

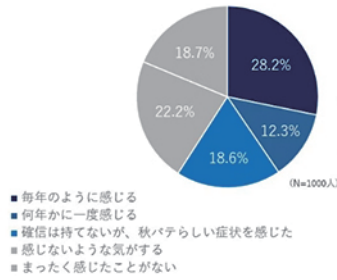
皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第54号です。

秋バテ最前線



十数年前に出てきた言葉ですが、この数年の夏の酷暑が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そうですが、厚生労働省でも健康増進活動の対象としています。

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”の症状を感じることがありますか？



約6割(59.1%)の人が
“秋バテ”症状を感じている

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：全国の20代以上の男女(1000人)
性別年代別等割付
調査時期：2025年8月
調査会社：Feasy

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。

何が起こってる？

とても簡単に言いますと、毎年5月あたりに熱中症になる人たちが出て、ニユースになりますよね。これの逆のパターンです。気温が下がってくることに体が慣れないことが起因しています。

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い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もあるんです。

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
- ☐ 気持ち晴れない

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。

いわゆるスマホ首

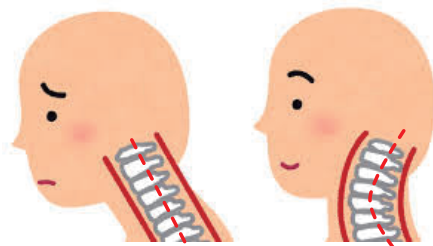


秋バテで連鎖して起こりやすい症状が、このスマホ首です。ストレートネックという、首の骨がまっすぐになってしまつてとで背骨から腰骨まで丸ごと悪くなる症状ですが、秋バテの症状と相互に悪影響を与えています。

敵は重力!?



宇宙飛行士の野口壮一さんの話です。「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。ちよつ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。



(左) 曲がりのなくなったストレートネック。衝撃が吸収できず、むち打ちなどになりやすい。
(右) 曲がりのある正常な首。クッション性があり、衝撃を和らげやすい。

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ってきます。頭の重さは4〜6kgですので、次の通りになります。

15度傾く…約2倍・約10kg
30度傾く…約3倍・約15kg
45度傾く…約4倍・約20kg
60度傾く…約5倍・約25kg
車のシートを倒して座ると首の角度も変わりますので、要注意です。

車の運転と首への負担

私たちの仕事は運転が大事ですので、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



長時間の運転はもちろん、ある程度の乗車時間になるときは定期的に休憩を取って、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。運転中は座っ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ら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ると、どうしても気分は下がりがちになりますよね。来月も皆さん、明るく楽しく元氣よく、ご安全に頑張りますように！

「**れまでもア**りがとう
みやこ事務の
れからも」



10月23日、東京の国土交通省におきまして、この度我が社の会長が栄えある国土交通大臣表彰を受賞しました。長年に渡る運送業界においての功績を認めていただけたようです。これもひとえに会長支えて頑張ってくれた社長をはじめ、従業員やたくさんの方々のおかげであります。皆の代表として頂けたものと、感謝の気持ちでいっぱい입니다。ありがとうございます。

運送業に携わり、はや五十年。色々なことを乗り越え、あつという間です。あとどれだけ必要とされるかわかりませんが、まだまだ持てる力を出せばと頑張るようです。皆さんもコア物流の一員として益々仕事に励んでください。秋を通り越し、寒さがやって来そうです。手洗いうがい、体調管理をよろしく願います。

【11月のお誕生日】

5(水) ○○○○さん
6(木) ○○○○さん
7(金) ○○○○さん
12(水) ○○○○さん
12(水) ○○○○さん
19(水) ○○○○さん
21(金) ○○○○さん
23(日) ○○○○さん
24(月) ○○○○さん

