

2019年4月吉日

健保だより35

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

一段と暖かさが増し日中は汗ばむほどの陽気の日もあり、季節はすっかり“春”ですね。各事業所とも、やる気に満ち溢れた新入社員が入社し、若々しく活気に溢れた雰囲気ではいはいのことと思えますがいかがでしょうか。

先日、平成に変わる新元号が“令和（れいわ）”と決まりました。『人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ』そんな意味が込められており、『一人一人の日本人が明日への希望と共にそれぞれの花を大きく咲かせることが出来る、そうした日本でありたい』との願いを込め“令和”に決定したと政府は説明しました。

この記念すべき“令和元年”の年、当健保としましては、加入者である皆様一人一人が、生涯にわたり健康で幸せな生活を過ごしていただけます様に、より一層の保健事業の充実化を図り、結果に拘った取組みを進めていく方針です。

“気づき・気づかせ～意識・行動変容へ、そして継続・習慣化（成功体験を実感）に繋ぐ”を念頭に掲げ、加入者の皆様の意識改革を実現していきたいと考えていますので、是非ともご理解とご協力をお願いします。

ところで、4月を迎え気分一新頑張ろう！と気合を入れている人も多いものと思います。その一方で、この時期は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。

寒暖差に対応するため自律神経の1つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやすさを感じやすくなるそうです。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があるのはご存知かもしれませんが、本来はこの2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。

この自律神経は自分の意思ではコントロール出来ず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいますので注意が必要です。

また、こうした気圧の変動は、“内耳”が敏感に感知します。内耳の前庭神経を通して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果仰うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れる様です。

もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられる様になっていますが、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまい、その結果として気圧の影響についていけない体になってしまうとのことです。

新年度のスタートにあたり、ご自身の生活環境や生活習慣を再度見直していただき、少しでもストレスが無く、規則正しい生活を心掛けてみてはいかがでしょうか。

以上