



# ほほえみ

第295号

令和5.5.1発行

03

03

## 今月のテーマ

### テレワークによる健康被害



テレワークが日常化し、ライフワークバランスが充実化したという声がある反面、肥満や体調不良などの健康問題が増えているという声もあります。

## テレワークが引き起こす健康問題

### 肥満

テレワークの日常化で通勤の必要がなくなった、映画鑑賞やゲームなど「体を動かさない趣味」が増えた、好きなものを好きなタイミングで食べられるようになった、ストレスで飲酒量が増えたことなどは、肥満の原因になる場合があります。

### 肩こり・腰痛

テレワークに適した環境が整えられず、姿勢が悪い状態で長時間業務を続ける、気分転換で外出できない、座りっぱなしの時間が増加したことなどは、肩こりや腰痛の原因になります。

### 冷え

環境の変化によるストレスや生活習慣の乱れによる自律神経の不調、運動不足による基礎代謝の低下は、冷えの原因になります。

### 生活習慣病 リスクの上昇

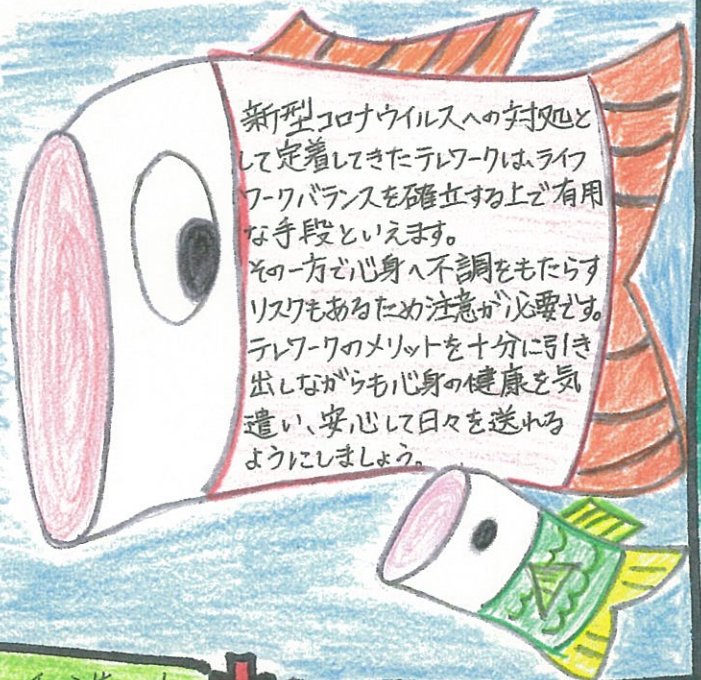
高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、動脈硬化などの生活習慣病のリスク要因には、肥満、食生活の乱れ、運動不足、タバコの煙、過度の飲酒、睡眠の問題、ストレスなどがありますが、どれもテレワークへの移行で発生し得るものです。

### 心の不調

テレワークへの移行による環境の変化や他人とコミュニケーションが取れないことによる孤独感などは、心の不調の原因になる場合があります。

## テレワークによる健康問題の対処法

- 昼休み(食事休憩)をきちんととる
- 60~90分おきに立ち上がり、体操やストレッチをする
- 休憩中に散歩する
- 宅配サービスでは意識して野菜多めのメニューを選ぶ
- 食事や間食の時間を決め、摂取カロリー量を管理する
- スケジュール管理をおこない、業務を効率化する
- チャットツールやオンラインミーティングなどで、こまめにコミュニケーションをとる
- きちんと睡眠をとり、規則正しい生活を送る



新型コロナウイルスへの対処として定着してきたテレワークは、ライフワークバランスを確立する上で有用な手段といえます。その一方で心身へ不調をもたらすリスクもあるため注意が必要です。テレワークのメリットを十分に引き出しながらも心身の健康を気遣い、安心して日々を送るようにしましょう。