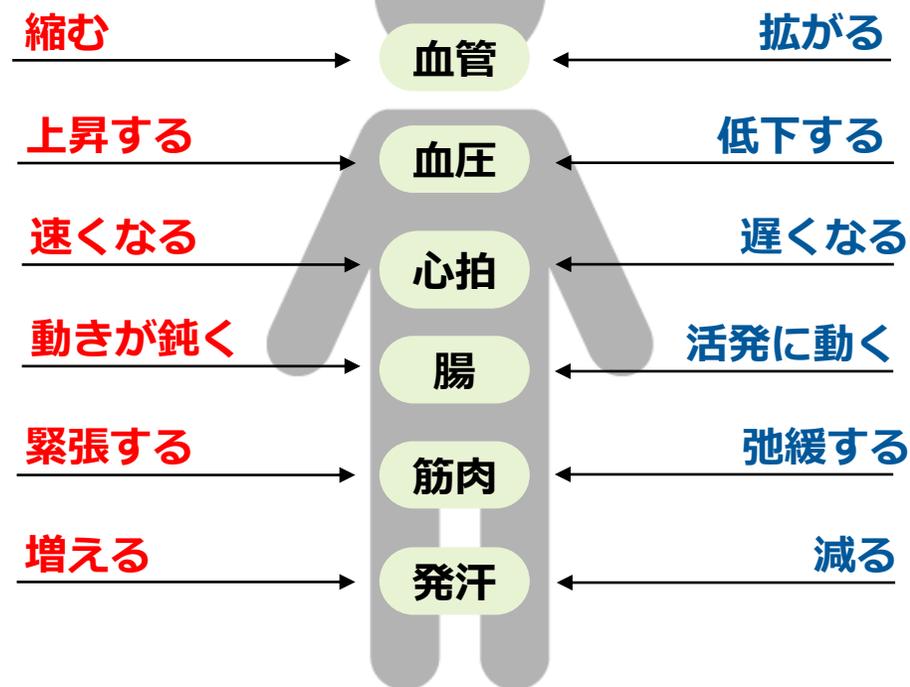
自律神経の主な働きは？

交感神経

昼間、心身を活動的に導く**緊張・興奮**の神経

副交感神経

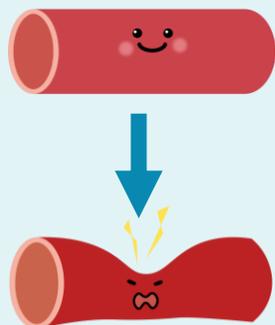
夜、心身を休息に導く**リラックス**の神経



自律神経が乱れるとどうなる？

自律神経の乱れは精神的・肉体的ダメージ大

血管が収縮して
血流が滞り
血液がドロドロに



脳や内臓が
ダメージを受ける



身体的な不調

- ・頭痛
- ・動悸
- ・息切れ
- ・めまい
- ・便秘
- ・冷え
- ・肩こり
- ・倦怠感
- ・疲れやすさ
- ・息苦しさ
- ・手足のしびれ

精神的な不調

- ・不安
- ・やる気が出ない
- ・不眠
- ・イライラする
- ・集中力低下
- ・情緒不安定

この不調が続くと、自律神経失調症に

あなたは大丈夫？自律神経バランスチェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> すぐ疲れる | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひく回数が多い | <input type="checkbox"/> いつも不安 |
| <input type="checkbox"/> むくみが気になる | <input type="checkbox"/> 気が散漫になりやすい |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がある | <input type="checkbox"/> 理由もなくイライラしやすい |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たい | <input type="checkbox"/> 緊張しやすく、ストレスを受けやすい |
| <input type="checkbox"/> 肩が凝っている | <input type="checkbox"/> 思考力、決断力が低下した気がする |
| <input type="checkbox"/> 腰痛がある | <input type="checkbox"/> いくら寝ても疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> 肌は乾燥気味、髪はパサパサしている | <input type="checkbox"/> お腹の調子が悪く、便秘か下痢の症状がある |



一つでも当てはまれば、**自律神経が乱れている**かもしれません！

次のセルフケアを積極的に実践してみましよう！

今すぐできる自律神経セルフケア ①生活リズム



自律神経を整える理想的な生活リズム

夜更かしや朝寝坊、食事時間がバラバラ、といった不規則な生活は自律神経のリズムを乱す大きな原因です。交感神経が活発になる朝にしっかり目を覚まし、副交感神経がピークになる深夜にぐっすり眠れるよう、規則正しい生活リズムを心がけることが自律神経を整えるための基本です。



今日から実践！

朝起きたらまずはコップ1杯の水

朝起きたらまず、**太陽の光を浴びて1杯の水**を飲みましょう。眠っている胃腸を穏やかに起こし、**自律神経のスイッチをオン**に切り替えてくれます。



在宅でも仕事のオンオフの切り替えを

ダラダラ仕事を続けてしまうと、生活リズムを崩す原因になります。「**1:2**」の呼吸法が仕事終了の合図にオススメです！

- ① 3～4秒かけて鼻から息を吸い込む
- ② 6～8秒かけて口からスーッと吐き出す

気持ちが落ち着き、頭がすっきりします！



今すぐできる自律神経セルフケア ②食生活



自律神経のカギはたんぱく質

肉や魚、卵などに含まれる動物性たんぱく質は、特に毎日積極的に摂りたい栄養素。ただ、単品だと脂肪が多くなりやすいので、野菜も一緒に摂ることがポイントです。



今日から実践！

善玉菌を増やす食品をプラスワン

【朝ごはんの例】

自律神経を整えるためには腸内環境も大切！



卵かけご飯



仕事で疲れたら間食にはチョコやナッツ

食べすぎには注意ですが、ちょこちょこ食べることで、副交感神経の働きが高まり、腸の働きが良くなります。

- チョコレート：抗酸化作用や疲労回復効果あり。
- ナッツ類：ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。悪玉コレステロールを減らす効果も。



参考：「眠れなくなるほど面白い自律神経の話（小林弘幸著）」

今すぐできる自律神経セルフケア ③メンタル力



自分の中にぶれない軸（価値観）を持つ



精神的なストレスは自律神経を乱す大敵！ 中でも対人関係によるストレスは避けて通れないものですが、「人は人、自分は自分」と考えることで、周りの意見に左右されたり、振り回されたりせずにストレスを軽減できます。

今日から実践！

やるべきことを整理して実践

仕事でもプライベートでも「あれもこれも」と焦って考えると自律神経が乱れがちに。

スムーズに物事を進めるポイント

●メモを書いて優先順位をつける

→やるべきことを思いつくままに書き出します。
それに番号をふるだけで頭の中が整理されます。

●重要なことは朝にする

→物事を深く考えたり、発想力が必要な作業は、脳が最も活性化する朝にすると集中できます。



作り笑いでも笑顔は効果大！

【笑顔でいることのメリット】

作り笑い
(口角が上がる)

顔の筋肉がほぐれて
リラックスする

副交感神経の働きが活発になり
自律神経のバランスが整う

笑いによって、
免疫の要である
NK細胞が活性化して、
免疫力アップにも
なります！





保健師 小阿瀬有紀

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当保健師のひとこと

自律神経を整えるための工夫をいくつかご紹介しましたが、あれもこれもと欲張る必要はありません。どんなに些細なことでも大丈夫ですので、何か一つと決めて続けることが大切です。今回ご紹介した短時間でもすぐにできるようなことを生活の中に取り入れていただき、ルーティン化してしまうと続けやすいと思います。皆さんの自律神経が整い、いきいきと働けることに繋がれば幸いです。また、自律神経失調症はうつ病と似たような症状もあります。ご自身はもちろん、周囲の人でも心身の状態がいつもと違うなと感じたら、職場の産業医や保健師、医療機関などへ相談してみてくださいね。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2112jiritsushinkei>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など