

2020年5月吉日

健保だより 47

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。

新年度、新社会人、新職場と新しい生活に“ワクワク”していた人も多いことと思います。しかしながら今年度に限っては、新型コロナウイルス感染拡大による『緊急事態宣言』発令により、この1ヶ月の生活は、活動（外出）自粛となりました。長期戦となりそうですが、皆様、ストレスの蓄積により体調など崩されていませんか？

そうでなくても、期待と不安のなかで新生活のスタートを切った人は、自分でも気づかないうちに、様々なストレスやプレッシャーを抱えています。そんな状態が続くと、「やる気はあるのに頑張れない」「眠っても疲れが取れない」等、何となくの不調が現れることがあります。病気ではないからと無理をしてしまいがちですが、この時すでに自分が思っている以上の疲労やストレスを、心がキャッチしている可能性があります。

また頭痛、発熱、胃の痛みなどの体調不良を感じた時は、多くの方がまず体の病気、今ならばウイルス感染を心配するかもしれません。しかし、これらの身体的症状は、心の不調が原因で現れることもあるので注意が必要です。心の不調は、慣れない職場での精神的プレッシャーやコミュニケーション不足によるところが少なくありません。いずれも本人の性格や気持ちの持ち方だけではなく、幾つかの原因が複雑に絡み合っているケースが多いものです。

新しい職場でスタートを切った人、とりわけ新入社員の方は、組織の中で張り詰めた毎日を過ごすことが多くなります。環境が変われば、これまでの自分のリズムや考え方、物事の進め方などを見直さなければならない場面も訪れます。そんな時、例えば相手とのコミュニケーションがうまくいかなかったりすると、不満や不安を抱え込んでしまい、新しい環境になじめないという状態に陥ってしまいます。こういった場合は、決して一人で悩みを抱え込まず、同僚や上司に相談することを考えてみて下さい。

新型コロナウイルスの影響で、だいぶ制限されていますが、本来であれば仕事を忘れて楽しめる趣味や親しい友人とのおしゃべりも、不満や不安を和らげるのに効果があります。「悩みを話すなんて格好悪い」「弱い人間と思われたら恥ずかしい」といった気持ちが先立ってしまう人も少なくない様ですが、時には身近な友人に助けをもらうことも必要なことです。最初から全てを完璧にこなせる人はいません。初めてで上手くいかないことでも、半年、1年と経てば徐々に慣れてくるものです。何事も一歩一歩、焦らずに取り組むことを心掛けましょう！

ご存知だと思いますが、新型コロナウイルスによる感染症（COVID-19）発症後の重症化リスクは、「高齢」に加え、「糖尿病」「高血圧」「慢性腎臓病」等の基礎疾患と言われていますが、『喫煙』やたばこが原因の『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』が重症化要因になる様です。

『禁煙』後の数週間～数ヶ月で免疫機能が改善されていくことが知られています。長期戦になることは確実視されていますので、今からでも決して遅くありません。諦めないで！

～あなた自身を守り、家族を守り、大切な人を守り、そして社会全体を守るために～

以上