

燃えろ！スリムマン

ストレスと
メタボ編



商社につとめるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボと診断され、食事や運動などの生活習慣の改善に努めてきた。

今回は部下の荒川がプロジェクトチームのリーダーを任せられ、そのプレッシャーに負けそうになる。櫻井は、そんな荒川に「健康ビジネスマン」としての心得を説く！

監修

保健師 中村明子
(健保連東京産業保健師
看護師連絡協議会元会長)



※1 バランスの悪い食事とストレス

残業などの多い人は、インスタント食品やお菓子、菓子パンなど、手っ取り早く食べられるものを夕食代わりしていることが多いようです。バランスの悪い食生活はメタボの原因になるだけではなく、ストレスに対する抵抗力も低下させます。

※2 ストレスがメタボの原因に—ストレスをためにくい考え方

メタボの原因となる肥満はストレスとも関わっています。失敗、不安、イライラなどのストレスの逃げ場を、食べることに向けることが多いのです。これは、過度のストレスで自律神経と食欲中枢が刺激を受け、過食に走りやすくなるからです。またストレス解消を大量飲酒、喫煙に向けるとさらにメタボを助長します。ストレスとメタボの悪循環に陥らないためにも、ストレスをためにくい考え方、解消法を身につけることが大切です。

ストレスをためにくくするヒント

- プラス思考をこころがける
- 完璧主義をやめる
- 仕事を抱え込まない、周囲に援助を求める
- 積極的にコミュニケーションをとる
- 相談できる人を持つなど

※ ストレス解消法としては、からだを動かす、気心の知れた人とおしゃべりする、自然に親しむ、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなどがおすすめです。

※3 体調管理も仕事のうち

メタボ対策もストレス対策も、①バランスのよい食事、②適度な運動、③質のよい睡眠を確保することがポイントになります。仕事のパフォーマンス向上のためにも、意識して生活習慣を改善していきましょう。

櫻井一郎(42歳)
(主人公)

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。

荒川 弘志(32歳)
櫻井の後輩で結婚1年目。櫻井の勢いに押されながらも、先輩として尊敬している。素直で仕事もできる頼もしい部下。

黒川部長(50歳)

櫻井の上司で営業部長。人望も厚く、部下にも信頼されている。健康管理も社会人の務めと考えている。

