



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。  
エイジェックグループは10月より新年度が始まります。職場環境の変更や業務の引継など、自分が思っている以上に疲労やストレスが蓄積している可能性があります。心身のケアを意識するようにしましょう。

今月号は【寒暖差疲労】【世界メンタルヘルスデー】についてお伝えします。

### その疲れ、寒暖差のせいかも!?

季節が夏から秋に移り変わるこの時期、日中は暑くても、朝晩の涼しさにびっくりすることがありますよね。気温の変化が大きい季節の変わり目は、体温調節のために自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「寒暖差疲労」と呼ばれる症状に要注意です。「寒暖差疲労」は、体の冷えやだるさ、肩こりなどの体の不調につながり、**前日との気温差や、1日の最高気温と最低気温の差が7℃以上あるときに起こりやすくなります。**

#### 寒暖差チェックシート

<input type="checkbox"/> 暑さ、寒さが苦手	<input type="checkbox"/> 熱中症になったことがある、近い状態になったことがある
<input type="checkbox"/> エアコン（冷房、暖房）が苦手	<input type="checkbox"/> 季節の変わり目に、体調不良になる
<input type="checkbox"/> 周りの人が暑いのに、自分だけが寒い。長袖が常に手放せない	<input type="checkbox"/> 冷え性がある
<input type="checkbox"/> 顔がほてりやすい 全身がほてりやすい	<input type="checkbox"/> 温度が一定の環境にいる時間が長い (一日中エアコンをつけている等)
<input type="checkbox"/> 温度差が強いと、頭痛、肩こり、めまい、だるさ等の症状がでる	<input type="checkbox"/> 代謝が悪い、体がむくみやすい

症状の改善には、  
自律神経が集中する  
首回りのケアが有効です。



お風呂で首までつかって、  
首回り肩回りを温めよう

**CHECK!** 当てはまる項目が...

1~3個 ⇒ 軽症    4~6個 ⇒ 中症    7以上 ⇒ 重症

※あくまでも目安ですが、  
自分の疲労度を確認しセルフケアに活かしましょう!

出典：せたがや内科・神経内科クリニック



出典：NHK首都圏ナビ そのだるさ 寒暖差疲労? 症状や治し方 首回りのケアが有効

### 10月10日は世界メンタルヘルスデー

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めています。

あなたのこころがいつもと違う感じがしたとき、まずは自分でその不調に気づき、そして、相談や受診などの行動に移すことが大切です。世界メンタルヘルスデーを、自分自身や周囲の人のこころの調子を考える機会にしてください。



世界メンタルヘルスデー 2023  
~つながる、どこでも、だれにでも~



SILVER RIBBON JAPAN

シルバーリボンは、脳や心に起因する疾患（障がい）およびメンタルヘルスへの理解を深め促進することを目的とした運動のシンボルです。

出典：厚生労働省ポータルサイト 世界メンタルヘルスデー-JAPAN 2023

#### 「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ  
金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、  
心の健康状態を確認してみましょう。

睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

