疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第12回）

「3つの異変チェック」で健康マネジメント

2016.06.10

体調管理もビジネススキルの1つです。皆さんは、自分自身の健康をきちんとマネジメントできていますか？

「大きな病気になってから対処しても手遅れ」と分かっていても、仕事を優先するあまり、健康管理はついおろそかになってしまいがちです。どのような状態のときに健康メンテナンスを行えばいいか分からずに、かなりの療養が必要なほど体調を崩して後悔してしまうという人も多いのではないでしょうか。年齢を重ねれば重ねるほど、体調を管理し、不調を未然に防ぐ習慣を確立することも仕事の一部と心得ましょう。

今回は、大きな病気を招く可能性がある“見逃してはいけない3つの体の異変”をもとに、病気のリスクを軽減する健康マネジメントについて考えます。

「疲れ」の異変を知らせるサインとは？

・いくら寝ても疲れが抜けない・ダルい
・気づくと居眠りをしてしまうことがある
・集中力が続かなくなった

これらのような仕事や日常生活に支障を来しかねない疲労感や倦怠（けんたい）感は、“単なる疲労”を超えているサインです。血中の老廃物が排出できずにたまっていたり、血液がドロドロになり酸素や栄養素の供給がたまっている可能性もあります。

疲労感や倦怠感の裏には、甲状腺などのホルモンの病気や、慢性肝炎・肝硬変など肝臓の病気が隠れている可能性すらあります。また、高血圧や動脈硬化を招きやすく、心臓病や貧血、糖尿病、がんといった深刻な疾患につながる確率も高まります。時には、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害や、うつ病などを患う恐れもあります。

「たかが疲れ」と侮らず、「不調のサインかも」と疑う姿勢が大切です。上記のような病気に至ることはなくても、疲労を常に感じているようなら、食事の栄養バランスや運動習慣を見直す必要があるでしょう。

「せき」の異変は呼吸器の問題を疑う… 続きを読む