

## 冬の健康管理

### ～パフォーマンスを最大化する冬の「整え方」～

はとりクリニック 院長 羽鳥 裕

2026.1.16

#### はじめに：冬の不調

日々のパフォーマンスに直結する「冬の健康管理」について

「冬はどうしても体調を崩しやすい」「集中力が散漫になる日が多い」と感じている者は多いだろう。実は、それは諸君の気合が足りないからではない。冬の身体と心には、生物学的に「特有の整え方」が必要なのだ。本講演を通じ、諸君が冬を健康に乗り切り、プロフェッショナルとして最高のパフォーマンスを発揮するための秘訣を伝える。

#### 第1部：冬の身体を知る — なぜ「ミス」や「不調」が増えるのか

冬になると精密作業において「普段はしないようなミス」が増えたり、身体が重く感じられたりする。そこには明確な科学的理由が存在する。

##### 1. 寒さによる身体機能の低下

寒さにさらされると、人体は体温を逃がさないよう血管を収縮させる。これにより血流が悪化し、筋肉は硬直する。特に諸君が扱う精密部品の組み立てや検査において、指先の感覚は生命線である。血管収縮による末梢の冷えは、指先の緻密な動きを物理的に阻害し、反応速度を遅らせる。

##### 2. 日照時間短縮が招くメンタルの低迷

冬は日照時間が短い。太陽光を浴びる時間が減ると、脳内の「セロトニン」分泌が減少する。セロトニンは気分を安定させ、集中力を高める役割を担う物質だ。これが不足すれば、当然「やる気が出ない」「イライラする」といった状態に陥る。これは環境要因によるものであり、個人の性格の問題ではない。

##### 3. 製造現場と冬の悪相性

空気が乾燥すれば静電気トラブルが増加し、製品への影響のみならず、作業員自身の粘膜バリアをも低下させる。乾燥した喉や鼻はウイルスの侵入を許しやすく、感染症のリスクを劇的に高める。正確な作業を維持するには、「安定した自律神経」という土台が不可欠なのだ。

#### 第2部：具体的な行動指針【食事・水分】 — 内側から「整える」

##### 行動指針①：朝食に「温かいタンパク質」を投入せよ

冬の朝、身体を内側から点火するには食事が最も効果的である。食事を摂ることで体温が上がる現象を「食事誘発性熱産生（DIT）」と呼ぶが、タンパク質はこの数値が極めて高い。

【パフォーマンスハック】 朝食抜きは、午前中の集中力を放棄するに等しい。コンビニで済ませる場合でも、おにぎりに「豚汁」や「ホットミルク」をプラスせよ。これだけで身体は劇的にシャキッとする。

##### 行動指針②：喉が渇く前に「コップ1杯」を徹底せよ

冬は夏に比べ、喉の渇きを感じにくい「隠れ脱水」が頻発する。水分が不足すれば血液の粘度が上がり、集中力は最大8%低下するというデータもある。

【パフォーマンスハック】 喉が渇いたと感じた時には、すでにパフォーマンスは低下している。入社時、10時、昼、15時、退社時というように、「時間で水を飲む」ルーチンを確立せよ。内臓を冷やさない「ぬるめの白湯」がベストである。

#### 第3部：具体的な行動指針【環境・動作】 — 外側から「整える」

### 行動指針③：3つの「首」を死守せよ

「首」「手首」「足首」は太い血管が体表近くを通っている。ここを冷やすことは、全身を冷やすことに直結する。

【パフォーマンスハック】 精密作業で手袋ができない場合でも、リストウォーマーで手首を保護するだけで、指先の動きは格段に改善される。ネックウォーマーや厚手の靴下も有効だ。「首」と名のつく場所をガードすることが、防寒の最短ルートである。

### 行動指針④：湿度 50%を維持し、粘膜を守れ

湿度が 40%を下回るとウイルスの浮遊時間は延びる。加湿器の活用はもちろん、個人でできる対策として、休憩中に濡れたタオルを近くに置くなどの工夫も効果がある。

### 行動指針⑤：実践「肩甲骨回し」で血流を再起動せよ

寒さによる猫背は呼吸を浅くし、脳への酸素供給を阻害する。これが午後の眠気の正体だ。1分間のストレッチでリセットせよ。

#### 【肩甲骨回しの手順】

1. 指先を肩に置く。
2. 肘で大きく円を描くように、前回し・後ろ回しを各 10 回。肩甲骨を動かすことで深部の体温が上がり、肩から指先への神経伝達がスムーズになる。

---

## 第 4 部：心の管理とまとめ — プロとしての自己メンテナンス

### 行動指針⑥：昼休みは 5 分だけ「外の光」を浴びよ

メンタル 冬季うつ の予防には日光が不可欠である。お昼休憩時、スマホを見る時間を 5 分だけ削って外に出よ。太陽光を浴びることで、夜の快眠を支える「メラトニン」の原料が作られる。

#### 睡眠とブルーライトの遮断

日没が早い冬こそ、夜の過ごし方が翌日の精度を決める。就寝 1 時間前のスマホ断ちを推奨する。ブルーライトは脳を覚醒させ、深い眠りを阻害する。プロであれば、翌日の仕事のために睡眠環境を整えるのも業務のうちである。

#### 体調不良への初期対応

「これくらいなら出社できる」という判断が、結果的にチーム全体の納期や品質を脅かすリスクになる。不調を感じたら速やかに報告し、受診せよ。諸君の健康維持こそが、春日電機の生産性を守る最大の防衛策である。

---

## 第 5 部：感染症の脅威を封じ込める — ワクチンと予防の科学

冬は乾燥により、ウイルスや菌が飛散しやすくなる。精密なチームワークが求められる現場において、一人の感染症による離脱は、ライン全体の停滞を招く重大なリスクである。ここでは特に注意すべき 4 つの疾患と、その防衛策について述べる。

### 1. 2026 年冬、警戒すべき感染症

- **インフルエンザ・新型コロナ**：もはや説明不要だが、これらは依然として最大の欠勤要因である。特に新型株の出現には常に警戒が必要だ。
- **百日咳（ひやくにちぜき）**：「子供の病気」と思われがちだが、近年は大人の感染が増加している。激しい咳が数週間続き、仕事の集中力を完全に奪い去る。
- **マイコプラズマ肺炎**：「歩く肺炎」とも呼ばれ、初期は軽微な風邪に見えるが、放置すれば重症化し長期離脱を余儀なくされる。

### 2. 最強の盾としての「ワクチン」

プロの工員が道具をメンテナンスするように、身体の免疫システムを「アップデート」するのがワクチンの役割である。

- **インフルエンザワクチン:** 発症を完全に防ぐものではないが、重症化を阻止し、回復を早める。チームへの蔓延を防ぐための「マナー」と捉えよ。
- **新型コロナワクチン:** 流行株に合わせた定期的な追加接種が、個人の防衛力を維持する唯一の手段である。
- **大人への追加接種（百日咳など）:** 子供の頃に打ったワクチンの効果は大人になると減退している。特に咳が長引くリスクを避けるため、混合ワクチン（Tdap など）の再接種を検討する価値は極めて高い。

### 3. 現場でできる「水際対策」

ワクチンという「内なる盾」に加え、以下の「外なる防壁」を徹底せよ。

- **指先ケアとセットの消毒:** 諸君の指先は宝である。アルコール消毒による乾燥・手荒れを放置すれば、そこから菌が入り込む。消毒後はハンドクリームでの保護を怠るな。
- **「対角線換気」の徹底:** 寒いからと窓を閉め切れば、オフィスや休憩室はウイルスの温床となる。対角線上の窓を数センチ開けるだけで、空気の停滞は解消される。

### 諸君の健康が品質である

世界中の高度な技術を支えている。その品質を担保しているのは、他でもない諸君の「健やかな肉体」と「澄んだ集中力」である。

本日伝えたことは、どれも今日から実行可能な小さな習慣だ。

- 朝食に温かいスープを加える。
- 時間を決めて水を飲む。
- 肩甲骨を回して血流を促す。

この積み重ねが、ミスを未然に防ぎ、諸君をプロフェッショナルとして一段高い場所へと押し上げる。自分という貴重な資本を、適切にメンテナンスしてほしい。

### はとりクリニック

- **住所:** 川崎市幸区鹿島田 1-8-33 3 階
- **電話:** 044-522-0033