

# 保健婦メモ

## 四十歳からの健康管理 ⑧

### セルフチェック 疲労

わたしたちが健康な生活を送るための基盤は、一日二十四時間のよい生活リズムを維持することです。八時間睡眠をとり、八時間活動し、あとの八時間は休養にとり、あすの活力への潤滑油としての時間です。

そして睡眠は一日の疲れをとり去る最も大切な時間です。ところが、この睡眠がなんらかの理由で不十分となり、睡眠不足の状態になったときほど不快でつらいことはありません。どんなときにこの条件がくずれるか、その疲労の質と症状を知っておくのも疲労対策になります。あなたも自分の疲労の質を点検し、どうしても自己回復できない質のものであれば、医師に相談してみることが必要です。

あなたの疲労がどのような質のものなのか、左の表でみわけ、疲労回復につとめましょう。

### 生活のリズムに合わせた食習慣を

地球の一日には朝、昼、晩という変化があります。私たちはそれに合わせた生体リズムを持つています。食事を三度三度規則正しくとるといことは、この生体リズムとの兼ね合いから重要なことです。さらに食事は社会生活における生活リズムとも関連させな

## 自覚的症候調査表

(日本産業衛生協会)



身体的疲労	精神的疲労	神経感覚的
・ 頭が重い……………	・ 頭がぼんやりする…… ・ 頭がのぼせる……………	・ 目につかれる…………… ・ 目がちらちらする…… ・ 目がぼんやりする……
・ 頭がいたい……………	・ 考えがまとまらない…… ・ 考えるのがいやになる	・ 目がしぶい…………… (しょぼしょぼする) ・ 目がかわく……………
・ 全身がだるい……………	・ 一人でいたい…………… ・ 話をするのがいやになる……………	・ 動作がぎこちなくなる ・ 動作がまちがったりする……
・ 体のどこかがだるい…… ・ 体のどこかがいたい…… ・ 体のどこかの筋がつる……………	・ イライラする……………	・ 足もとがたよりない…… ・ ふらつく……………
・ 肩がこる……………	・ ねむくなる……………	・ あじがかわる…………… ・ 臭いが鼻につく……………
・ いき苦しい…………… ・ 胸苦しい……………	・ 気がちる……………	・ めまいがする……………
・ 足がだるい……………	・ 物事に熱心になれない……………	・ まぶたやその他の筋がびくびくする……
・ つばが出ない…………… ・ 口の中がねばる…………… ・ 口がかわく……………	・ ちょっとしたことが思いつけない…… ・ ど忘れする……………	・ 耳が遠くなる…………… ・ 耳なりがする……………
・ あくびが出る……………	・ する事に自信がない…… ・ する事にまちがいが多くなる……………	・ 足がふるえる……………
・ ひや汗が出る……………	・ 物事が気にかかる…… ・ 物事が心配になる……	・ きちんとしていられない……………

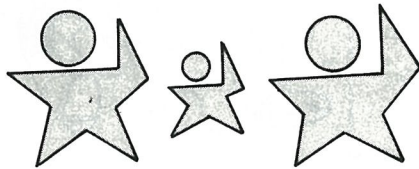


長塚 伊橋 襄さん  
大3.4.6

いつも、心がけていること。  
一 若い方達にまじって、好奇心を持って勉強すること。  
二 手仕事を、おっくうがらないこと。  
三 新聞を読むこと。

## お元気ですか

### あなたの健康の秘決を一言 ⑳



ればなりません。食事時間が一定であれば、生活は規則正しくなり、体によい影響を与えます。食事時間が乱れたり、間食・夜食などをしますと、胃に負担がかかり体のためによくありません。また、食事はゆっくりくつろいで食べることが大切です。時間のない朝食や忙しい昼食はともかく、せめて夕食は余裕をもって食べたいものです。外食ばかりですと栄養素もかたよがちになりますので、食事はなるべく家族そろって、楽しく食べられるように心がけましょう。



台 本橋二三枝さん  
昭3.3.8

自分の体力に無理のない程度に体を動かすこと。  
夜は、梅酒の水割りやコップに半分いただき、睡眠を充分にとります。  
これが秘決でしょうか。

毎日の睡眠時間を充分に取り、規則正しく体を動かす事です。また、朝夕二十分くらい体操を自分なりに行っておきます。その為か、一日の疲れも取れてとても爽快です。



辻 実川 浩さん  
大7.1.18

毎日、規則正しく体を動かす事です。また、朝夕二十分くらい体操を自分なりに行っておきます。その為か、一日の疲れも取れてとても爽快です。