

テレワークを実施している企業の約73%がテレワークの方が従業員のメンタルケアが難しいと回答しています。これは、対面に比べてコミュニケーションが取りにくいことと、従業員の心の変化など様子がわかりにくいことが原因です。また、自分が行き詰まったときに、相談相手が近くにおらず、メールやチャットで行うことになり、記録にも残り面倒で相談しにくいことも原因となります。また、オンライン会議などは開設が簡単で、どうしても過密に会議を入れてしまい、宿題をこなす時間がなくなるなど過剰労働になりがちです。そこで、次を実行ください。

昼食に同行したり、勤務後に会食するなど、仕事以外に付き合う時間を増やそう。

一緒に仕事をしている人が、一番自分のことをわかっています。そこで、お互いに感じたことを、上司に報告し合うと見逃しが減ります。

納涼会、忘年会ほかアフターファイブの義務を伴わない集いにできるだけ参加し、コミュニケーションの機会を増やしましょう。

テレワークが多くなると、通勤時間が減ることもあり、時間に余裕ができます。そこで、地域での様々な活動に参加して友達を作ってください。様々な場面で、アドバイスを得られたり、自分の変化に気づいてくれます。

心もち、気温が下がってきました。暑さ慣れしたのか30℃前後だと、少し涼しく感じます。こういうのを
適応というのでしょうか？この夏はなんとか乗り切った気がしますが、来年以降もっと気温が上がるようだ
と、いつかは適応できなくなりそうで心配です。夏の終わりには、自宅のエアコンが不調になりました。幸
い、排水チューブが詰まっていただけで大きな問題はありませんでしたが、これが一月前なら大変なこと
だったと思います。日曜なのに対応をいただき、修理の方もこの夏は休み無しだったことでしょう。これか
ら本格的な秋が始まります。暖房の時期が来るまではエアコンを使わずにすむので、自然の移ろいに沿いな
がら、服の選択をするという、人本来の生活を送ることができ、ホッと一息です。

◆ 今回は、病気というより生活のスタイルに沿った健康を考える企画としました。自分は実際にテレワークをしたことはありませんが、普段の外来は電カルを導入してから3年間、PCに向かってカルテ入力作業ばかりで、テレワークに近い感じになっています。たまに内視鏡やレントゲン、発熱外来で院内をちょっと動くだけとなり、明らかな運動不足にもなっています。自宅に帰ってからも、院内報書きに加え、様々な文章書きの仕事が多く、概ね1日中PCに向かっている有り様です。このため、この年になっても、自転車通勤を続け、早朝にジョギングや散歩をするなど、今回の特集に沿った生活をしています。お陰で、体重も大きく増えることもなく元気に過ごすことができています。皆さんも、単にテレワークの特集と思わず読んでいただき、日常生活の健康維持のアイデアを探してください。



<http://www.yamaguchi-naika.com>



テレワークと健康	1
在宅勤務と身体の変化	2
テレワーク環境を整える	3
自宅での運動の工夫	3
メンタルヘルスの保ち方	4
編集後記	4

コロナ禍で始まり、広がったテレワーク（リモートワーク、在宅勤務）は、日本社会に定着し、官民共に、ある一定の勤務形態の位置を占めるようになりました。通勤時間が省け、フレキシブルに仕事ができ、育児や介護の時間も取りやすいなど、様々な利点があります。反面、運動不足や、人としての大切な人間関係がなくなり社会生活から隔絶され、様々なメンタルの問題が生じるなど、テレワークのデメリットもわかってきました。このため、コロナ禍の終息とともに、全面的に元通りに戻ったり、週の1～2日だけ在宅勤務にする企業も多くなりました。今回は、テレワークにおける、健康面に対する様々な影響と問題、そして、その解決法について考えてみましょう。

在宅ワークは通勤がないので、朝に余裕ができます。自転車で5分の保育園への送りを終えたあと、勤怠の情報を入力し、会社から支給されたノートパソコンに向かい、1日中パソコン作業を行います。途中、おやつを食べながらネット会議に参加

したり、ネットで顧客と打ち合わせをします。顧客のクレームで、上司に叱責を受けました。ありあわせで、お昼を食べ、すぐに、仕事の続きに取り掛かりました。16時には規定の勤務時間をおえて、子どものお迎えもしました。しかし、やり残した仕事を19時までやってしまい本日は終了。保育園以外、出かけることもなく、食堂のテーブルでずっと仕事をしました。1日中家でのPC作業をしたので、肩はこるし腰はパンパンになった。ガツンとビールを飲んで、焼き肉を食おう！結局11時までダラダラ飲んでしまった。こんな感じです。

- ①1日10分の自転車以外ほとんど運動なし
- ②少し食べ過ぎ、飲み過ぎでは？
- ③webや家族以外の人との交流がなく、ひと気のない退屈な毎日。
- ④仕事のon、offの区別がなく、長時間ダラダラ仕事をしている
- ⑤1日中小さなパソコン画面を凝視し眼精疲労だけでなく、肩こりや腰痛がでる。
- ⑥メンタルな問題を、打ち明ける人がいない など心身を蝕む場面ばかりです。

2. 在宅勤務と心身の変化

テレワーク（在宅勤務）と、会社での勤務との比較で、劇的に変わるのは、以下の5つです。

①通勤時間がゼロになる

通勤は、自動車通勤を除き、徒歩、自転車のような運動をイメージできる活動のほか、立っているだけでもごく軽い運動になります。このため、在宅になった途端3kg 5kg増える方が続出し、一時は、コロナ太りなどと言われました。体重を増やさないことが、生活習慣病予防の最重要事項です。消費カロリー（Kcal）はメッツ（Mets）と呼ばれる運動量と体重によって以下の式で計算できます。

$$\text{消費Kcal} = \text{Mets} \times \text{体重(kg)} \times \text{時間} \times 1.05$$

例えば、歩行(3mets)が往復で30分、バスと電車が往復で2時間とします。車中は座位が1Mets)、立位で2Metsになります。なので、すべて立っていくと、60kgの人で $\text{Kcal} = 2 \times 60 \times 2.5 \text{時間} \times 1.05 = 315 \text{kcal}$

となります。
つまり、片道1時間15分の往復通勤だけで、立っていれば往復で、コンビニのおにぎり1個半の消費カロリーです。

このため、通勤がゼロだと、おにぎり1個半、単純に余計食べているのと同じことになるのです。

仮に毎日通勤時間の「行き」の片道分を散歩に当てると、歩行は3Metsですので、「帰り」の分の1時間15分を昼寝や座り仕事をしたとしても（安静時は1Mets）
 $\text{Kcal} = 3 \times 60 \times 1.25 \times 1.05 + 1 \times 60 \times 1.25 \times 1.05$

$= 315 \text{kcal}$ と同じカロリー消費となり在宅勤務の方は、通勤の片道の時間を歩行などの運動に当てることが必須です。

②姿勢の変化がゼロになる

筋肉は体を動かすときに働くものですが、同じ姿勢を維持するときにも働いて

います。1日中動かずに、同じ姿勢でいると、その姿勢を保つ筋肉だけが働いて、くたびれ果ててしまいます。そこで、定期的に伸びをしたり、ストレッチをするのが良さそうです。ラジオ体操のようなことでも良いですが、1日2-3回、3~5分ずつyoutubeなどに合わせてやってください。また、OA作業は、椅子や机も大切ですので、自分に合ったものに投資するのもよいでしょう。

③食生活が全く変わる

社食や会社周辺の食堂の定食から、自宅で簡単に食べるものになってしまいます。ピザやカレー、カップラーメン、冷凍パスタなど、どうしても炭水化物中心の食生活になり、野菜やタンパク質の不足に陥りがちです。そこで、普段からサラダなどを作り置きしておき、毎日たっぷり食べましょう。また、手軽に食べられるものの場合は、栄養表示を必ず確認し、カロリーをバランスを考えて選んでください。

④仕事中心の目を気にしなくて済む

すこやか生活を書くことは、私にとってながら仕事になっています。音楽を聞きながら、コーヒーを飲み、時々、おやつを食べたりしながらです。これらは会社での仕事中心は人の目があるのでできませんが、在宅では何でもありです。このため、どうしてもおやつをダラダラと食べがちで、これも太る原因となります。そこで、飲み物は良いですが、間食については、食べる時間と量を決めておきましょう。

⑤同僚と話す機会がゼロになる

基本的に淡々と、PC作業をするのが在宅ワークです。会社では常時同僚とコミュニケーションを取りますが、自宅ではそうも行きません。また、ちょっとした行き詰まりや悩みを聞く相手もいません。そこで、チャットをできるようにしておくか、オンライン会議室をつけっぱなしにして、ちょっとした事でも話すことが大切です。

3. テレワーク環境を整える

テレワークは、1日中パソコンに向かい様々な事務作業をするのが基本です。運動不足どころか、手首から先以外ほとんど動かすことがなく、目も首も肩も肘も、腰も膝も手首もあまり動かさずに黙々とキーボードを打ち、マウスを手繰ります。この作業をいかに快適に過ごせるかで作業効率は上がり、心身への負担も軽減できます。

1) 良い椅子を選ぼう！

食卓の椅子などで仕事をしている方も多いと思いますが、30-60分間の食事の時間用に設計されている椅子は、テレワーク作業には耐えられません。また、机と椅子、ノートPCまたはモニターの関係は自分との距離だけでなく、体に最もフィットする高さが大切になります。そこで、少なくとも高さ調節の可能な事務椅子を入手し自分が最も快適に作業のできる机周りの環境を構築しましょう。

2) 机は広く明るく

自宅の照明と事務所の照明は照度が異なり、事務所の方が明るいものです。リビングでは500ルクス、キッチンで500-600ルクスです。事務作業では300-500ルクスとされていますが、机上面は750ルクスが推奨されています。卓上ランプをつけるなどして、テレワークの場合は、少しでも明るく

保ちましょう。

3) 21~24インチモニターを導入

広く、明るいモニターは目の疲れを軽減し、作業効率も上がります。もちろん、自分のPCではなく、会社のPCを持ち込み作業をしていることがほとんどでしょうが、多くのノートPCにはモニターへの出力端子がついています。HDMI端子がついていれば、基本的にケーブル一本で、モニターに接続可能です。これなら、会社のノートPCをそのまま使いながら、快適に作業可能です。モニタースタンドなどを使うと、ノートPCをスタンドの下に滑り込ませ、そのキーボードを使うことも可能です。ワイヤレスキーボード、同マウスを使い卓上をスッキリさせながらの作業も快適です。キータッチがしやすいキーボードを選ぶのもよいでしょう。テレワークではありませんが、私はLenovoのThinkPadをノートPCとして使い、診察室などの外付けのキーボードはTrackPointキーボードです。TrackPointはマウスやタッチパッドは不要で、ホームポジションを維持しながら打鍵でき、キータッチもノート、デスクトップとも同じで、機種ごとの違和感ありません。

自宅での運動の工夫

今年の酷暑は半端なく、普段行っていたジョギングやウォーキングを暑さでやることができず、体重が増えたという方が多く見かけました。そこで、次の工夫を試してみましょう。

1) 外の運動なら時間を考えて

来年少し以降も夏は今以上の酷暑になる可能性が高いので、夏は朝5時~7時、夕方なら日が暮れてから行いましょう。冬なら温かい、10時~15時くらいまでの間に行ってください。

2) 室内でも有酸素運動を

歩行などの有酸素運動に変わるものは、エアロバイク、トレッドミル（ルームランナー）などが一般的ですが、場所を取るため、どこのお宅でも

可能なわけではありません。そこで、音楽を聞いたり、テレビを見ながら室内を歩き回ったり、足踏みをするほか、youtubeにはエアロビクスやダンスだけでなく、室内散歩などもありますので、動画を見ながら楽しんで行ってください。15分、20分、30分など自分のスタイルに合わせて取り組みましょう。

3) ストレッチも組み入れる

体を若く、柔らかく保つにはストレッチを組み入れることも必要です。やり方が分からなければ、これもyoutubeにいくらでもありますので、3分~5分程度でも十分ですので、午前、午後の休憩時などにやりましょう。