

daily コラム

2018 年 9 月 11 日(火)

〒810-0001 福岡市中央区天神 2-8-49 ヒューリック福岡ビル 7 階
税理士法人かさい会計 TEL 092-771-4421 FAX 092-771-1417
Email info@kasai-grp.co.jp

オフィスでの残暑バテ対策

9 月は疲れの出る季節

今年の夏は全国的に猛暑が続きました。暦の上では秋でもまだ暑い日がしばらく続きそうです。少しずつしのぎやすい日は増えてきますが 9 月は油断禁物です。9 月は一般的に「残暑バテ」と呼ばれる体調不良が生じる事が多いのです。症状は疲労感、だるさ、めまい、立ちくらみ、胃腸不調、微熱などが 8 月下旬から 9 月末ころまで続きます。エアコンに長い時間当たる事も体調に影響がありますが、エアコンが無ければ仕事になりません。だるさが長引き仕事に影響が出る事も多いので、オフィスの対策で体調を改善しましょう。

残暑バテの原因

暑い夏で既に夏バテである方がさらに残暑も続くとなると、蓄積された暑さで疲労感がたまります。室内外の温度差による自律神経の乱れが挙げられます。これからの朝晩の温度差に体がうまく対応できないことが残暑バテを起こすのです。オフィスでは「寒い」と感じるくらい冷房がきいている事も珍しくありません。こうした場所から暑い所へ出てまたオフィスに戻ると急に体が冷え、それを繰り返すことで自律神経が乱れやすくなります。

オフィスでの残暑バテ予防

室内外の温度差が自律神経の乱れを起こすならば、オフィスの温度調整で外気との差を 5℃位までにするのが理想です。しかしこれだけの猛暑ではそれでは涼しくないと感じる方もあるでしょう。室内の熱中症にも気を付けなければならず難しいところです。寒暖の感じ方の個人差もありますので、対策は自分自身で寒さと暑さの差が大きくならないように気を付ける事です。

自律神経の乱れは体が冷えすぎても起こりますのでオフィスで寒いと感じたら長袖、厚手の靴下、スカーフ等で冷えすぎない工夫が大事です。外回りの方も立ち寄った訪問先や飲食店では体が冷えすぎないように、上着なども必要でしょう。体が冷えすぎないように温かい飲み物を飲むのも有効です。

体感の温度差を少なくして過ごし、睡眠も十分取って残暑バテを乗り切るようアドバイスをして下さい。

