

脚気とは？

ビタミンB1の欠乏による病気

● 症状

- ・全身倦怠感
- ・動悸
- ・食欲不振
- ・腱反射異常
- ・しびれ
- ・むくみ など



● 病名

- ・源氏物語には「**アシノケ**」
- ・江戸時代には「**江戸わすらい**」
- ・大正時代には「**国民病**」のひとつ

東京セゾン

脚気とは、ビタミンB1の欠乏による病気です。源氏物語には「アシノケ」、江戸時代には「江戸わすらい」、大正時代には「国民病」のひとつとして知られていました。



疲労とは？

疲労とは、仕事のペース等の継続により、本来の低下した状態？

- 集中力が低下する
- 作業効率低下
- 事故・故障の原因になる

疲労と健康の関係
— 疲労は健康を損なう原因の一つ —
疲労を予防・軽減するための対策を講ずる





ミニマムについて考える
ち越さない生活提案

堀先生