

# 99 OCHISブログと夏バテ対策

## 運送業界の健康支援を生きがいに



今夏の暑さは酷暑、猛暑、炎暑という表現がびったりでした。7月8日号の本連載では、「猛暑の年は事故が増える」という書き出しで、居眠り運転防止のための良質な睡眠確保のためのポイントを採り上げましたが、少しは実践頂けましたか。

さて、当法人では私も含め、スタッフが交代で毎週火曜日にブログを書いています。女性6人が家族や趣味のことなどを自由に書いていますので、きっと OCHIS を身近に感じていただけたと思います。しかし、私自身は残念ながらブログは苦手です。普段の書きものと言えは連載や執筆ですから、他のスタッフのようにのびのびと書くことができません。どうしても「健康情報」に終始してしまっ

て、きこちなさが残ります。力不足ですね…。でも、ぜひ一度

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》  
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

東京オフィス TEL : 03-3295-1271

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>

ご覧下さい。  
最近の私のブログに関連して、「テーマ・季節の変わり目、健康管理にご注意ください」で書ききれなかった内容を本紙面にて追記させていただきます。ここでは再び「睡眠」と「熱中症」への注意を呼び掛けています。ではなぜ、睡眠と熱中症について繰り返すのか。それは、刻々と変わる季節・気候を無視して体調管理を語ることができないからです。さらにブログでも触れたように、地球の温暖化が加速してくれば、注意すべき対応にも「旬」が必要になります。夏の疲れがどっと押し寄せるこの季節は、免疫力・抵抗力がぐっと低下しています。一般的にいわれる「夏バテ」以外にも、腰痛や帯状疱疹など意外な症状

もめる日突然に出現します。そこで今回は、その「克服法」ではなく、あえて「夏バテしやすい生活習慣」を作本のオリジナル版で紹介いたします。ぜひドライバーさんの社員教育にも使ってみてください。「自分もそうだね」などと話が盛り上がりませよ。

### 【夏バテしやすい生活習慣10項目】

- ① 飲み会が多く、帰宅が遅い
  - ② 睡眠時間が短い
  - ③ 寝る直前までパソコンやゲームをしている
  - ④ 冷たい炭酸飲料水、缶コーヒーをよく飲む
  - ⑤ 焼き肉やラーメンなど油ものが多く、野菜はほとんど食べない
  - ⑥ 1日2食、夜ごはんをささお腹いっぱい食べる
  - ⑦ 歩くことが少なく、運動もほとんどしない
  - ⑧ 入浴は簡単にシャワーで済ませている
  - ⑨ 水分を控えて汗をかかないようにしている
  - ⑩ 冷房の中こまめに汗が多い
- (次回は10月14日号に掲載)