

疲労度チェック

社会環境の変化に伴い、疲労の質も変わった。肉体疲労が減り、精神疲労が増大している現代では、その対策にも新しい考え方が求められています。

1	寝るのはたいてい夜12時を回ってからである。	YES	疲労を回復する上で、十分な睡眠は不可欠。少なくとも7時間以上は確保したい。また、床に入る時間も12時前が望ましい。
		NO	
2	お風呂嫌いで、たまにしか入らない。	YES	入浴は睡眠に勝るとも劣らない良質の“疲労回復剤”である。ただし、お酒を飲んだ後の入浴は慎みたい。
		NO	
3	このところ、残業や休日出勤が続いている。	YES	いわゆる“突然死”は過労に起因することが圧倒的に多い。最も危険なのは、長時間労働が続くことである。
		NO	
4	頭がぼんやりして、体がだるい。	YES	疲れがたまると、私たちの体は全身の休養を促すサイン(頭がぼんやりする・だるくて眠い・目が疲れるなど)を送る。これらを見逃さないようにしたい。
		NO	
5	最近、考えがまとまらず、ミスが多くなった。	YES	考えがまとまらなかったり、イライラして仕事のミスが続くようなときは頭が疲れている証拠だ。気分転換を図り、頭を十分休ませたい。
		NO	
6	なかなか疲れが抜けない。	YES	疲れがたまりすぎて、慢性疲労の状態になってしまうと問題。放置すると、各種心身症やうつ状態に陥る可能性が高い。
		NO	
7	すべての面で何となく気分が乗らない。	YES	慢性疲労がさらに進むと、うつ状態に陥る可能性もある。体重の減少・不眠・動悸・息切れや、すべての面で気分が乗らなくなったら医師に相談を。
		NO	
8	野菜嫌いで、出されても残してしまうことが多い。	YES	野菜は生活習慣病予防に役立つだけでなく、疲労回復にも有効な食品。野菜が不足すると、疲労感や倦怠感を招きやすくなるので注意を。
		NO	
9	休日は、家でゴロゴロしていることが多い。	YES	肉体疲労より精神疲労が強い現代では、休日こそ趣味やスポーツで気分転換を図りたいものだ。
		NO	
10	体を動かす機会が少なく、これといった趣味もない。	YES	適度に運動を行い、趣味に打ち込むことは、体にたまった疲労を吐き出すだけでなく、明日への活力を手に入れることにもつながる。
		NO	
YESの数			

判定表

YESの数で判定します。

10～9	完全に疲れすぎ。即刻、生活全般の改善を。
8～5	疲労がたまっている。生活習慣の改善を。
4～3	やや疲労気味。生活習慣全般の見直しを。
2～1	まあまあだが、ライフスタイルを見直そう。
0	いまのところ問題なし。