



## 職習慣を見直そう



みなさんは「職習慣」という言葉聞いたことがありますか？

メタボや生活習慣病の原因はプライベートタイムだけではなく職場での過ごし方や働き方にもあることがわかってきました。地域によってかかりやすい病気が異なるように、その人の置かれている環境によってかかりやすい病気というものがあります。

新しい仕事を始める方も多いこの時期にまず自分の仕事の特徴を捉え改善すべき職習慣を考えてみましょう。



## 運送業

乗務前に禁酒規則があるので反動で休日や終業後にアルコールを一度にたくさん飲んでしまいがち。食事は移動の最中に簡単に済ませることが多く、**脂肪肝になりやすい。**

↓なるべく食事のときには食物繊維を先にとるようにし、血糖コントロール。それ以上買い置きしないようにすると飲みすぎが防げます。



## SEなどPC仕事

長時間のPC作業による肩こりや眼精疲労に加え、集中することによる緊張で、交感神経優位になり、**血管が収縮しやすい。**

若い人でも**高血圧になりやすい。**

↓血管の緊張をほぐすには身体を動かすのが一番。定期的に席を離れてストレッチし大きく深呼吸して副交感神経優位へスイッチしましょう。



## 製造・技術職

ハードな仕事のため、ご飯の大盛りや脂っこい揚げ物など高カロリーな食事を摂る傾向が、**動脈硬化が起りやすい。**

↓交代勤務の中にはガッツリ食べないと眠たくならない！という方も。そんなときにはゆるめのお風呂にゆったり浸かって。あっさりめの食事でも寝付きやすくなります。



## 接客業、営業

お客さんのスケジュールに合わせて仕事をするので、食事のタイミングが不規則になり手軽に空腹が満たせる菓子パンや甘いドリンクに手が伸びがち。**血糖値が急上昇しやすく、糖尿病のリスクが高い。**

↓朝食をしっかりととり、昼食時の血糖急上昇を防ぐ。空腹の時間が長いと後でどか食いしてしまう危険が。休憩時間に低GIな間食を摂って。



機械が高度に発達した現代では、仕事で身体を動かす時間はどんどん減ってきています。ストレスにより心はエネルギーを必要としても、運動不足の身体ではそのエネルギーを使い切れません。

エレベーターを使わずに階段を上る、間食のお菓子をおにぎりに変えてみる、ちょっとした努力で健康的に長生きできる可能性が高まります。裏面のちょい+運動も、ぜひあなたの生活に加えてみてください。

