

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第54号です。

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第54号です。

## 秋バテ 最前線

続いた後に特に見聞きする表現となりました。正式な名称ではないですが、厚生労働省でも健康増進活動の対象としています。

こちらは大正製薬社が今年8月に全国の20代以上の男女千人を対象としておこなったインターネット調査の結果。

Q1.夏の終わりに向けて、倦怠感ややる気の低下、胃腸の不調、睡眠の不良といった“秋バテ”の症状を感じますか？

Response	Percentage
毎年のように感じる	28.2%
何年かに一度感じる	22.2%
確信は持てないが、秋バテらしい症状を感じた	18.6%
感じないような気がする	18.7%
まったく感じたことがない	-

(N=1000人)

約6割(59.1%)の人が  
“秋バテ”症状を感じている

- 毎年のように感じる
- 何年かに一度感じる
- 確信は持てないが、秋バテらしい症状を感じた
- 感じないような気がする
- まったく感じたことがない

2025年8月 大正製薬調査  
調査方法：インターネット調査  
調査対象：企画の20代以上の男女(1000人)  
性別：半々  
年齢層：20代～60代  
調査期間：2025年8月  
調査会社：Feeeasy

ひとつでも当てはまる場合は、秋バテの可能性が高いです。ふたつ以上ある場合は、病院で確認して悪化を食い止めることが大事です。

この時期は夏に消耗した体力が回復していないまま環境が変わるので、自律神経のバランスが乱れやすくなります。これらのサインを見逃さず、早めに対処しましょう。

朝と夜の気温差が激しくなり、天気も変わりやすいので湿度や気圧の変化も大きく、体がそれらについて行けないことで体調不良となります。そして問題なのは、自分自身が秋バテだと気付かないことがあるんです。

今すぐチェックを

食欲がない

寝てもスッキリしない

休んでも疲れが残る

気持ちが晴れない



何が起きてる？

とても簡潔に言いますと、毎年5月あたりに熱中症になる人たちが出て、ニュースになりますよね。これの逆のパ

いわゆるスマホ首  
秋バテで連鎖して起こりやすい症状が、このスマホ首です。ストレートネックという、首の



(左) 曲がりの なくなつた ストレートネック。 衝撃が吸收できず、 むち打ちなどになりやすい。	(右) 曲がりのある 正常な首。 クッション性があ る。
--	---------------------------------------

宇宙飛行士の野「壯」さんは、  
「手に持った本を読む  
とき、スマホを操作するとき、  
下を向きますよね。これは地球  
に重力があるからなんです。そ  
のため宇宙空間では下を向かな  
いんです。」 これは地球上で生  
活する以上、避けられない当た  
り前の行動です。このとき、上  
段のチェック項目を見て下さい  
全て下を向いてしまいそうな状  
況ですよね。ちょっとしたマイ  
ナスな心境もストレートネック  
になる環境になってしまいます

敵は重力!?



頭を下に向けると、下を向く角度で首にかかる頭の重さが変わつてきます。頭の重さは4～6kgですでの、次の通りになります。

## 車の運転と首への負担

私たちの仕事は運転が大事ですが、そのときのケアも大切です。

## ①正しい運転姿勢



シートに深く腰掛け、背筋を伸ばして座りましょう。ヘッドレストが首の後ろ部分に当たるようにして、頭を後ろで支えるようにします。ハンドルは余裕がある距離で手が届くようにした上で、できるだけ背筋がまっすぐな姿勢を保ちましょう。

## ② 休憩とストレッチ



長時間の運転はもどろん、ある程度の乗車時間になるときは定期的に休憩を取つて、車から降りて体を動かしましょう。首や肩だけでなく、数回スクワットをしたり腰や腕を回すなど効果的です。運転中は座つたままの姿勢ですので、全身を動かして筋肉の緊張を和らげましょう。渋滞に巻き込まれたときなど停まれない降りられないという場合は、車内でできる簡単なストレッチも大切です。

日も短くなり寒くなつてく  
と、どうしても気分は下がりじ  
ちになりますよね。来月も皆さ  
ん、明るく楽しく元気よく、  
安全に頑張りましょう!

## 【11月のお誕生日】

