

「からだがだるい・ 疲れがとれない」



～そのだるさ、疲れは、“コロナ疲れ” かもしれません～

休養をとっているのにからだがだるい、激しい運動をしたわけでもないのに疲れやすい。今年は新型コロナウイルスへの対応の影響で、そんな症状を訴える人も増えています。コロナ疲れに負けないためにも、早めに対処することが大切です。

コロナ疲れに陥っていませんか

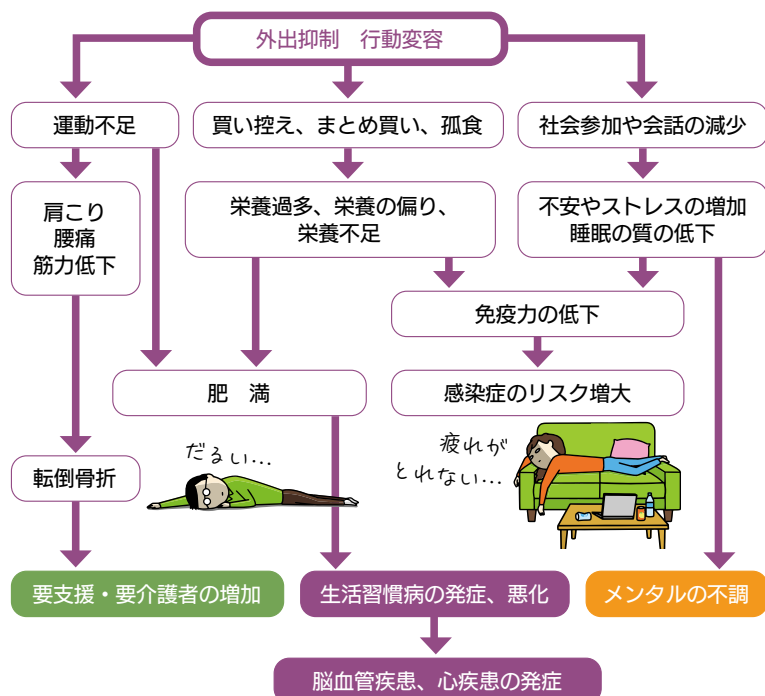
今年4月、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、全国に緊急事態宣言が出される事態となりました。仕事や生活の在り方が一変し、戸惑うことも多かったのではないのでしょうか。

“新しい生活様式”での生活も始まりましたが、心配されるのがさまざまな自粛や行動変容に伴う健康二次被害です。自粛期間中の緊張感やストレスの影響も時間差で押し寄せ、だるさや疲れやすさなどといったさまざまな体調不良、いわゆるコロナ疲れを訴える人が増えています。

新しい生活様式とは

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や3密（密集・密接・密閉）を避ける、等を取り入れた日常生活を言います。

●新型コロナウイルスにより考えられる健康二次被害●



症状をチェックしてみよう



次のような症状がみられる場合は、**コロナ疲れ**の可能性あります。早めに対策を講じましょう。

からだ

- ・からだがだるい
- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・腹痛
- ・体の痛み
- ・めまい



こころ

- ・不安、心配
- ・気分が落ち込む
- ・緊張感
- ・イライラ
- ・落ち着かない
- ・一人でいるのが怖い
- ・集中力、意欲がわかない



コロナ疲れに負けないために

コロナ疲れに負けないためには、新しい生活様式を实践していくなかで、できるだけ従来の生活リズムを取り戻しストレスをためないようにすることが大切です。ここでは、生活リズムを整えるために必要なポイントを3つ紹介します。

● 規則正しい生活リズムを取り戻そう

テレワークや時間差出勤、外出自粛のため、従来の生活リズムがすっかり狂ってしまったという人も多いのでは？ 生活リズムの乱れは、だるさや疲れの大きな原因となります。従来の規則正しいリズムに戻しましょう。

● 運動不足を解消しよう

自宅で過ごす時間が多くなった人は、意識して体を動かす機会をつくりましょう。目安は、歩行と同じくらいの強さの身体活動を1日60分以上です。さらに、3密に注意しながら、屋外でのウォーキングや散歩を1日30分以上行うのが理想です。

例：歩行と同じくらい～やや強いくらいの身体運動



● しっかり栄養をとって、だるさ、疲れを解消しよう

だるさや疲れの解消に役立つのは、何といてもビタミンB群です。とくにビタミンB₁が不足すると、疲れやすくなります。また、ストレスを強く感じているときは、ビタミンB₂やB₆を積極的にとるとよいでしょう。

〈ビタミンB₁を多く含む食品〉

豚肉、レバー、うなぎ、玄米、枝豆など

〈ビタミンB₂を多く含む食品〉

レバー、納豆、卵、さば、牛乳など

〈ビタミンB₆〉

レバー、マグロ、カツオ、ピスタチオなど



Pick Up

新しい生活様式における熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」とことと「水分補給」です。そして今年は、この基本に新しい生活様式における熱中症予防のポイントが加わります。新型コロナウイルス感染防止とともに、熱中症予防を心がけましょう。

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）がとれている場合は、マスクを外す
- マスク着用時は、激しい運動を避ける
- 暑さを避け、少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動する。涼しい室内に入れない場合は、外でも日陰へ移動する
- エアコン使用中も、こまめに換気をする
- 毎朝など、毎日定時に体温を測定し、体調をチェックする など