

プログラマーの健康管理

Health Care of Programmers

MURAOKA Taro (KoRoN, @kaoriya)

0.1版(2018/04/21)

まえがき

一般にプログラマー、技術者は頭脳労働職と考えられています。たしかにそのとおりと言えますが、一方で最も重要な素養は他の職種同様に健康であり、また最後にモノを言うのも健康であるということは否定できません。健康でなければ日々進歩する技術を学習し付いていくことはできず、毎日のパフォーマンスですら望むべくもなく、さらにはここぞという時の踏ん張りも効かなくなります。

本書では、筆者が実際に実行して効果があったと実感できている健康維持・管理の方法を紹介します。またいくつかの方法については背景にある機序を交えて解説します。なお筆者は人一倍弱いと自認する40代も半ばを迎えつつあるプログラマーです。今はまだ健康な若いプログラマーにとってもやがって老いはやってきます。長い人生の間になにかしらの形で健康を損なうことがあるでしょう。そのような方たちにとって本書が少しでも参考になればと願う次第です。

プログラマーと防疫

健康維持に対する最も身近で最大の障害は風邪を始めとした感染症です。本章では風邪の予防、風邪からの回復に関する方法を紹介します。

風邪の予防

まず風邪予防の第一は何と言っても手洗いとうがいです。手洗いには石鹸を用いましょう。うがいには真水や塩水ではなくイソジンがオススメです。

手洗いの基本は石鹸で浮き上がらせて水で洗い流すことです。除菌成分は必須というわけではありません。近年、手洗い用石鹸に含まれる除菌剤による環境負荷、耐性菌発生の原因とも疑われています。傷口を処置する際や抵抗力の弱い乳幼児や老人に接するのでなければ、家庭で積極的に除菌・殺菌を謳う手洗い用石鹸を使う動機はありません。

一方でうがいにはイソジンをオススメします。もともと喉から気管支が弱い筆者は、大抵は仕事帰りの最低一日一回、イソジンを用いてうがいをするようになってから、目に見えて喉のトラブルが減りました。イソジンは正確にはポピドンヨードという成分に薬効があります。これはヨード、すなわちヨウ素の酸化作用で細菌のタンパク質合成を阻害することで殺菌します。効果を発揮するのはうがいを開始してから30～60秒ほどなので、心持ち長めにうがいを実施すると効果的でしょう。もしくはうがい後少し時間をおいてからゆすぐのも良いかもしれません。

風邪の予防には前髪を長くし過ぎないことも効果がありそうです。筆者の場合は、前髪が伸びてきて目にかかりだす頃に目が炎症し、そこから鼻、喉と炎症を広げて風邪に至ることが頻繁にありました。これは髪の毛には外出時に意外と多くのウィルスや菌などが付着し、それが毛先の入った目から感染を広げていたと考えられます。筆者は長くなった前髪だけを自分

で切ってしまうことで対応しています。

手洗い、うがい、適度な長さの前髪、いずれも衛生こそが予防の第一歩となります。

風邪からの回復

とはいえ風邪を引いてしまうことはあるでしょう。そんな時にどうすればより早く回復するのか、考えたことはあるでしょうか？

そもそも風邪とはどういう生理的な状況なのか考えてみましょう。先にも少し書きましたが、風邪とはウィルスや菌による鼻や喉の炎症の総称です。この炎症が気管支に到達すれば気管支炎ですし、さらに悪化して肺にまで到達すれば肺炎となります。

炎症とはウィルスや菌を排除する免疫反応の一部です。鼻や喉の粘膜が炎症すると、鼻水や が分泌されます。これらの粘液にはウィルスや菌を絡め取り感染が広がるのを防止する機能があると考えられます。そしてそれらを異物として排出するために咳が発生します。これらがいわゆる風邪の諸症状です。

この炎症の広がりを食い止めることが風邪からの回復にとっては肝要です。正確に言うならば原因となっているウィルスや菌の排除こそが風邪が治るということです。この観点で見ると市販薬はあまり大きな効果を挙げられません。鼻水や の分泌を少なくしたり、熱を下げたりはできます。また炎症の反応を抑えることもできます。しかし一方でそれらの反応はウィルスや菌の完成拡大を食い止め排除するためのものですから、それを阻害してしまうことは治りを悪くしているとも捉えることができます。

これは市販薬を使うなどと言っているわけではありません。症状を抑えることで存分に休息・睡眠できるならば効果的であるとも考えられます。最終的にウィルスや菌を排除するのは人体の免疫に頼らざるをえません。そして免疫力を存分に発揮するには十分な栄養と休息が必要です。風邪の諸症状がそれらを阻害するならば、なんらかの薬で緩和することが大事になり

ます。

以上から風邪を引いた時に市販薬を飲んで誤魔化しつつ働くというのは、最も忌避すべき愚行と断じねばなりません。若いうちは免疫力も強いのでなんとかなるかもしれませんが、老いてくるとそうも行きませんし若くても何かが少し狂えば取り返しの付かないことになる可能性がゼロではありません。風邪を引いた際はしっかりと栄養と休息をとりましょう。

乾燥対策

人体にとって乾燥というのは予防においても回復においても大敵となります。乾燥することで皮膚や粘膜の保護機能が低下し、そこから感染・炎症を起こし拡大することに繋がります。とは言え、加湿器を使えば良いというほど単純ではありません。加湿器を多用した結果、居室にカビを発生させそれに感染しては元も子もありません。

実は人体には鼻という優秀な加湿機構が元から備わっています。鼻を通じて吸った空気は鼻腔の粘膜により適度に加湿され、喉や気管支にウィルスや菌が到達する確率を下げます。さらに喉や気管支の粘膜が乾燥することを防ぎ、感染しにくい状態を保つのに役立ちます。

それを踏まえると普段から鼻呼吸をすることは健康維持にとって大きな意味を持ちます。筆者は子供の頃から鼻づまりで口呼吸をする癖が付いていました。結果的に風邪を引きやすい状態だったと考えられます。比較的最近このことに気が付き、意識して鼻呼吸をするようにしました。それ以降、喉から始まるトラブルは大幅に減ってきたようです。また副作用として鼻づまりも以前に比べて改善しています。鼻を加湿器官と考えるならばそこには大量の水分が供給されており、鼻呼吸により蒸散を促さなければその水分で粘膜が膨れ上がり、空気の通り道を塞いでしまうということかもしれません。

肌の乾燥については、ワセリンなどの耐乾燥薬品を早め早めに塗布し、それ以上の刺激を避けることが重要なようです。個人的にはメンソレータムADを愛用しています。

プログラマーと姿勢

プログラマーは長時間同じ姿勢を維持しがちです。それによるトラブルを抱えているプログラマーは少なくないでしょう。しかしそれらはちょっとしたことで避けられます。その方法を紹介します。

ワークチェア

プログラマーは長時間座って仕事をします。座った姿勢にとって何よりも大事なものは、頭から首と背骨にかけてまっすぐに腰骨へ体重が乗るようにすることです。そのような状態を保つにはワークチェアによる補助がとても有効です。

そのようなワークチェアはいくつもありますが、特に有名なのはやはりハーマンミラーのアーロンチェアでしょう。筆者も腰痛になりかけた際に導入し長らく愛用していました。そして確かに定常的な腰痛には至らずに済みました。20年前でも約12万円とかなり高めの値段設定ではありますが、非常に頑丈で長く使えるため決して損はしないとオススメできます。筆者のアーロンチェアのレビュー記事は以下のURLでご覧になれます。

<https://www.kaoriya.net/articles/HowDoYouLikeAeronChair/>

ただし筆者が10年以上愛用したアーロンチェアにも欠点があります。座面がメッシュのため座った際の張力でとても硬くなるのです。それによりお尻の筋肉が少なくなると圧迫により血行が阻害され、お尻から太ももにかけての痛みや足先のむくみの原因になりました。

そこで筆者が乗り換えた先は、またしてもハーマンミラーのエンボディチェアです。20万前後とアーロンチェアよりも更に高い価格設定ですが、しっかりと自分の身体に合わせて調整すると独特のサポート機構により、正しい姿勢の維持がアーロンチェアよりも遥かに楽に行なえます。

ワークチェアを買う際は必ず試座することを強くオススメします。安くはない買い物ですし、カタログスペックだけで身体に合わないチェアを買ってしまっただけでは意味がありません。加えてワークチェアはサイズが大きくて設置場所だけではなく、搬入経路にも注意を払うと良いでしょう。また重量もあるので床を選ぶことには注意してください。それらを確認するためにも実物をしっかりと見ることはとても重要です。

最後にワークチェアを利用する際の注意点として、リクライニングにはまったく適さないことを付記しておきます。誤ってワークチェアに座ったまま寝てしまった日には、内臓や骨格に少なくないダメージを追うことになるでしょう。疲れたらワークチェアを離れてしっかりと休むことが重要です。

モニターとキーボード

プログラマーは業務とプライベート問わず長時間モニターとキーボードに向き合います。よってそれにコストをかけ良いものを利用することは、非常に高いコストパフォーマンスを発揮します。

モニターは視線を正面からやや下に落としたあたりに置くのが最も良いとされています。また距離は手がとどかないくらいに離すことが重要です。キーボードは手首や肩がリラックスした状態で使えるように配置します。またタイピングが確実にできるものを選ぶと良いでしょう。キーを押した感触が安定しないものや、押したにもかかわらず入力されないことがあるものは避けましょう。

参考までに筆者の環境を紹介します。

モニターはCRTの時代からEIZO(旧nanao)のものを使っています。CRT時代から変わらず安定した表示・発色なのもありますが、液晶時代になってもそれは損なわれずレイアウトも変わらず調整しやすいのです。

キーボードはマイクロソフトのエルゴノミクスキーボードから始まり、この10年以上は HHKB Pro 2 に落ち着いています。HHKB は小さくてとも

すれば逆に疲れるように思えるのですが、最初にエルゴノミクスキーボードで正しいタイピング姿勢を身に着けたからか、何の苦もなく使い続けられています。

なおノートPCは正しい姿勢を維持するという意味では最悪と言わざるをえません。どうしても視線と頭が下がり首に負担をかけるだけでなく、トラックパッドのために手首が締め肩にまで負担がかかります。長時間使う際には外部モニターとキーボードの両方、もしくはどちらかを接続して正しい姿勢を取ることを強く推奨します。

プログラマーと交互浴

交互浴と言う入浴法を聞いたことはあるでしょうか？温かいお風呂と冷たい水風呂に交互に浸かることにより、自律神経系を刺激してその調整能力の回復を図る入浴方法です。

自律神経系

自律神経系は交感神経系と副交感神経系の2つの神経系で構成されています。交感神経系はストレス状態を司り血圧の上昇や心拍数の増加につながるのに対し、副交感神経系はその逆でリラックス状態を司り血圧の低下や心拍数の現象につながります。またそれぞれいろいろな臓器のさまざまな活動に関わっています。

プログラマーという職業は極度の集中状態を長時間維持するにとどまらず、場合によっては昼夜を問わずそれを継続してしまう傾向があります。そのようなことを続けていると自律神経系が乱れ、休むべき時に休めず、ついにはいろいろな臓器の活動に不調をきたします。

交互浴はそのように乱れた自律神経系をリセットし、正しく機能することを狙った入浴方法なのです。

交互浴の方法

交互浴の方法はとても簡単です。水風呂のある銭湯等に行き、温かいお風呂と冷たい水風呂をひたすら交互に何度も浸かるだけです。体感的には最低でも3セット、できれば5セットは行いたいです。サウナを交えるのも良いでしょう。入るべき時間は体調や風呂の温度により異なりますが、温かいお風呂を10分、冷たい水風呂を5分くらいを目安にすると良いでしょう。そしてこれがなにより重要なのですが、最後は必ず水風呂でなければなりません。

水風呂を最後にすると身体が冷えてしまうと考えるかと思います。しかし正しい交互浴により自律神経系が整っていれば、水風呂で冷やされたことで身体が自発的に発熱し始め、長く暖かさが維持されます。また長時間お湯に使っても湯上がりにのぼせる確率が減らせます。

オススメの銭湯

筆者は去年後半からほぼ毎週、金曜日の仕事が終わった後に交互浴をするために銭湯に立ち寄っています。お気に入りなのは銀座線は稲荷町駅のそばにある寿湯です。寿湯には通常のお風呂の他にサウナが2種、水風呂が2種、そして露天風呂があります。これでサウナ利用料にレンタルタオル代込みで710円ですから、破格の安さと言って良いでしょう。

寿湯はこれだけでも面白い銭湯なのですが、さらに浅草に近いという土地柄からか、入れ墨客を断っていない点も興味深いです。そのため時間帯によっては外国人旅行者や若者のライトなファッション入れ墨から、明らかにその筋のド迫力な彫り物など普通では見られないものが見られます。とはいえジロジロ見るのは失礼にあたりますから、自然に振る舞うようにしましょう。

また都内ということでは鶯谷にあるひだまりの泉萩の湯もオススメです。お湯の種類が豊富でじっくりと味わえるだけでなく萩の湯はビルが丸ごと銭湯になっており、ロビーフロアには食堂が併設されています。まるで

スーパー銭湯のような充実ぶりですが、寿湯と同じようにサウナとレンタルタオル込みで710円で楽しめます。

そして冷たい水風呂が苦手という方には西日暮里の斉藤湯をオススメします。斉藤湯の水風呂は温度調節されており、冷たすぎず温すぎずという絶妙の加減でいくらかでも入っていられます。先の2件とは異なりサウナがなく、買い取りのタオルはありますがレンタルタオルはありません。注意が必要です。

あとがき

以前から書いてみたいと温めていた純粋な技術書ではない健康管理の技術書を書いてみました。身体が弱く病気がちな自分だからこそ、そこで獲得してきたノウハウを技術者らしくその機序に思いを馳せつつまとめられないかと、実験的な文章です。本来ならば、なにかしらインチキまがいの医学的なデータを示しつつ、というのがこの手の本の定石ですが、そういう雰囲気的なところは抜きにして、自分の実体験だけが唯一のサンプルだ、みたいな感じです。

読者の皆さまにおかれましては、健康に気をつけつつますますのご活躍をと祈念しております。

2018/04/21 村岡 太郎 (KoRoN, @kaoriya)

