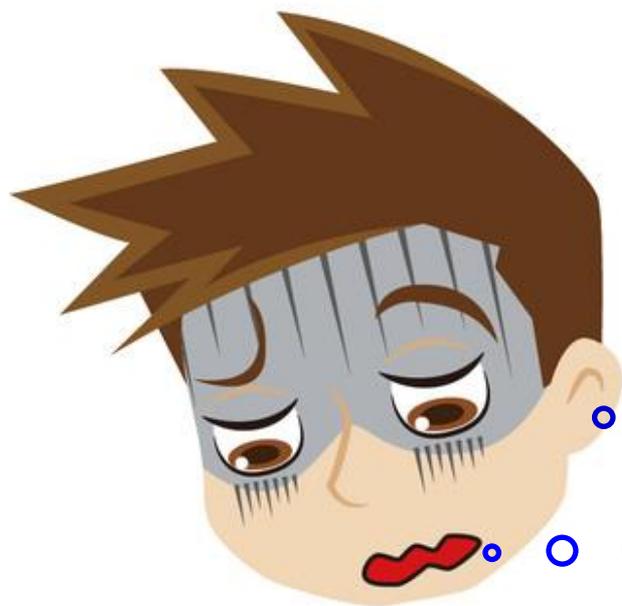


# 紅蔘製品の提案

春～夏用



寝ても覚めても  
疲れが取れない

五月病かも・・・

# 33 冬から春にかけての体調不良の原因は・・・？

・社外研修用資料  
・コピー厳禁

- ◎ 日々の気温や気圧の目まぐるしい変化
- ◎ 卒業，入学，入社，異動，転勤など
  - ↳ ・自分自身や家族の生活が大きく変化する季節

- ① 急激な気温の変化
- ② 新しい環境に伴う緊張感や不安感

## 自律神経の乱れ

- ◎ 体温調節機能の低下
- ◎ 代謝機能の低下



寝ても覚めても取れない  
倦怠感  
春バテ

憎悪

春から蒸し暑い梅雨 ⇒ 猛暑の夏

◎ 暑くて寝苦しい夜に突入 ⇒ 冷房下で過ごす日々が増える

冷え症が作られる ⇒ 睡眠障害・・・夏バテ，熱中症

◎ 疲労感・・・自分が疲労状態であることを自覚している状態。

- ・長時間の連続作業
- ・精神的な緊張
- ・一過性の睡眠不足  
(寝不足)

「今日は忙しくて、疲れたなあ～」  
「何か美味しいものでも食べたいなあ」  
「今日は早く寝よ～っ」

◎ 倦怠感・・・身体的、精神的に怠さや疲れやすさを感じている状態。

- ・睡眠不足
- ・生活リズムの乱れ
- ・食生活の乱れ
- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・喫煙や飲酒の影響

疲れるほど仕事をしていないのに  
関わらずすぐに疲労を感じる

午後から夕方にかけて強くなる事が多い。

肉体疲労

寝起き～午前中にだるさを感じる。

精神疲労

うつ的症状

## 『マイナビ 学生の窓口』調べ

- ◎ 実施時期 : 2017年9月
- ◎ 対象者 : 土日休みの社会人男女224名

### < 質問 >

あなたが働いていて「あ～疲れた」と感じる曜日・時間はいつ頃ですか？

- ◎ 第1位 ... 月曜の午前 ⇒ 160人 (71.4%)
- ◎ 第2位 ... 金曜の午後 ⇒ 20人 ( 8.9%)
- ◎ 第3位 ... 月曜の午後 ⇒ 14人 ( 6.3%)
- ◎ 第4位 ... 水曜の午後 ⇒ 11人 ( 4.9%)
- ◎ 第5位 ... 木曜の午後 ⇒ 8人 ( 3.6%)

・土日の疲れがまだ取れていない。

・週の始まりだから。

・朝から身体が怠くて仕事モードにならない。

日曜日の晩の  
寝不足



睡眠障害

睡眠障害

脳疲労の蓄積

睡眠は大脳機能を正常にする  
ために必要不可欠な行為自律神経  
の乱れ認知機能  
の低下

摂食障害

抑うつ状態

中枢神経  
の乱れ

血流障害

睡眠障害

ストレス蓄積

胃腸機能低下

免疫機能低下

慢性疲労症候群

# 疲労回復に必要な不可欠な睡眠と血流の関係

・社外研修用資料  
・コピー厳禁

皮膚表面温度を上げる  
(おなかを暖める)

(寝返りを打つ)

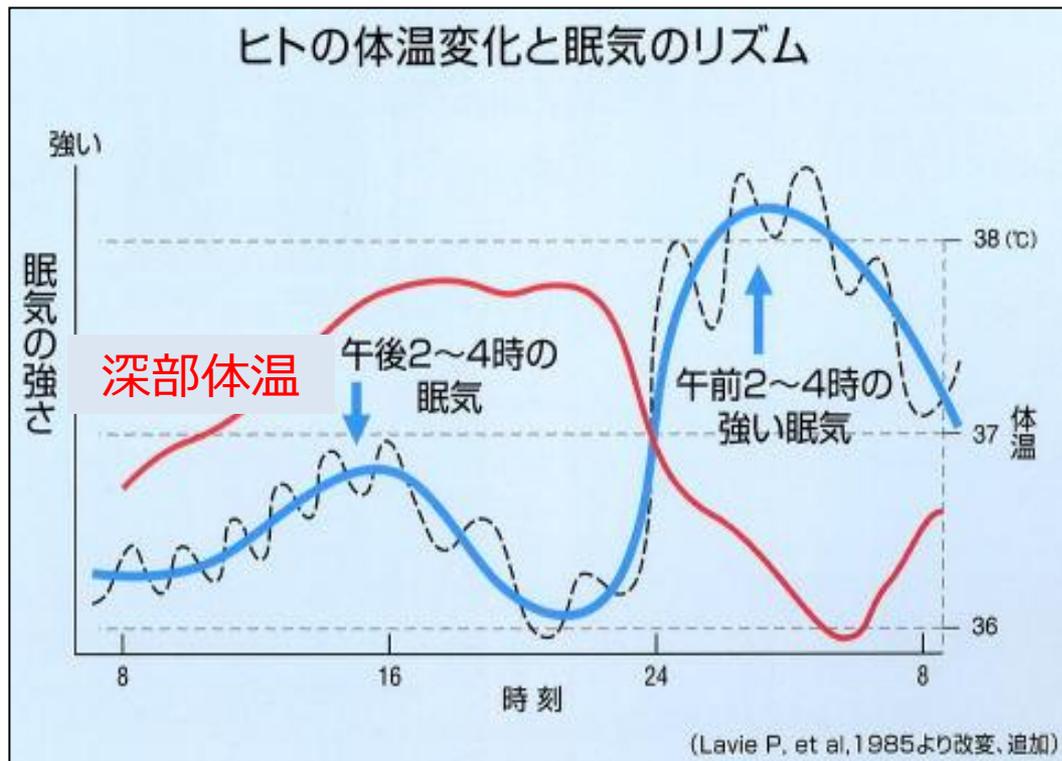
【 温浴 】

(38~40度, 10分以上)

**熟睡**

- ・新陳代謝活性
- ・免疫力アップ
- ・成長ホルモン分泌

**疲労回復**



【血流】を改善しないと疲労は回復しない

末梢血流改善作用

- ①赤血球変形能向上
- ②自律神経の調節

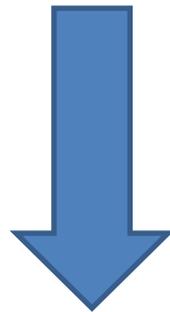
紅蔘  
製品

# 38 ストレスを抱えている方の代表的な症状

・社外研修用資料  
・コピー厳禁

- よく眠ったのに、朝起きたとき疲れがとれていない
- 早朝に目が覚めて、その後はうつらうつらしている
- 目は覚めているのに、だるくて床から出られない
- 日中は気分がすぐれず、何事も楽しめない

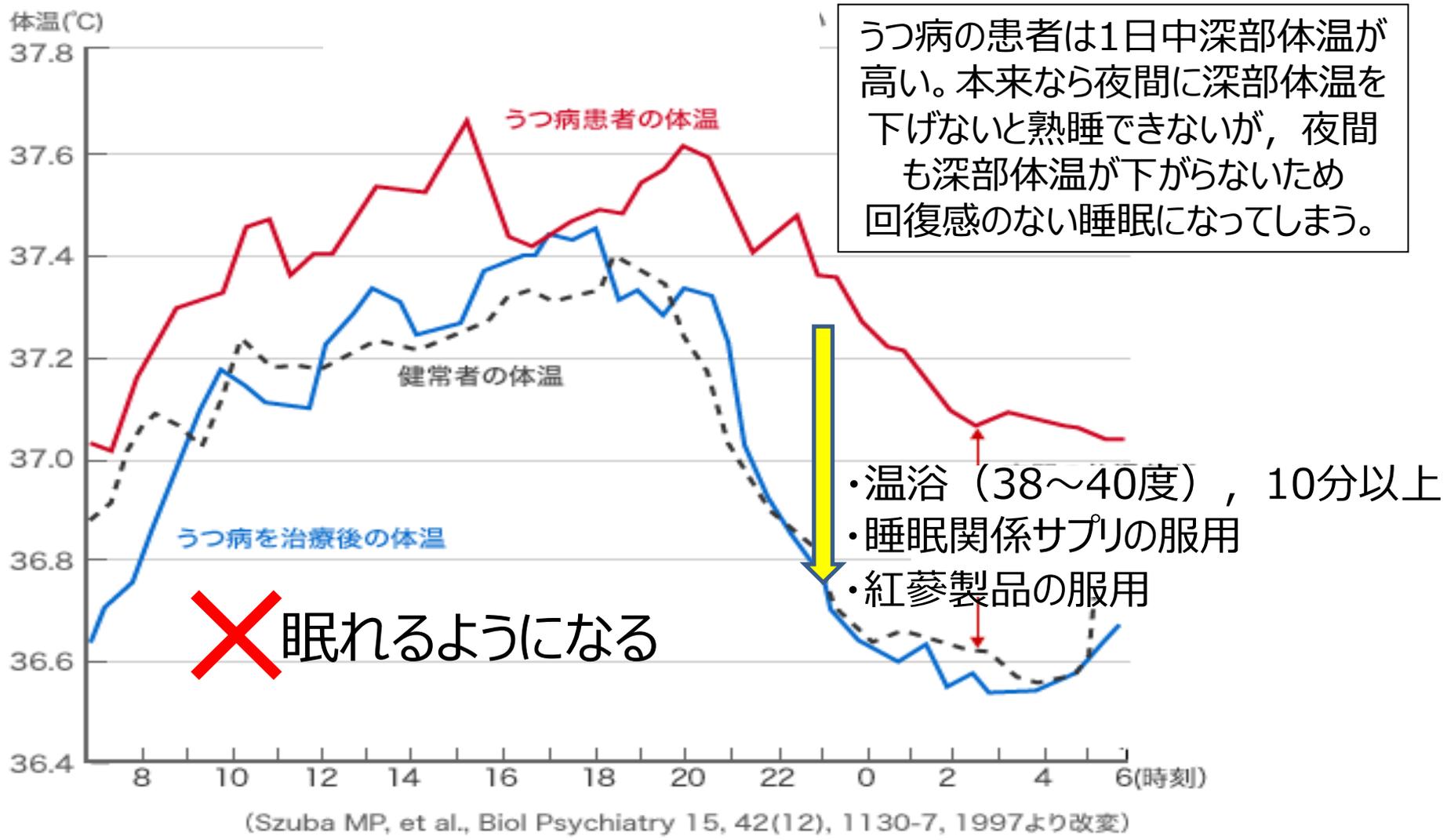
- 食欲がない
- 集中できない



**【睡眠障害】**

# 39 過度なストレスを抱えている方の体温変化

・社外研修用資料  
・コピー厳禁



目覚めが楽になる