

2021年11月吉日

## 健保だより 65

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。

感染者数が落ち着いてきたとは言え決して安心は出来ません。とは言え恐れているだけでもいかず、これからの私たち一人ひとりの意識や行動が問われています。

コロナ禍以降、新しい生活様式を総称するキーワードとして注目される『ニューノーマル』その代表と言えるのがテレワークを中心とする働き方ではないでしょうか。「通勤ストレスが減った」という声が聞かれる一方で、仕事と生活との境界線が曖昧になり、知らず知らずのうちに疲れを溜めてしまう人も少なくない様です。

「疲れ」は、「痛み」や「発熱」と並ぶ「三大生体アラーム」と言われています。「全身がだるい」、「体を動かすのがしんどい」、「日中も眠くてたまらない」といった疲れの症状は体が発するSOSのサインの1つです。ただ痛みや発熱などに比べると、なかなか自分では気づきにくい面があるのもその特徴と言えるでしょう。

勿論、激しいスポーツをした後や育児、介護、ハードワークや残業が続くなど身体面も精神面も酷使する様な状況の時には、エネルギーを消耗し、疲れをはっきりと自覚する人も多くなります。

コロナ禍で急速に普及したテレワークを中心とするニューノーマルな生活や働き方においては、疲れの要因や疲れ方もこれまでとは変わってきているため、ますます疲れを自覚しにくくなっていると考えられます。体を動かす機会が減ったことによる身体的なストレスや、リアルなコミュニケーションが減ったことによる精神的なストレスが新型疲れの主要因として挙げられます。

一般的に体をたくさん動かした方が疲れるというイメージがあるかもしれませんが、デスクワークなどで長時間座りっぱなしの状態を続けることには注意が必要です。腰痛の原因やエネルギー消費量が減ることで太りやすくなったりするなどのリスクもあります。

また、人とのコミュニケーションもリモートで行う機会が増えています。自分の気持ちを言葉にして伝えたり、何気ない雑談で和んだりするといったことは、直接人と会って話すときに比べて圧倒的に少なくなりがちです。「行きたくない飲み会に参加しなくてよくなった」「付き合いたくない人と無理に会わなくてもよくなった」など、従来の精神的なストレスが軽減される面が多々あるのも事実ですが、親しい人とリアルなコミュニケーションを取ることができない時間が長引くことで孤独感に襲われたり、仕事や生活に対するモチベーションが低下したりするなど、これまでにない新たな精神的ストレスも生じているのです。

こうした要因による心身の疲れは「強い疲労感はないものの、何となくスッキリしない」という状態になって現れます。精神的な疲れが蓄積すると『うつ』などの病気に進行する可能性もあります。本人が自覚しにくい場合も多々あるので周りの目が大切になってきます。

今後もテレワークを継続していくものと思いますが、こうした新たな課題への対処方法の検討も同時に進めていく必要性がありそうです。

まずは各自で出来ることとして、自分の生活を振り返ってみてください。疲れを防ぐ基本である「きちんとした生活リズムを保つ」ことは出来ていますか？ そここが何より肝心です。

以上