

# 衛生委員会 議事録

日時	2021年5月27日		18:15	～	18:45			
場所	とうざい株式会社 1階事務所							
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	○	高木伸也
	○	境恭平	○	三浦千晴	○	杉村直也	○	山道隆
		漆澤真紀子						

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ コロナ鬱と梅雨の時の体調管理</p> <p>3. 次回</p>	<p>特にありません。</p> <p>コロナ鬱とは？                      コロナ鬱とは、医学的に定義されたものではなく、新型コロナウイルスによる自粛生活や感染への不安があることから、コロナウイルスに関連したストレスによって心身に不調が現れる状態のことを指しています。                      コロナ鬱は、メディアが作り出した言葉で、定義が明確に定められていないこともあり、コロナ鬱と、うつ病の線引きはありませんが、以下のような症状が2週間以上にわたり続くようなら受診を検討しましょう。                      ・やる気がない ・仕事に行きたくない ・気分が落ち込みがちで憂鬱だ ・イライラする                      ・以前は楽しかったことも楽しめない、興味が持てない ・悲観的になる ・自分を責めすぎる                      ・睡眠障害 ・頭痛 ・下痢、便秘</p> <p>コロナ鬱の対策                      ・規則正しい生活をする ・適度な運動をする ・新型コロナウイルスの情報と距離を置く                      ・興味のあることを始める ・周囲の人とのコミュニケーションを心がける</p> <p>梅雨の時の体調管理                      身体は気圧の変化に敏感です。                      体内の圧を調整しようと、自律神経が乱れます。自律神経が乱れると、低血圧や循環不良による手足の冷え、下痢などの症状が出やすくなります。                      また、体温を一定に保つのも自律神経の役割ですので、寒暖差疲労は自律神経の乱れを招きます。                      次のような人は、自律神経が乱れやすい為、注意が必要です。                      ・乗り物酔いをしやすい ・季節の変わり目に体調を崩しやすい ・肩こりがある                      ・暑い時期にのぼせ寒い時期は冷える ・雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい                      ・体を動かす機会が減っている ・新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる ・片頭痛持ち                      ・几帳面な性格である ・ストレスを感じやすい</p> <p>規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動を意識し、その他冷たいジュースなどで内臓を冷やしすぎないように注意しましょう。                      また、症状を軽減するマッサージもありますので、ぜひ取り組んで見て下さい。</p> <p>趣味がある人は、コロナ禍ですが上手に楽しみながら、ストレス発散してくださいね。</p> <p>次回は6月24日（木）テーマ「熱中症について」の予定です。                      よろしく願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：コロナ鬱と梅雨の時の体調管理について

2021年6月4日 作成

承認	審査	担当
曲道	小笠	恭平