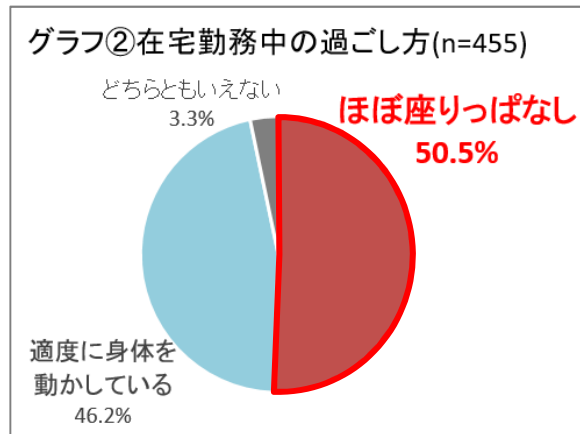
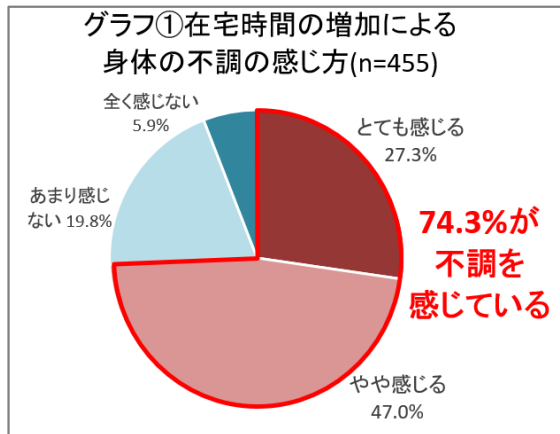


在宅勤務者の2人に1人は座りっぱなし 74%に身体の不調あり
1位「首・肩こり」2位「ストレス」3位「身体のだるさ」
「巢ごもり血行不良」で在宅疲れが蓄積

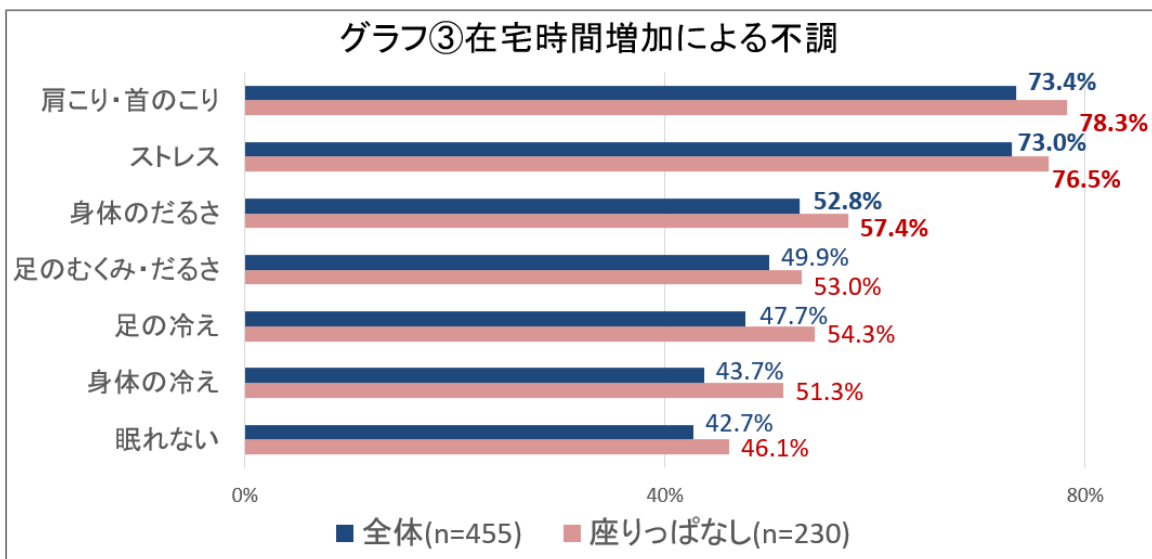
監修:産業医/健康科学アドバイザー 福田 千晶先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、在宅勤務をしており在宅時間が増加した男女455名(首都圏在住20代~50代)を対象に意識調査を実施いたしました。

調査によると、全体の74.3%が在宅時間の増加によって身体の不調「在宅疲れ」を感じており(グラフ①)、2人に1人は在宅勤務中の過ごし方として、ほぼ1日中座りっぱなしの状態であるという実態が明らかとなりました(グラフ②)。



在宅疲れの症状として多かったのは、1位「肩・首のこり(73.4%)」、2位「ストレス(73.0%)」、3位「身体のだるさ(52.8%)」となり、どの症状においても、座りっぱなしで仕事をしている人の方がより不調を感じやすい結果となりました(グラフ③)。



こうした在宅疲れと在宅勤務中の過ごし方との関連性について、産業医として働く人の健康に寄り添ってきた福田千晶先生にお話を伺いました。

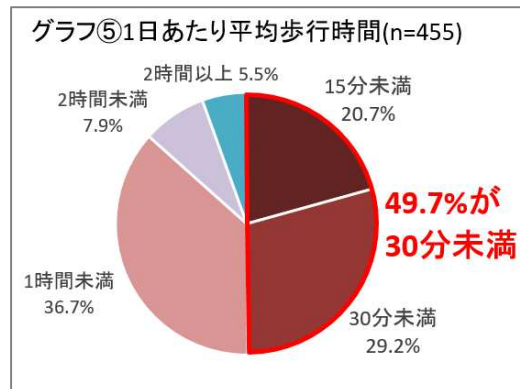
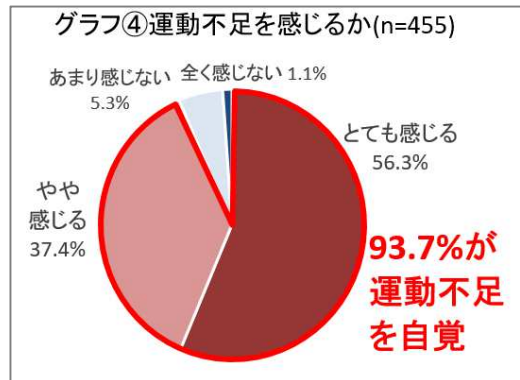
「巣ごもり血行不良」が不調を引き起こす

■歩行不足で血めぐり悪化！？

現在、多くの方が在宅で過ごすようになり、身体を動かすことが極端に減っている中で、在宅勤務者の93.7%が運動不足を感じています（グラフ④）。

一般的に、健康維持のためには、1日あたり男性は9,000歩、女性は8,500歩を目標に歩くのが良いと言われていますが、今回の調査結果では、1日あたりの平均歩行時間が30分未満の人が約半数を占めています（グラフ⑤）。10分の歩行で約1,000歩と想定した場合、約半数の人が、目標歩数の1/3（約3,000歩）にも到達できていないという実態が窺えます。

通常は、歩くときに「第二の心臓」とも呼ばれる「ふくらはぎの筋肉」がポンプのように動くことで、下半身に溜まりがちな血液を心臓に戻して血流を促します。しかし、在宅勤務によって運動量が減ると、ふくらはぎの筋肉を使わなくなってしまうため、血めぐりが悪くなります。



■長時間同じ姿勢で身体が緊張状態に

先の調査では、在宅勤務中に長時間座りっぱなしで仕事をしている人が約半数おり、座りっぱなしの人の方が不調を感じやすいという実態がありました。その結果からもわかるように、座りっぱなしなど長時間同じ姿勢でいると、「筋ポンプ」が働かないことに加え、身体に緊張状態が続くことで血管が収縮し、血めぐりが悪くなってしまいます。すると、痛みやこりのもとが滞りやすくなり、肩こりやだるさ、冷えなど様々な不調が起こりやすくなります。

■自律神経の乱れから睡眠不調に

自宅で長時間同じ姿勢で仕事をしたり、ニュースを見続けて不安な状態が続いたりすると、自律神経の働きが乱れやすくなり、ストレスを過剰に感じたり、眠れないなどの精神的な不調も感じやすくなります。また、家の中にいると遠くを見る機会が少なく、料理や裁縫、パソコンやスマホなどを見たりする時間が多くなりがちです。こうした目の疲れが心身の疲れの原因となり、睡眠不調にもつながりやすくなります。

「巢ごもりほぐし」で血めぐりUP。在宅疲れ対策を

歩かない、座りっぱなし、睡眠不足などが引き起こす在宅疲れは、「巢ごもりほぐし」で改善しましょう。身体を温めて血めぐりを促したり、上手にオン・オフを切り替えて心身のバランスを整えたりすることが大切です。

① こりを感じやすい肩や首を温める

座りっぱなしの状態の不調を感じやすい肩や首のこりをほぐすには、40℃程度の蒸しタオルや温熱シートで患部を温めましょう。蒸気は患部を奥まで温めて血行を促進し、痛みやこりのもとを流しやすくするので、症状が和らぎます。椅子や机の高さが合わないこともあるので、クッションや座布団などを活用して、長時間座っても疲れにくい工夫も大切です。温めた後に、ストレッチをするのもよいでしょう。

＜首・肩のこりをほぐすストレッチ＞

まず、足を肩幅に開いて立ちます。次に、両肩を思いきり上げて耳に近づけ、力を入れて3秒維持した後、肩をストンと落として脱力します。これを10回繰り返します。

② 目もとを温めてリラックス

在宅疲れの解消には、リラックスと十分な睡眠が重要です。目もとを温めることで、緊張の続く日常生活を、リラックスモードに切り替えることができます。心地よいと感じる40℃程度の蒸しタオルやホットアイマスクで目もとを温めると、副交感神経活動が優位になり、緊張がほぐれます。

さらに、就寝時に目もとを温めると手や足の皮膚温が上がり、体の熱が外に逃げる「放熱」が促されるため、スムーズな眠気がやってきます。寝つきがよくなるなど、質の高い睡眠も得やすくなります。

③ 炭酸入浴で全身の血めぐりUP

家で過ごす時間が長くなる環境では、入浴時間を仕事とプライベートの切り替えタイミングにするのもよいでしょう。全身を効率的に温めるには炭酸入浴が効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用すると、炭酸ガスが温浴効果を高めて皮膚の毛細血管を拡張して血めぐりがよくなるので、疲れやだるさ、冷えなどに効きます。38～40度の温度で10分以上、全身でゆっくり浸かるとよいでしょう。

④ ふくらはぎを温めて足の不調を軽減

室内では、夕方など少し気温が下がってきたときに足が冷えがちです。足を触った時に「手の温かさが気持ちいい」と感じるなら冷えているといえます。全身に血液を戻すポンプの役割を持つ「ふくらはぎ」を、蒸しタオルや温熱シートで温めましょう。座りっぱなしで血行が悪くなったふくらはぎを温めることで血めぐりを促し、足の冷えやだるさも解消しやすくなります。

※不調の感じ方には個人差があります。また、むくみや冷えは、甲状腺疾患、心臓疾患、下肢の血管の疾患など病気が原因でも起こることがあります。改善しない時や、他の症状を伴う時は医療機関を受診してください。

＜意識調査概要＞

調査方法：インターネット調査

調査期間：2020年4月10日～4月13日

調査対象：在宅勤務をしており在宅時間が増加した首都圏の20歳～59歳の男女 455名

調査内容：在宅疲れに関する意識調査

監修：福田 千晶(ふくだ ちあき)先生



【現職】

日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医
日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医
日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー
医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学リハビリテーション
医学科勤務を経て、クリニック勤務および嘱託産業医。また、健康
科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組への出演な
どで活躍。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014 年 9 月 1 日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日： 2014 年 9 月 1 日
- ・医師・専門家： 対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
（50 音順） 小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
（敬称略） 川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、医療法人社団 BODHI 理事長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛： 花王株式会社、パナソニック株式会社
- ・Web サイト： 『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014 年 9 月 11 日 OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL: 03-4570-3167 FAX: 03-4580-9128 Email: info@well-lab.jp