

FOR  
WELLNESS  
LIFE

# 関西 労健

かんさいろうけん

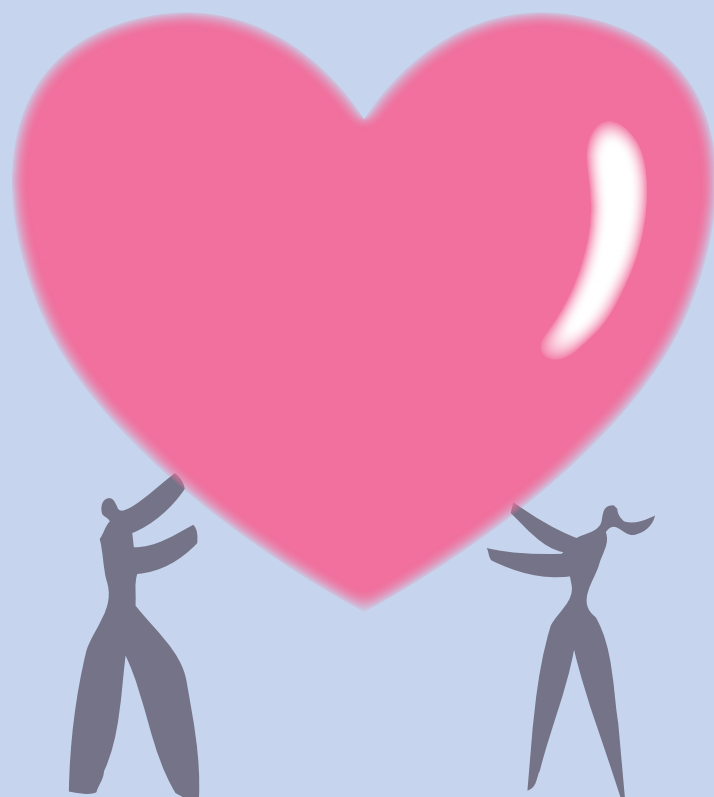
109  
2025 WINTER



関西労健 109 2025年冬号

特集

「ハッピーの健康」



一般財団法人 関西労働保健協会

「人間ドック健診施設機能評価」認定施設

一般財団法人 関西労働保健協会

〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F  
TEL.06-6345-2210 FAX.06-6345-2805

<http://www.krk-osaka.or.jp>

E-mail [info@krk-osaka.or.jp](mailto:info@krk-osaka.or.jp)



新緑から深緑、紅葉から裸樹 四季を彩る「生きた化石」の落葉針葉樹

メタセコイア並木 (滋賀県高島市マキノ町)

ネイチャー・フォト  
*Nature Photo*

関西労健 VOL.109 もくじ

Nature Photo ネイチャー・フォト	1
特集＜こころの健康＞	2
演題 「あなたのこころは元気ですか？」 ～こころの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ～	
講師 いこまカウンセリングルーム こころ 代表 神澤 創 先生	
果物・野菜の花 ㊼	18
梅ちゃん先生のココからイキイキ ㊾	19
梅田 陽子	
かんさい街探訪 第三話	22
カウンセリングルームこころ ㊿	23
神澤 創	
ひと彩りエッセイ ㊿	26
中尾 裕子	
健診現在地	28
健康祈念日 vol.29	30
広報ニュース	32
健康CALENDAR	34
MEMO	35

テーマ

# こころの健康

健康な生活を送るためには、からだとともに、こころが元気であることが欠かせません。あなたのこころは疲れていませんか？  
こころが元気とは「その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活や家庭生活、社会生活を送ることができている状態」を言います。  
こころの健康を保つためには「ストレス」をよく知り、早めに気づき、上手につき合うためのライフスタイルを身に付けることが大切です。  
今回は、いこまカウンセリングルームこころ代表の神澤創先生に「こころの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ」を教えてください。

## 演題

# 「あなたのこころは元気ですか？」 こころの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ

いこまカウンセリングルームこころ 代表

神澤 創 先生

こんにちは。暑い中をよく来て  
くださいました。まず自己紹介  
をします。

私は生駒でカウンセリングを  
しているのですが、もとは精神科  
の病院で心理士の仕事を15年、  
その後、大学の先生を25年続け  
て定年後の現在、自分のルームに  
戻ってきたということです。専門

の心理療法を中心に、こころと  
からだの健康に関する研究と実  
践を続けてきましたが、今日の話  
は私のライフワークになっている  
「こころの健康」がテーマです。  
まずクイズです。当てはまる□  
にチェックを入れてください。  
□ いつもご飯がおいしい  
□ 毎日よく眠れる

□ どこも痛いところがない  
□ 元気いっぱいである  
□ 現在医療機関を利用していない  
全ての項目に該当する人は手  
を挙げてください。健康とい  
う、こういうイメージがある  
と思いますが、完全にこれを満  
たしている人っていないですね。  
これは、からだの話です。



## 健康に関する意識調査

先ほどのクイズで該当する人  
はいませんでした。こちらはど  
うでしょう？

- イキイキしている
  - 自分らしく生きている
  - 将来は希望に溢れている
  - 不安やイライラを感じることはない
  - 地域の活動に積極的に参加している
- はい、全てに当てはまる人は手  
を挙げてください。いないので  
すか？健康健康と言いますが、絵に  
描いた健康をその通り生きている  
人ってそうはいないですね。

図1は2023年、「健康意識  
調査」男女共同参画局がインター  
ネットで2万人を調査したデー  
タです。健康であるという認識を  
持った男女の差を見ると、女性の  
8割は「健康だと思ふ」という  
結果になりました。逆に「健康で  
はない」は男性に多く、20〜40代  
では2割ぐらい、年齢が上がるこ  
とに多くなり、50〜60代の3割  
ぐらいが健康ではないと答えて  
います。

ところが「体調が良いか悪いか」

「月に3、4日ほど体調が悪い日  
がある」となると女性のほうが  
体調が悪いと答える人が多かつ  
たようです。理由は詳しくは書  
いてありませんが、女性特有の  
理由があるのかもしれない。  
そして、ちよつと気になるのは  
心理的ストレス。過去1カ月く  
らいのこころの健康調査です。  
K6といつて、簡単にいうと、う  
つ状態に関する質問で、ケス  
ラーという人が作った10項目を  
6つの項目に直したものです。  
10点が要観察と要注意の境目で  
すが、要注意以上だった人が男女  
ともに25%いました。ということ  
は、全体の4分の1の人が過去  
1カ月の間に中等度のストレス  
を感じていると答えていること  
になります。ちよつと多いかし  
れませんが。

現実こんな調査結果が出て  
いるので健康についても一度  
原点から考えてみたいと思いま  
す。おなじみのWHOの健康の  
定義をおさらいしておきましょう  
(図2・3)。

## 自身の健康状態に対する認識

- 「健康である」という認識  
女性 > 男性  
女性の8割は「健康だと思ふ」
- 「健康でないと思ふ」という認識  
女性 < 男性  
男性 20〜40代の2割  
50〜60代の3割
- 「体調が悪い」という認識  
女性 > 男性
- 心理的ストレス(K6)  
要注意  
男女ともに25%

## WHO憲章の定義

ご存じの通り、1948年の  
定義では、健康というのは病気  
じゃないだけではなく、からだも  
こころも、そして社会的にも完  
全に良好な状態であるというも  
のでした。からだもこころも元  
気で世の中でちゃんと暮らして  
いるんだ。しかし、原文では「コ  
ンプリート(完全に)という単語」  
が使われており、「完全に良好な  
状態」となると、ちよつと気にな  
りますよね。それから50年経  
つと、時代や環境に応じて健康の

## 世界保健機関 (WHO) 憲章における健康の定義

「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態  
であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」  
(1948)  
"Health is a state of complete physical, mental and social  
well-being and not merely the absence of disease or  
infirmary." (1948)

図2 WHO憲章における「健康」の定義—その1  
公益社団法人日本WHO協会ホームページより

図1 健康意識調査 (2023年度)  
令和5年度男女の健康意識に関する調査報告書(男女共同参画局)

K6/K10と呼ばれる尺度  
米国のケスラーらが開発した心理的苦痛尺度。主にK6  
とK10の尺度がうつ病や不安障害などの精神障害を  
スクリーニングする。高得点ほど心理的な問題が重い  
可能性を示唆。



定義も変わります。1999年の52回総会の中で、それまでの定義にさらに「ダイナミック」と「スピリチュアル」を加えることが提案されました。

ダイナミックは、まあそうかな、と思います。色々なことで変化しやすい状態や健康というのは時代や文化によってダイナミックに動いていくのだろうと、それは納得します。もう一つのスピリチュアルについては「霊的な」と訳しますが、私は専門ではないので詳しく話をできないのですが、これからはそんな時代になつてくるのかもしれないな、と少し思いました。触れる、見える以外のもの、魂というのかなあ…いまスピリチュアルブームというかパワースポットなどそういうものですね。専門の先生に聞いたところ、これが定義された背景がちゃんとあると。この審議会に出席した何割かの人は北アフリカなど、宗教色の強い地域の人が多く、それがもう一度見直されるかもしれない、と言つても25年以上経っているのですが…。

世の中つて案外スピリチュアルなものも多い気がします。これは医療や健康に関わる我々にも関係してくるかもしれません。

では、みなさんがよく使われる言葉「メンタルヘルス」。どこを見てもメンタルヘルス問題が深刻化した、などと書いてありますよね。日本だけではなく世界中の問題です。例えば自殺の問題ですが、日本の自殺者数を「存じですが、だいたい年間2万人が亡くなっています。最近で多かったのは2003年で、1年で3万4427人が亡くなりました。以後は新型コロナウイルスの流行の少し前まで減り続けて、2万人未満になるかなと思われたところで足踏みをしています。いま、子ども達の自殺の数がとんでもないことになっていきます。去年1年だけで子ども達が500人以上自殺したのは「存じですが。小中高校生で529（小学生15、中学生163、高校生351）人です。去年だけではなくこの3年間は各514人、513人、529人でした。私が詳しいのは奈良県の

自殺対策連絡協議会の座長だからです。大人の自殺はこの10数年減ってきていますが、この先は分かりません。世の中がしんどくなると、この健康が崩れてくるのは目に見えています。最も分かりやすい社会指標が自殺。不幸な国だと私は思っています。日本人の自殺率は世界で10位以内で、最悪のときには4位でした。そのような「この不健康はメンタルヘルスの不調によって起きる」、そんなことも考えながらお話を聞いてもらいたいと思います。

### メンタルヘルス問題

2011年、今から14年前に、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの4大疾患に精神疾患が加えられました。精神疾患の定義には難しいところがありますが、日本では5大疾患と言いきさなければならぬ病気になりました。現在、約614万人が入院や通院をしており、20人に1人は何かしらの診断がつく精神疾患があるということ覚えておいていた

だきたいと思います。そして、10年前にストレスチェックが義務化されましたが、背景にはうつ病の急増がありました。そのベースには自殺者の急増がありました。メンタルヘルス問題の深刻化はずつと言われています。うつを何とかすると自殺が減るはずだと国は考えて活動したこともあります。専門の人は知っていると

思います「睡眠キャンペーン」の記憶はないですか？睡眠状態が崩れた人を何とかしようというものです。うつになると睡眠が崩れます。うつの患者さんを睡眠によって見つけることができれば自殺が減るんじゃないかと日本中でこの健康について

の関心が高まってきたのです。20年ぐらい前から推進されている「4つのケア(図4)」の①セルフケアは自分で何とかするというもの②ラインケアは事業場内で同僚や上司など周りの人がラインの中で助けるというもの③の事業場内産業保健スタッフなどによるケアは企業にいらっしやる看護師さんや保健師さん

が対応。そして④は事業場外によるケア。私のカウンセリンググループにも時々市役所から相談に来られますが、企業と社員へのトータルサポートEAP(エンプロイ・アシスタント・プログラム)です。今日はその中でも、セルフケアの話をしたいと思っています。

### メンタルヘルスリテラシー

ここです、メンタルヘルスリテラシーを説明したいと思えます。メンタルヘルスに対する正しい知識を持って、問題に対処できる能力をメンタルヘルスリテラシーと言います。文科省ではメンタルヘルスリテラシー教育も始まっています。3年前に高等学校の教科書に、精神疾患のカテゴリが40年振りでやっと復活しました。理由は色々あるのかもしれないませんが、メンタルヘルスリテラシーは大事です。

思春期の中学生、高校生の子ども達は年頃から言つて最もこころの病気になるやすい。でも子ども達は全く学んでいない、

教えられていないんですね。例えば2週間眠れなかったら、突然ご飯が食べられなくなったら、訳もなく元気がなくなったら医者に行つたほうが良いのです。うつかも分からないので、でも、それを誰も知らないですね。もしメンタルヘルスプロジェクトをきちんと考えるならば子どものうちにメンタルヘルス教育をするのが効率が良いんです。予算がかららないはずなんです。今日をきつかに、これからメンタルヘルスリテラシーが流行るよ、と広めてもらえるときと良いことがあると思います。中身は、こころの病気ってどんな感じ？どう対処したら良いの？というものです。早期発見、早期治療がからだやこころの病気に良いのは当たり前なので、メンタルヘルスリテラシーはとても有効です。

人々が一生を終えるうち5人に1人は何かしらこのこころの不調を経験する。これはアメリカでも言われていますが、この頃は日本でも言われるようになってきた。なので、こころの不調は誰に

#### EAP

従業員のメンタルヘルス対策として精神的、身体的不調のケアを行うプログラム。

#### メンタルヘルスリテラシー教育

こころの不調や精神疾患についての知識を得ることで、病気を予防したり、自分のこころの不調に気づいて周りの大人や友達、専門相談機関などに相談できる力をつけていくことをめざす教育。



図5 シルバーリボン運動  
世界メンタルヘルスデーJAPAN2025特設サイト(厚生労働省)

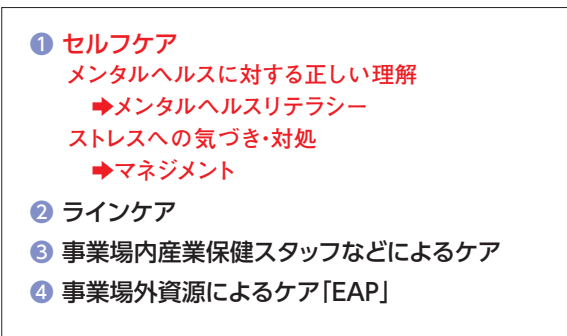


図4 4つのケア  
労働者のこころの健康の保持増進のための指針(2006)

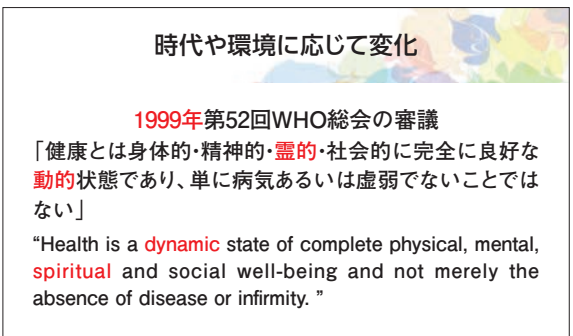


図3 WHO憲章における「健康」の定義一その2  
公益社団法人日本WHO協会ホームページより

でも起きやすいんだという認識を持つてもらいたいし、そうなた人なりそうなる人に出会ったときに援助ができるように、また、自分自身のためにも。これはもしかしたらこころの不調が来ているのかもしれないと分かれば良いですよ。睡眠時間や食習慣が乱れたり、外へ出たくないと思うたり、人と話したくないというのは気にするべき症状で、知っていると早期治療ができるわけです。

ところで、シルバリーボンをご存じですか？世界メンタルヘルスデーのシンボルです（図5）。脳やこころに起因する疾患への知識や理解を深めることを目的に1992年に始まった運動です。精神障害に対する偏見やステイグマは障害者にとってしんどい荷物になっています。例えば、結婚相手が若い頃に精神科に入院していた、となると親御さんはどう思われるでしょうか。学生が履歴書を書くとき、入院歴はどうでしょうか。ん…書かなくて済むなら書かなくても良いかも

## WHO報告書の定義

ね？となります。精神疾患に罹患すること、入院することを喜ぶ企業はまだないでしょう。 やっと最近では理解が少し広まって障害者雇用なんて枠がありますが、仕事環境は前より少しだけマシにはなってきましたけど、まだまだ意識は低いと思います。今日初めてご覧になるようだったたら、シルバリーボン運動というものがあるんやと伝えていただいたらと思います。

「WHO報告書2022」の定義「こころの健康（メンタルヘルス）では、「ストレスに対処しながら、自らの能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献でき、精神的にも満たされた状態」とあります。そんな人はいるかな？と私はずっと思っているんですが、暑さのようにストレス対処には難しいときがあります（図6）。

そして「コミュニティにも貢献できる精神的に満たされた状態」

も難しいですが、無意識にやっていると思いますけどね。WHOの健康の定義にも出てきた「ウェルビーイング」です。健康と訳す人もいますが心理学では「幸福」と訳したりします。うまくいっている状態ということですね。

精神障害はメンタルディスオーダーと言います。訳すときは、「こころのディスオーダー（精神障害）ですが、これがあるかないかは関係がない」と書いてあります。これは新しい視点かなと思います。「こころの病気があるかないかは、こころの健康にとって必須ではない」と。ちよっと難しいですね。私はこの資料を作る際に何回読んでも分からなくて苦勞をしました。簡単に言うと、WHOはメンタルディスオーダーはこころの健康のクリティカルポイントではないと考えている、あってもなくてもこころが健康な状態はあり得る、と考えているんですね。

そして、「こころの不調です。これはメンタルヘルスコンディション、これが以前まで使われていたメン

タルヘルスディスオーダーに当たります。精神障害という意味になります。障害という言葉は誰にとっても良い気持ちはしないのでコンディションにしようとなりました。こころには良いときも悪いときも色々なコンディションがあるから、自分でコントロールできないときもあるし、できるときもある。軽いしんどさから重篤なしんどさまでひっくるめてメンタルヘルスコンディションと言いましようということになりました。私が作文をする際には、「こころの調子」と訳しています。気に入っているのですが、他の人はあまり使ってくれないですね。

## こころの健康と不調

厚労省の文章にはこうありました。「こころの不調とは精神障害や社会的障壁により日常生活・社会生活に制限を受ける状態」と。「社会的障壁」が厄介ですね。意味が分からないですよ。具体的に「障害者が遭遇する世の中でのしんどさ」ということなんです

が、例えば足が不自由な人は段差が障壁になります。目の不自由な人は文字商標が使えない不自由さがあります。おそらく精神疾患の人は、偏見とかステイグマが障壁になるでしょう。世の中の人は精神障害は困った病で治らないとか、うつるとまで言う人がいます。とんでもない話です。

これからしんどいことがたくさん起きるよ、日常生活、社会生活に制限があるよ、重大なしんどさとか機能障害とか、自傷行為のリスクも伴うような精神状態も。よほど重篤な病気の状態も含んだメンタルヘルスコンディションになっています。おそらくアメリカのCDCもこれからはメンタルヘルスディスオーダーという単語は使わなくなると思います。コンディションと書いておれば、「不調」を含むと覚えておかれると良いと思います。

そして「重大な苦痛、機能障害、自傷行為のリスクを伴う精神状態を含む不調」。自傷行為は油断ならないです。先日20年振りにお母さんが相談に来られ



図7 こころの健康とこころの不調の関係性  
WHO 2022報告書に基づき厚生労働省政策統括官付政策立案・評価担当参事官室作成

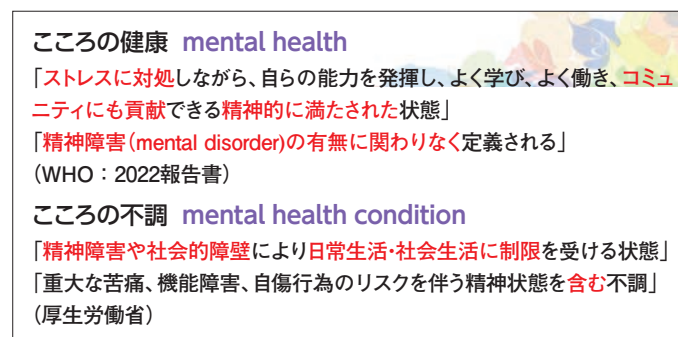


図6 こころの健康と不調  
WHO 2022報告書 厚生労働省

世界メンタルヘルスデー  
メンタルヘルス問題に関する世間の意識や社会的スティグマをなくし、正しい知識を普及するために定められた国際デー。

WHO  
世界保健機関 (World Health Organization)

ウェルビーイング  
こころ、からだ、社会的な側面において満たされた状態を指し、単なる健康や病気でない状態を超えた総合的な幸福感を意味する。

クリティカルポイント  
物事が限界に達する段階、時点。

CDC  
国立健康危機管理研究機構



ひつくるめて「こころの不調」として診ていこう、これがこれからの流れなんです。

図7は「こころの健康とこころの不調の関係性について」のグラフです。縦軸がこころの健康の水準が高いか低いか、横軸が不調があるかないかです。

こころの不調を抱える人ほどこころの健康水準が低いことが多くなります。逆に、こころの不調がない人ほどこころの健康の水準が高いことが多くなります。また、こころの不調がない人でも、こころの健康の水準が低いことがあり得ます。例えば、診断がつくような病気はないけれども、ちよつと調子が悪い、会社で嫌な人が横にいるとか、上司にずつと睨まれ続けているとか、あるいは会社自体がしんどくなっている（経営者など）とか、病気というカテゴリーではないかもしれないけれど、こころの健康水準は下がるかもしれない。そして私が注目したいのは、こころの不調を抱える人であっても、こころの健康の水準が高

ね。10代からずっと統合失調症の症状を抱えています。が、作品を作り続けていて素晴らしいです。

若い人はご存じだと思いますが、SEKAI NOWARI（セカイノオワリ）というミュージシャンのFukaseさんが入院した際は、発達障害やうつだと言われたのですが、最近では統合失調症も持っているのではないか、しんどいのではないかと言われています。また、安全地帯の玉置浩二さんはご自身が統合失調症だと公表しています。時々しんどくなると打ち合わせができない、コンサートも途中で止めてしまふ、ということもあるらしいんですが、私の知っている男性歌手ではトップランクで歌が上手いと認識しています。

ところが不調であつても素晴らしい活動をされていると分かれると精神疾患への誤解や偏見が減っていくのではないかと思います。それを私はメンタルヘルスリテラシーと呼びたいと思います。みなさんには、この考え方を広めてほしいと思います。

く、病気でも統合失調症(精神疾患)に因してはご存じの通り寛解状態の患者さんは症状がなく、見えて分からないんですが)であつたとしても、飛び抜けた才能を発揮して社会で活動している人がいることです。

こころの健康の水準

例えばフィンセント・ファン・ゴッホ。彼はおそらく統合失調症などいくつかの精神疾患があつて自ら入院をしたり、最後は自殺で亡くなっています。耳に白い包帯がある絵は、ご存じだと思いますが、信頼する友達に信じてもらえなくなつたと思い、自分の耳を切り取つて箱に入れて送つたのです。自分のこころを見てもらうために。みなさんならそうはしなないと思いますが、彼はそういう、強い心情を持った人、だからあんな素晴らしい作品が描けたんですね。分かりやすい例かと思ひます。

そしてムンク。「叫び」の絵を見たことありますよね。色々な説が

メンタルヘルス不調

メンタルヘルス不調という言葉  
葉を整理しておきます(図8)。  
精神疾患に罹っていなくてもストレスや悩みや不安によって、こころの健康を損ない、心身の健康や社会生活に影響が出てくることはあるので、こころからだの問題は幅広く全ての状態を指します。例えば職場で「横に座っている人が気に入らない」「顔を見るのが嫌だ」という理由で休むと適応障害に当たる場合もあります。難しいのですが、メンタルヘルスコンディションのイメージで捉えると、メンタルヘルス不調というのも分かりにくいのでは? この言葉はよく使われます。メンタルヘルス不調と書けば、こころの問題で、どうも何か起きているんだな、と分かるので便利ですが、便利さが曖昧さを生んでいるので、考えないといかない面もあります。

自分で気づくことができるメンタルヘルス不調は色々であり

ありますけど、ムンクも統合失調症だっただろう、おそらく幻聴体験があつて耳を押さえたんではないかと言われています。文書で社会全体からものすごい音が来るんだ、それが怖い、と書いていたらしいですね。幻聴は最初、ムニャムニャという音が聞こえるらしいですが、それが段々大きくなったり、はつきりと人間の声になったりするそうです。でも、素晴らしい絵です。シリーズで7枚くらいあるんだそうです。私も好きで、机の上にひとつ飾ってあります。

作家では芥川龍之介。木の上に登っている写真を見たことはないですか？ 変わったことをする人で、彼もおそらく統合失調症だったとも言われています。夏目漱石も胃潰瘍で知られています。統合失調症だったのではなにかと言われています。天才達はこのころのバランスが崩れることが多いのかもしれませんが。

現代では草間彌生さん、96歳でご健在です。水玉模様と力ボチャの作品で有名な芸術家です

ます(図9)。気分がなかなか上がらない、夜眠れない、食欲がない、イライラする、不安になる、好きなことも楽しいと思えない、DSMなら「楽しいと思えない」と「希死念慮」のあと2つあれば、うつ状態と認定されます。いわゆる、うつ状態の所見には意欲低下、気分が上がってこない、何もする気にならない、不眠と食欲不振、過食、過眠もあります。患者さんには太っている人も結構いらつしやいますし、眠いとおつしやるので夜寝れないのかと思えば、そうではなく、どれだけ寝ても眠たいと。これはちよつと気になります。大人も子どももうつ状態で悩む人が増えています。

不安焦燥感とは色々な精神疾患の基本症状です。好きなことを楽しいと思えない、具体的に言うとうとYouTubeでお笑いを見ていた人が全然興味を示さなくなつた、アニメが大好きだつた子が見なくなつた、ゲームがこの頃面白くないとかのアンヘドニア(何も楽しめない症状)は、うつの重要なサインです。

メンタルヘルス不調

「精神疾患に罹ってなくてもストレスや強い悩み、不安など、心身の健康、社会生活や「生活の質」に影響を与える可能性のある精神のおよび行動上の問題を幅広く含む状態」

図8 メンタルヘルス不調  
厚生労働省「労働者のこころの健康保持増進のための指針」より

気分が上向きにならない

イライラしたり  
不安になったりする

夜眠れない

好きなことも  
楽しいと思えない

食欲がない

図9 自分が気づくメンタル不調のサイン

## ▷ プレゼンティズム

- 「気分が沈む」「眠れない」など  
心身の不調を抱えながら就労  
➡年間7.6兆円の経済的損失(GDPの1.1%)

●企業・行政の早期介入と支援体制が望まれる  
(J. of Occupational and Environmental Medicine, 2025)

## ▶ アブセンティズム

- 「遅刻」「欠勤」「休職」は増えていませんか？

## DSM

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders  
米国精神医学会が発行する「精神疾患の診断・統計マニュアル」

## 健康経営と健康投資

健康経営は企業が労働者、あるいは企業全体の健康を経営の中の1つの柱として大切にしているというものです。重要なキーワードに、プレゼンティズムとアブセンティズムがあります(図10)。

プレゼンティズムとは、体調やこころの調子が悪いのに頑張って会社へ来ていて、仕事の能率が落ちてしまうことを指します。そのために年間7・6兆円もの経済的損失が発生していると今年の5月に出た論文に書いてあります。GDPの1・1%ぐらいの経済的損失がプレゼンティズムによるもので、会社へ来ているけれど、しんどいから能率が上がらない、元気がない、眠い、意欲が出ないで莫大な損失に繋がっていることがあるので、企業・行政は早期にその支援体制を組みましよう、ということ。一方、アブセンティズムは欠席(アブセント)です。丸々休んでしまう人、遅刻、欠

勤、早退、休職など、みなさんの周りにいらつしやいませんか? いま、休職している人がいない職場はないんじゃないでしょうか?

私の相談で多いのは、休職と復職時です。仕事を休んでいる人が、1カ月後の診断で会社へ出ないといけないとなると、どうしよう...といった相談が最近増えてきました。これはもう、ダイレクトに心身の不調によって仕事ができな人が増えていると実感します。2、3年前の教員の休職率は過去最高でしたが、他の業界でも似たようなことが起きていると思うので、こころやからだの健康に配慮することは、その企業の経営に直接関わっているという意味で健康経営と呼ばれています。

### ストレス・マネジメント

ストレスと上手くつき合う、つき合い方を考えるのがストレス・マネジメント(図11)で、厚生労働省の定義は「ストレスとのつき合い方を考え、適切な対処を自分でやっていく」ということになります。

### ステップ1はストレスサイン

に気づく。ストレス(しんどい)が溜まってくるとサインが出ることがあります。私は決まって右のまぶたがピクピクします。たまに耳鳴りがあります。最近もあったので、スケジュールをちよつと減らしました。そのようなサインはないですか? おなかが痛くなる人、頭が痛くなる人もいます。最近目は見えにくくなるというのがありますね。それは歳のせいかもしれません。何かしらサインがある、これがポイントです。

### ステップ2はストレスレベル

を知る。サインに気づいたらどのくらいのレベルなのかを自分で知ることが大事。これはなかなか難しいので、ストレスレベルを知る簡単なものをあつて紹介します。

### ステップ3はコーピング・スキル(対処法)を身につける。ストレス

をどうやり過ごすか、どう対処していくかの段階になります。ハンス・セリエはストレス学説を提唱した学者です。ストレス学説のベースになっている理論は「汎適応症候群(GAS)」と言

ストレスとの上手なつき合い方を考え、適切な対処法をしていくこと。

STEP1 ストレスサインに気づく

STEP2 ストレスレベルを知る

STEP3 コーピング・スキルを身につける

### 「汎適応症候群(GAS)」

- ➡ 恒常性(ホメオスタシス)を維持するために生じる非特異的な生理学的反応
- ➡ 副腎皮質の肥大、胸腺・脾臓・リンパ節の萎縮、胃・十二指腸の出血、潰瘍など



図12 ハンス・セリエの「ストレス学説」  
NPR Health shots, July 7, 2014  
"The Secret History Behind The Science Of Stress"より

図11 ストレス・マネジメント  
厚生労働省

ます(図12)。外部から力や負荷が加わると、どんな生きものでもその刺激の種類に関係なく、適応のために一定の変化や行動が起きる。例えば、副腎皮質が肥大したり、リンパ節が萎縮したり、胃や十二指腸から出血したり潰瘍になったりするという事実を実験で証明した人です。これら一連の生体反応を汎適応症候群と言い、ストレス学説の基本になっています。

も割れるときがあるんです。どんなに丈夫でタフなものでも予想以上の力が加わったらストレス反応が起きてしまう。これがストレスの流れだとして理解いただけたらと思います。

### 戦うか逃げるか反応

では、もう少し専門的な話をします。「戦うか逃げるか反応」を聞いたことはありますか? この頃熊がよく出てきますね、山で熊を見たら戦うか逃げるか考えないといけないですね。戦う人はあまりいないと思いますが、外敵に出会ったら何とかしないといけませんね。そのとき、先ほどのGASが始まるんです。何とかせなあかん! 走らなあかん! 心拍数を上げよう! 呼吸も上げよう! 血圧も上げな戦われへん! 逃げられへん! と。ケガをしても良いように血液凝固を高めよう、というのもあるんだそうです。表面の血管を切られると出血多量で命に関わるので早く固めてしまえば生き延びる可能性が高ま

### ストレス反応の見え方

ストレス反応はからだ、こころ、生活面で色々な見え方をします(図15)。こころの声をからだで表現したのが「身体化症状」。



図14 ストレス反応「戦うか逃げるか」  
<https://holistic-com.co.jp/2022/06/02/cannon-tousou/>  
ホリスティックコミュニケーションHPより

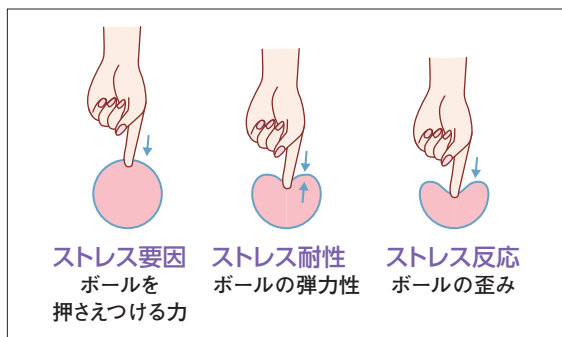


図13 ストレスとは  
厚生労働省「こころの耳」eラーニングで学ぶ15分でわかるセルフケア より



疲労、倦怠感、動悸がする、めまいがする、頭が痛い、それから不眠と食欲不振などです。不眠と食欲不振、過眠と過食はセットで覚えておいてください。摂食障害が起きるのは強いストレスがかかっているときで、さらに高い死亡率を示す障害なので慎重に対応しないといけません。「食べること」の障害をお持ちの若い人はたくさんいらっしゃいます。ストレスでそのようになってい場合もあるかもしれないという話です。

心理面では憂うつになったり不安が高まったりと、感情のコントロールが落ちますが、最も分かりやすいのは「イライラする」です。弾力性がなくなるといとか、ちよつとしたことで腹を立てて家族や部下に当たったりします。そんなときは「あれ？以前と違うな」と気づきましよう。妙に腹が立つ、これはうつ状態に多く見られます。イライラは小学生でも話題になっていて、子ども達の症状でも出やすいそうです。覚えておかれると良いですが、子ども

の場合は炭水化物や甘い物を多く摂るようになったりします。私は高校生も診ていますが、ある日を境に急に甘い物を好むようになる子を見かけることがあります。うつが強くなったときには脳がたくさんのエネルギーを使うので糖が必要で、吸収が早い甘い飲み物や食べ物をからだが必要するわけです。注意深く観察すると「あれ？この子、もしかしたら、こころが不安定になっていくかも？」と分かると思います。

生活・行動面でも様々な問題行動となつて表われます。一番分かりやすいのは昼と夜がひっくり返つて夜に活動して昼は寝てしまふ昼夜逆転です。子どもの場合は、夜中ゲームをして日中眠い、という場合もありますが、大人だと服装の乱れやミス、遅刻が分かりやすいですね。「あの子最近、遅刻が増えたよな…まじめな子やのに」という風に。周囲から見えて分かる症状はぼんやりしている、声をかけてもすぐに反応しない、などがあります。また、ストレスから逃れようと

して自分を傷つける場合もあります。自傷行為の怖さは依存性とエスカレートです。自分で止めることはできません。アルコールと一緒にです。参考までに自傷行為の本来の定義は「死を目的としない自分のからだを傷つける全ての行動」を指します。リストカットはよく知られているでしょうが、最近の若い人多いのは髪の毛を抜く、皮膚をむしる、壁に頭をぶつける、そしてオーバードーズです。

### こころの体温計

市販薬でのオーバードーズが大きな問題になっていることは、ご存じだと思います。例えば咳止めの薬あるいは鎮痛剤を一気にたくさん飲むとホワンとなる。これを繰り返していると刺激への依存が生じてホワンとなったときにプラットホームから落ちたり、車に轢かれるなどの事故が起きることもあります。みなさんがお勤めの会社にもオーバードーズをしている人がいない

とは限らないこともこころの隅に置いておいてください。どうしてそうするのはこころのストレスからです。「会社しんどい、また行かなあかん」そんな思いの人がいるかもしれません。

そして、ひきこもりです。日本でひきこもり状態にある人の数は146万人と言われています。一概には言えませんが、個人的には200万人を超えていると思っています。ちよつと油断ならいんですね。数からいうと60人に1人。生きている上でのストレスが色々な形で生活や行動に災いを生じているようです。色々な見え方をするとというのは、そういったストレス反応の形です。

先ほどストレスレベルをどうやって計るのか？という話をしました。簡単に使えるのは図16です。もともとは業者が作ったアプリなのですが行政で使っています。スマホなどで「こころの体温計」というのを検索すると「こころの体温計・本人モード」でストレスの度合いと落ち込み度が計れます。金魚鉢の中の赤金魚が自

分で、黒金魚は対人的ストレス、上から覗くネコは社会的ストレス、水槽にヒビが入っていれば住環境、水の透明度は落ち込み度を表すなど、よくできていて、1分かつ2分で、こころの状態をチェックできるので試してみてください。

### オプティマル・ストレス

セリエの話に戻ります。彼はストレス学説を発表した初期段階から「ストレスは人生のスパイス」という名言を残しています。「適度なストレスは人を元気にする。ちよつとしたストレスがあるほうが人生が豊かになる」「ストレスには良いストレスと悪いストレスがあって、良いストレスはあったほうが人間は元気に生きられる」と。私も勉強したことがあるのですが、オプティマル・ストレスレベル(最適なストレス)というものがあ、それは人によって違います。その人の、そして「今」のその人に最適なストレスのレベルということ。例えば、若い

頃と同じストレスをいま、私にかけてしまふと倒れてしまします。そのとき、その年代、ライフステージに応じたストレスレベルの種類も色々なものがあるので、それをよく知って、自分に最も良い加減のストレスをかけ続けることができたらずつと健康でいられるというわけです。

ストレスの効用で分かりやすいのは重力です。宇宙飛行士は1日に2時間近く筋トレをするのだそうです。宇宙ステーションには重力がないので、放っておくと筋力がどんどん弱ります。カプセルで地上に降りてきた、宇宙飛行士が中から出てくる際に、よくふらついたたりするのは足を使わないからですね。高齢者が寝たきりになると筋力が落ちるのと同じです。宇宙飛行士には専門のトレーナーがついて筋トレをするのだそうです。

そして、図17の写真はスタンフォード大学の先生ケリー・マクゴニカル。YouTubeで検索すると色々な講演の動画が見られるのですが、彼女は「ストレスと



図17 ストレスと友達になる方法  
YouTube ケリー・マクゴニカル：ストレスと友達になる方法

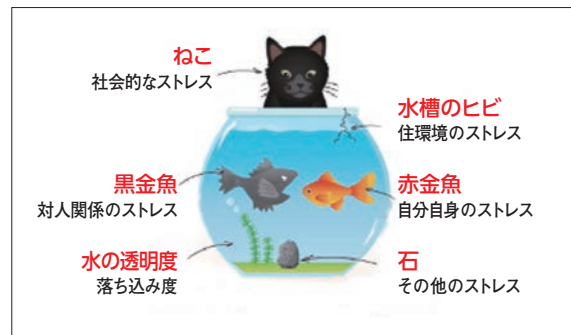


図16 こころの体温計  
(株)エフ・ビー・アイ

ひきこもり  
様々な要因の結果として「社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）」を回避し、原則6カ月以上おおむね家庭にとどまり続けている状態を指す現象・概念。

オプティマル・ストレス  
その人にとって最適なストレスレベル。

### 身体面「こころの声をからだで表現」

➡疲労・倦怠感・動悸・めまい・頭痛・不眠・食欲不振など

### 心理面「感情コントロールの低下」

➡憂うつ・不安・緊張・怒り・イライラなど

### 生活・行動面「問題行動」

➡昼夜逆転・服装の乱れ・ミス(遅刻など)が増える・ぼんやりしている・自傷行為・ひきこもりなど

図15 ストレスの色々な見え方



友達になる方法」という15分くらいの動画で「ストレスとどうつき合うか、ストレスを悪いものだと考える人は早く死ぬ…」という話をしています。逆にストレスを悪いものだと考えない人はそうでない人より長生きしたり、病気になる確率が低くなると。つまり、ストレスとのつき合い方で人生が変わるという内容の本を何冊も出しています。短い動画ですの

のが流行りましたが、彼は「とにかく時間の長さだ!」と。寝だめはできないので一定時間寝ないとダメだということ。睡眠負債という言葉がありすが、睡眠不足が続いたら週末に多めに寝てみましょう。私がお勧めしているのは昼寝です。昼休みに15分でも20分でも寝ると、全然状態が変わります。毎日20分寝たら1週間で100分寝られま

## ストレスコーピング

さあ、実際のコーピング、ストレスの対処法に移りましょう。よく気晴らしとかストレス解消とか言ったりしますが、たまたまストレスを「何とかする」ということですね。厚生省の資料には「3つのR」が紹介されています(図18)。

の患者さんには入院して休んでもらいます。薬で治しているだけではないのですよ。

よって違うでしょうけど、リラックスすることはとても大切です。

いきません。外を歩けば山の緑が微妙に変わっていくのに気づけます。そういうのを見れば良い刺激になるので、私はお勧めしています。時間は朝、メラトニンが増えるタイミングが良いですね。私は若い頃、中国で太極拳を習ったのですが、からだどころにとても良いので、機会があればやってみてください。

とニコチンは注意してください。ほとんどに、というのがどの程度か分かりにくいですが、日本人の特性でいうと「過ぎたるは猶及ばざるがごとし」というのが適切だ

## 神澤創 先生のプロフィール



○略歴 病院臨床心理士、関西福祉科学大学社会福祉学部教授、帝塚山大学心理学部および大学院心理学研究所教授を経て、2008年、いこまカウンセリングルームこころ代表。2007年、奈良県自殺対策連絡協議会座長就任後は自殺に関する調査研究や行政職員、教員、市民を対象としたゲートキーパー研修を精力的に行っている。

○社会的活動現職 奈良県臨床心理士会理事、奈良県自殺対策連絡協議会座長、奈良市の電話自殺予防委員長、奈良市精神保健福祉連絡協議会委員、香芝市自殺対策連絡協議会座長、上牧町自殺対策計画策定委員会副議長、田原本町要保護児童対策地域協議会議長、生駒市精神障がい者後援会、ひだまりクロバー代表、生駒市障がい者自立支援協議会会長、大阪市教育委員会奈良市教育委員会第三者委員会委員、同志社女子大学／森ノ宮医療大学非常勤講師

## 3つのR (Rest, Relax, Recreation)がベース

この3つのRを守るのがストレス対応のベースになります。自分に合ったコーピングスキルがあるはずですから探しましょう。例えば積極的なコーピングスキルとしては散歩。ウォーキングというと一生懸命歩く印象がありますが、無理に頑張る必要はありません。散歩の何が良いかというと、運動になるのはもちろん、目に入ってくるものが変わります

## ソーシャルサポート

国民性としてあるみたいです。これを関係者にはお伝え願いたいと思います。プレゼンティズムもそうですね。「熱が出て会社へ出ないとあかん!」「このプロジェクトは私がしないと!」など

ストレスコーピングのレポートリー(図19)は多いほうが良いです。特に紹介したいのは「笑う」と「人との会話」。笑うとナチュラルキラー細胞が増えるのでがんセクターなんかでは積極的に試みているらしいですね。私が知っているのは何十年も前ですが、阪大の精神科だったと思います。お笑いのビデオを数時間被験者に観せて、その前後のナチュラルキラー細胞を測ったら増えていて、免疫力が高まっていたと聞きました。何時間もビデオを観たら、それがストレスになりそう

## 3つのR (Rest, Relax, Recreation)がベース

- 自分に合ったコーピング・スキルを見つける  
積極的なコーピング・スキル  
➡ 散歩、ヨガ、太極拳など
- 危険なコーピング  
➡ アルコール、タバコなど

図18 ストレスコーピング  
厚生労働省「こころの耳」より一部改変

- レポートリーは多いほうが良い  
リラクゼーション➡ストレッチング  
快適な睡眠➡昼寝は有効  
笑う➡NK細胞がアップ 親しい人達との交流  
旅行、自然探索 カラオケ、アロマ 運動・スポーツなど
- ソーシャルサポートの大切さ  
「人とのつながり」が健康を左右する」キャプラン(1974)  
気の置けない人と他愛のない会話が大事

図19 ストレスコーピングのレポートリー

- ① ストレスから距離を置く
- ② 運動
- ③ 笑顔と笑い
- ④ 社会的支援を得る
- ⑤ 瞑想する(マインドフルネス)

APA: American Psychological Association  
アメリカ心理学会

図20 APAが推奨するストレス対策



もありますが、笑いを否定する人はあまりいませんね。学校へ行けないという子ども達に「どんな動画を見ての？」と聞くと「お笑い」と答える子が結構いて、なるほど、本能的に分かっているんだな、と思ったことがあります。

親しい人達との交流は言い換えると「気の置けない相手との他愛のない会話」ということになります。友達みたいな人や家族など、気を遣わない相手との会話が大事なんです。「この国はどうなんだ？」「この病気はどうなったら困るよね！」ではなくて「暑いねえ」「今日の晩ご飯何にしよう？」のような他愛のない会話が、ストレスには良い効果をもたらすと言われています。

コロナ流行時に、カラオケ店や将棋クラブが閉鎖されお年寄りが行く場所がないと私のクリニックへ来られました。人と会うことは、その人の健康を支えているんだな、と思いました。そういったことをソーシャルサポートと言ったりします。アメリカの医師キャブランは社会精神医学

の領域で「人とのつながりが健康を左右する」と言っています。

図20にアメリカの心理学会が推奨するストレス対策を5つほどまとめてあります。ストレスから距離を置く、運動が良い、笑うのが良い、社会的支援を得るのが良い、5つめに瞑想とあります。いま流行っていますね。**マインドフルネス**などと言います。カバットジンという人が慢性疼痛をどうしようかと考えた際に、瞑想をすると効果があると分かり、座禅やヨガを研究されて、ベースを作ったものです(図21)。

### 呼吸法マインドフルネス

実際にやってみましょう。椅子に座ったままできる呼吸法です。まず**ウォーミングアップ**。

**基本姿勢** 足裏全体をしっかりと床につけます。足から骨盤、背骨、首へと自分のからだをイメージし、横から見ただけ真つ直ぐになるように座ってください。

**ウォーミングアップ1** おなかの前で人差し指と親指で輪を作り

ます。息を吸いながらその輪を頭の上まで上げ、息を吐きながら下ろします。

**ウォーミングアップ2** 次に、息を吸いながら胸の高さまで上げ、左手を前に右手の肘を引いて弓を引く形を作ります。肘を張り、大胸筋を広げます。左右行います。**ウォーミングアップ3** イメージしてください。両腕で大きな丸太を抱えています。

息を吸いながら左腕を上、右腕は下げていきます。両手で天地を支えるという感じで。息を吐きながら両手を元に戻します。反対も行います。

**ウォーミングアップ4** 息を吸いながら左後方を見ます。息を吐きながら顔を正面に戻し、今度は右に回します。これをゆっくり4回繰り返します。

**最後に** 息を吸いながら両肘を上げます。肩を下ろすと同時に一気に息を吐きます。

では**呼吸法**です。まず基本姿勢をチェックしましょう。両足の裏は床についていますか。背もたれから少し離れて座り、背筋を

伸ばして肩の力を抜きます。手のひらを上に向けて膝の上に置いてください。普段は肩に負担がかかっている腕の重さを足が支えているのが分かりますね。軽く目を閉じ、最初は鼻から大きく息を吸って、口から全部吐ききります。鼻から息を吸って全部吐く――これを3回繰り返します。

息を吸うときに鼻から冷たい空気が通るのが分かります。吐くときには、からだの中の温まった空気が出て行くのが分かります。息を吸うときはおなか膨らみ、吐くときはおなかの凹みを意識し

ましょう。おなかに手を当てると分かりますが、これはおなかで息をしているのではなく、横隔膜が動くのでおなか動くのですが、重要なので意識をしましょう。呼吸をゆっくり10まで数えて、繰り返ししましょう。息を吐くたびに肩の力が抜けて手の重さを足に感じます。そうすると首の後ろがすつと伸びます。

では全身の無駄な力が抜けているかチェックをしましょう。足の指先の力を抜いてみてください(自分で意識してください)。足の裏、踵、足首、ふくらはぎ、膝の裏、太ももの後ろ、力は抜けていますか？おしり、腰、背骨に沿って背中、肩甲骨の内側、肩の上の僧帽筋の力も抜けてきますね。首の後ろ、頭の後ろにも筋肉の膜があるので力を抜きましょう。頭のとっぺん、おでこ、目の周り、頬も力を抜きます。鼻の周り、口の周り、顎、喉、胸も力を抜いて、おなか、太ももの前、膝、すね、足首、足の甲。これで全身の力が抜けました。

もしかすると、色々な考えが浮かぶかもしれませんが。これまでのこと、これからのこと、何か浮かんだとしてもそのままに「ああ、浮かんだなあ…」と眺めるような感覚で過してください。からだの中の古い息を全部吐き出すような気持ちでゆっくり深呼吸をします。背中を丸めないで首を伸ばして、もう少し深呼吸を続けましょう。

それでは、ゆっくりと目を開けてください。最後に手のひらをこすり合わせて(手が温かくなる)、それをパツと腰に当てます。ここには腎臓があるそうです。この動きはリラクセスした状態から通常の状態に安全に戻るための「解除動作」と言います。

今回行ったものは、呼吸法に運動を組み合わせています。そもそも、からだどこころを分けることはできないですよ。ここはどこにあるんですか？」と質問されたとき、私はからだ全体を指し

### マインドフルネス

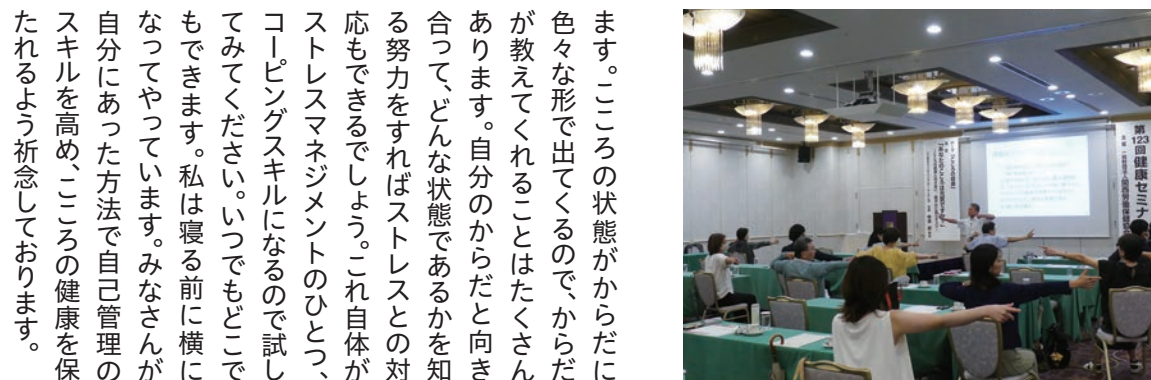
評価や判断を加えずに「いまこの瞬間」に意識を向けることの状態を指し、ストレス軽減や集中力向上などの効果が、ビジネスや医療、教育現場にも導入されている。

### 解除動作

終了時のリラックス状態から、からだの力を取り戻すための動作。深いリラックス状態により、頭がボーっとしたり、からだがフラつくことを防ぐ。

- 1 背筋を伸ばして、椅子に浅く腰掛け、軽く目を閉じる
- 2 鼻から吸って、鼻から吐く腹式深呼吸
- 3 「ふくらむ」と「ちじむ」(呼吸に集中する)
- 4 「ラベリング」(雑念を言葉にする)
- 5 わいてくる雑念や感情にとらわれない
- 6 眠いときは眠る

図21 呼吸法「マインドフルネス」







トータルフィット株式会社  
梅田陽子

お仕事ライフ 19

## ストレスマネジメント “身体から心へ”

### 第1回 ストレスチェック制度の進化と義務化の動き ～通勤の歩きをストレスマネジメントにする～

#### ストレスチェック制度、 導入から10年

職場におけるメンタルヘルス不調を未然に防ぐ「一次予防」を目的として、2015年12月1日より、常時50人以上の労働者を使用する事業場に対してストレスチェック制度の実施が義務付けられてから、10年が経過しました。では現在、産業メンタルヘルスの状況はどうなっているのでしょうか。

令和6年版「厚生労働白書」(2024年8月27日公表)のタイトルには、「こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に」と掲げられており、「こころの健康」が人の健康を支える土台であること、そして、働く人のメンタルヘルス対策が、今なお10年前と変わらず喫緊の課題で

あることが強調されています。

また、厚生労働省「令和6年度過労死等の労災補償状況」(2025年6月公表)によると、精神障害に関する労災の請求件数および支給件数は、毎年のように前年比を上回る傾向が続いています(図1参照)。

業種別では「医療・福祉」「製造業」「卸売業・小売業」の順に件数が多く、職種別では「専門的・技術的職業従事者」「事務従事者」「サービス職業従事者」が多い傾向にあります。

また、精神障害の発症に関連する主な出来事としては、「上司等からのパワーハラスメント」「仕事内容・仕事量に関する負荷」「顧客や取引先、施設利用者等からの著しい迷惑行為」の順で多く報告されています。

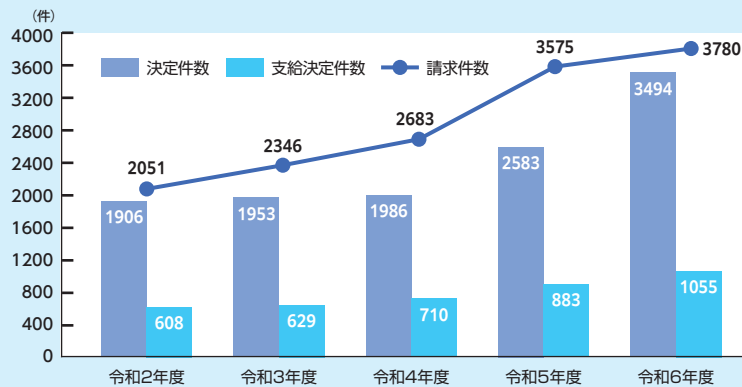


図1 業務災害に係る精神障害の請求、決定および支給決定件数の推移

果物・野菜の花 36

キウイ

Kiwi fruit



マタタビ科マタタビ属



立夏を過ぎるとまもなく、白い花びらに鮮やかな黄色のおしべの可憐な花が咲きます。

1970年の大阪万博・ニュージーランド館で初めて紹介された果物のキウイ。記念に大阪天王寺動物園に贈られた2羽のキウイが人気を集めました。

果物の原産は中国。ニュージーランドで改良されて世界へ輸出の際、丸まっこの形がニュージーランドの国鳥キウイに似ていることからキウイフルーツと命名。水はけのよい土、適当な水やり、雌木雄木のセット購入で交配OK。病虫害被害は少なくベランダガーデンも人気です。



キウイに含まれる栄養成分のビタミンCとEはダブル抗酸化作用で紫外線から肌を守り、老化を予防してくれます。タンパク質分解酵素アクチニジンは肉を柔らかくして消化を促進。食物繊維は食後血糖値の上昇を穏やかにして便秘を改善。カリウムは高血圧予防。葉酸の含有量は果物ではトップクラス。妊婦さんにもおすすめです。小ぶりで宝石のような赤い果肉のルビーレッドキウイはビタミンCが多く、酸味の少ないトロピカルな甘さ。グリーンキウイは食物繊維やアクチニジンが多く、糖度が高いゴールドキウイはキウイのイメージを変えたといわれます。

## ストレスチェック制度の 今後の方向性と義務化の動き

厚生労働省が取りまとめた「ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会 中間取りまとめ」（令和6年11月1日）によれば、メンタルヘルス不調により1か月以上の連続休業または退職をした労働者がいる事業場の割合は近年上昇傾向にあり、1割を超える状態が続いているとされています。

このように、産業メンタルヘルスの状況には依然として改善の兆しが見られないことから、厚生労働省では「ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会」（以下、検討会）を設置し、制度全体の課題について議論を進めています。その中では、中小企業におけるストレスチェックの積極的な導入についても、検討が行われています。

現在、ストレスチェック制度は労働者数50人以上の事業場に義務付けられています。50人未満の事業場については努力義務にとどまっています。しかしながら、精神障害に関する労災

請求の増加や中小事業場の実態を踏まえ、制度の見直しが進められた結果、2025年5月に改正労働安全衛生法案が可決され、すべての事業場にストレスチェックの実施が義務化される見通しとなりました。

では、なぜ50人未満の事業場については、これまで義務化が見送られてきたのでしょうか。検討会は、令和6年11月の中間報告において、次のような課題を挙げています。

- ① 医師による面接指導など、ストレスチェック後の事後措置の実施体制
- ② 50人未満の事業場に即した実施内容の検討
- ③ 実施にかかるコストへの懸念
- ④ 地域産業保健センター（地産保）などによる外部支援体制
- ⑤ その他、50人未満の事業場における支援策の必要性

こうした課題に対応するためには、単に制度を義務化するだけでは不十分であり、事業場が自主的に取り組めるよう、実施コストを含む社会的支援と具体的な運用体制の整備が不可欠です。

ストレスチェック制度が始まって10年。制度の見直しや義務化の動きが進む今、あらためて「こころの健康」とどう向き合うかが問われています。制度だけでなく、日々の中で心と身体にそつと意識を向けること。そんな小さな積み重ねが、働く人のメンタルヘルスを支える力になります。通勤の歩き方ひとつにも、セルフケアのヒントは隠れています。制度と現場の取り組みをやさしくつなぎながら、働く人たちが健やかに過ごせる職場づくりを、これから一緒に考えていきましょう。

## 通勤の「歩き」を ストレスマネジメントに活用する

日々の通勤時間を、ストレスマネジメントの実践に活かしてみませんか。混雑した通勤路では、ストレスを感じやすく、マネジメントの場としては想像しにくいかもしれません。しかし、ストレスマネジメントは、どのような環境でも「身体に意識を向ける」ことで実践が可能です。ここで言う「身体に意識を向ける」とは、体調不良や痛みに過度に注意を向けたり、不安を膨らませたりす

ることではなく、「今、この瞬間の身体の感覚に気づく」ことを指します。

朝の通勤では、駅へ急ぐ足取りの中で、仕事のことを考えながら歩いている方が多いのではないだろうか。身体の状態を感じ取る余裕がなく、気がつけば頭の中では昨日の出来事を繰り返し思い出し、これからの予定を思い煩ったりしている。そうした「心ここにあらず」の状態では、足元の段差にも気づきにくく、転倒のリスクも高まります。

そこで、通勤時の「歩き」を、心と身体を整える時間にしてみましょう。例えば、玄関で靴を履くときに、ただ何気なく履くのではなく、片足ずつ足を

入れる感覚を意識しながら、「今日はこの靴を履いて出かける」と自分に声をかけてみてください。特別にゆっくり動く必要はありません。いつもの動作の中で、ほんの少し「意識を向ける」だけで構いません。



歩行中も、数歩でよいので「右、左」と足が交互に地面に接する感覚に注意を向けてみましょう。足裏と靴、靴裏と地面の接点を感じてみるのです。そうすると、地面の材質や傾斜によって足裏への刺激が変化することに気づくでしょう。例えば、駅の通路が仮設の木の板になっている場所では、足にわずかな弾力を感じるかもしれません。

こうした取り組みは、「過去」や「未来」へとさまよいがちな心を、「今、この瞬間」に戻す練習になります。通勤という日常の中に、ほんのわずかな心の余白をつくり、セルフケアの時間へと変えていきましょう。



「いい加減」という言葉には「無責任」とか「投げやりな」といった、あまり良くないイメージが強いようですが、もともとは「ちょうど良い程度」といったポジティブな意味があります。そもそも「加減」は加えたり、減らしたり、何かを調整をする際につかわれる言葉ですよね。料理の塩加減や、お風呂の湯加減などはわかりやすい例だと思います。加減がうまくいけば何事もスムーズに、快適に運ぶはず。今回はこの「いい加減」をキーワードにして、この健康を考えてみたいと思います。

## 「いい加減」について考える

### カウンセリングの実践から

「カウンセリングルームココロ」にはいろいろな人が来られます。

子どもからお年寄りまで、それぞれ老若男女、様々な悩みがあるのですが、最も多いのが人間関係の問題です。職場や学校、家庭など、生きていけば人と関わらない場所はないわけですから無理ありません。程度の差はあれ、人づきあいで疲れてしまっている人は大勢おられます。人との距離がうまく取れず、「いい加減」な人との関わりが出来ないわけです。

思春期から青年期の人は自分がどう見られているのかとても気になるようで、他の生徒のことが気になって学校に行くのが難しくなる子が年々増え続けています(図1)。

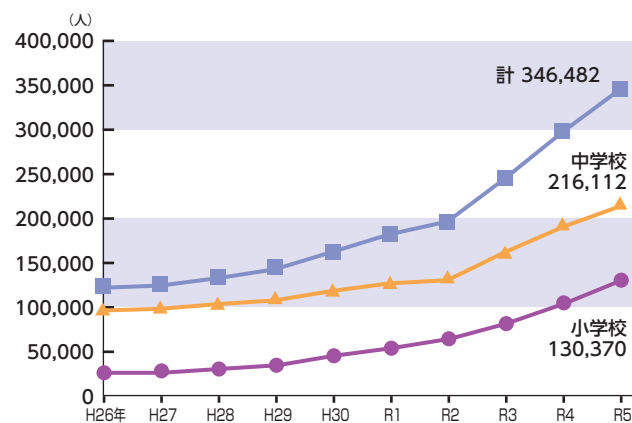


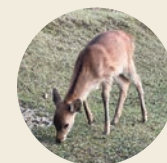
図1. 不登校児童生徒数の推移  
 令和5年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要(文部科学省)

## かんさい街探訪

人 仕事 歴史 文化

第三話

### 奈良公園(奈良市)



東大寺や興福寺、春日大社などを含めた、一般的に理解されている奈良公園は、約660ヘクタール(甲子園球場約170個分)の広さを誇る。明治期に都市公園として整備されたのが始まり。当初は興福寺の境内の一帯だけだったが、周辺の社寺や名勝地、若草山などが編入され、現在のような規模になった。文化遺産の数々、四季折々の自然美、「お水取り」や「なら燈花会」といった行事に年約1300万人が訪れ、約1300頭の鹿が群れ遊ぶ「古都奈良の顔」として親しまれている。



#### 東大寺

奈良時代に聖武天皇の勅願により建立。天平文化の象徴ともいえる寺で、世界第2位(2025年11月現在)の木造建築である大仏殿をはじめ、見事な彫像群が並ぶ法華堂など、見どころ満載。



#### 春日大社

一之鳥居から参道を抜けると、鮮やかな朱塗りの社殿が、杉木立の中に浮かぶように姿を見せる。緑に覆われた長い参道には、苔むした石燈籠およそ2000基が立ち並ぶ。すべての燈籠に火が入る万燈籠の日(2月、8月)は幽玄そのもの。



おみくじをくわえた「白鹿みくじ」。奈良特産の一刀彫でつくられた「鹿みくじ」と共に人気。

ちゅうこんどう  
 ●中金堂  
 2018年に300年ぶりに再建された。



#### 興福寺

京都山科の藤原鎌足私邸に建立された山階寺が前身。平城遷都に伴い、現在地に移転された。

五重塔と猿沢池  
 (2023年撮影)

現在修復中の五重塔



#### ●南大門

国内最大の山門。阿形卍形の金剛力士立像が安置されている。



#### ●二月堂


旧暦2月に修二会が行われたことが名の由来。毎年3月のお水取りで有名。



#### MEMO 天平行列

奈良時代の様子を今に再現する「秋の平城京天平行列」。東大寺建立の詔を発した聖武天皇と光明皇后をはじめ、兵衛隊や雅楽隊、女官ら、華やかな天平衣に身を包んだ総勢120人が奈良市内を練り歩く。



 **こころの憂さのはかり方**

こころが疲れて「加減」が悪くなったとき、皆さんはどんな変化に気づくでしょうか？

先ほど説明したように、からだの不調が始まる人もいれば、ちよつとしたことでイライラしたり、何もする気にならないといったこころの変化に気づくこともあるでしょう。

ここで、こころの健康に関する簡単なチェックリストをご紹介します(図3; K6日本語版)。これは大規模調査などで用いられるK6という質問票で、合計が5点



ちなみに、男女共同参画局が実施したある調査（「令和5年度 男女の健康意識に関する調査報告書」）では男女ともに、10点以上（要注意）の人が4人に1人くらいおられたとのこと、若い世代ほどその割合

呼吸も大切です。ゆつくりと息をしてみましよう。穏や

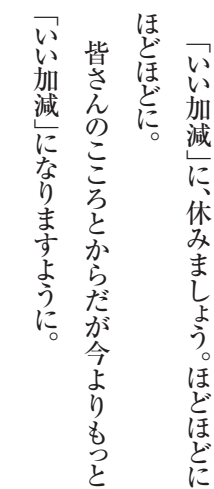
図3. K6質問票

切り替えます。自分の気持ちのいいペースで続けてみましょう。無理をする必要はありません。


ちゅうりつ

と思いますよ。

とにかく力を抜きましょう。無理に頑張り続けるとろくなことはありません。



臨床心理士・公認心理師



「くらしの憂きのはかり方」

「ここが疲れて「加減」が悪くなったとき、皆さんはどんな変化に気づくでしょうか？」

先ほど説明したように、からだの不調が始まる人もいれば、ちよつとしたことでイライラしたり、何もする気にならないといったころの変化に気づくこともあるでしょう。

ここで、こころの健康に関する簡単なチェックリストをご紹介します(図3、K6日本語版)。これは大規模調査などで用いられるK6という質問票で、合計が5点以上になると、うつや不安など何らかの心理的ストレスがあるだろうとされています。

ちなみに、男女共同参画局が実施したある調査(「令和5年度 男女の健康意識に関する調査報告書」)では男女ともに、10点以上(要注意)の人が4人に1人くらいおられたとのことで、若い世代ほどその割合

図3. K6質問票

呼吸も大切です。ゆつくりと息をしてみましょう。穏やかに呼吸をしながら興奮することはできません。最初は鼻から吸って口から吐く、3回くらい呼吸したら今度は鼻から吸って鼻から吐く呼吸に切り替えます。自分の気持ちの良いペースで続けてみましょう。無理をする必要はありません。気が向いたときに、試してみてください。きつと何かが変わると思いますよ。

とにかく力を抜きましょう。無理に頑張る続けるとうるなことはありません。

「くし加減」に、休みましよう。ほどほどに「くし加減」になりますように。

圖3. K6質問票

呼吸も大切です。ゆつくりと息をしてみましよう。穏やかに呼吸をしながら興奮することはできません。最初は鼻から吸って口から吐く、3回くらい呼吸したら今度は鼻から吸って鼻から吐く呼吸に切り替えます。自分の気持ちのいいペースで続けてみましょう。無理をする必要はありません。気が向いたときに、試し





滋賀県立琵琶湖博物館  
<https://www.biwahaku.jp/>

いりど  
 ひと彩りエッセイ 72

●なかお ゆうこ さんのプロフィール

鹿児島大学卒業後、須磨海浜水族園、京都水族館、すみだ水族館などを経て、現在は琵琶湖博物館で勤務。希少淡水魚、マミズクラゲ、バイカルアザラシなどを担当する。



滋賀県立琵琶湖博物館 飼育員  
 株式会社 富山学園

中尾 裕子 さん

育てるということ

「子育ては生きものを育てると同じやから、つつ（私のあだ名）も余裕やで！」2歳の子どもを育てる友人（飼育員）が言った。あれから数年、私も2歳の子の母になった。

あの時の友人に言いたい。「全然余裕じゃない!!」と。まあ、似ているところもあるけれど…。

たとえば、子どもの離乳食食べない問題。ばくばく食べてくれたらいいのに、まあ食べない。スプーンを口元に運んでも「ブイッ」とそっぽを向かれるので、あの手の手で興味を引く日々。

この「ブイッ」で思いつくのが博物館で飼育しているヤマトサンショウウオだ。水中にいる赤ちゃんの頃は、餌の冷凍アカムシ（ユスリカの幼虫）を入れれば勝手に食べる。でも、子どもになって陸に上がると、まるでアカムシの存在なんて忘れたかのように食べなくなる。

ヤマトサンショウウオは動くものを餌と認識するので、アカムシをまるで生きているかのように動かし、口元に運ぶ。だけど、それでも「ブイッ」とされる。毎日

繰り返していると、「餌かもしれない」と思うのか食べるようになる。頑固な個性はなかなか信じてくれないので、散歩している風に動かしたり、落ち葉の下で動めかせたり、あらゆる工夫を試す。成功のカギは、「本気で演じる」こと。

そして、子どものイヤイヤ期。何でもかんでも「イヤ」と言ってくる暗黒の時代。そんな「イヤ」から抜け出すには、気分を切り替えてあげる工夫が必要になる。これは、バイカルアザラシのトレーニングに似ている。

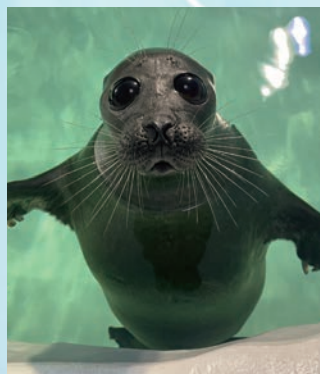
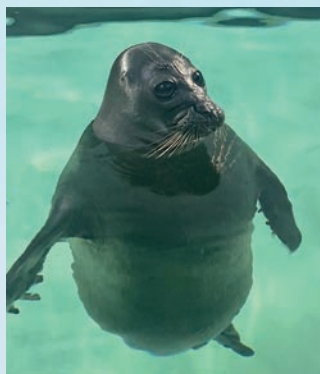
アザラシの健康チェックを兼ねたトレーニングでは、体を触ったり、動きを確認したりする。でもアザラシも生きもの。気分が乗らない日は、サイン（手の合図）を出してもそっぽを向いて、微動だにしない。そんな時は、こちらが全力でデモンションを上げ、いつもの何倍も楽しくトレーニングする。するとアザラシもワクワクしてきて「やってみようかな」という気になってくれる。

子育ても飼育も、言葉が通じない相手に、健康で快適に過ごしてもらったための工夫が欠かせない。その相手が動物から赤ちゃんに変わっただけ、と言えなくもない。けれど、1時間以上かかる寝かしつけ。何をしても止まらないグズグズ泣き。終わりの見えない夜泣き。そうした日々を経験すると、やっぱり子育てにおける大変さは別物だと思う。

人間も動物も、育てるのは一筋縄ではいかない。でも、それを上回るくらい嬉しいことや、面白いことがたくさんある。

——もしかししたら、あの時の友人は、それを伝えたかったのかもしれない。今度会ったら、聞いてみようと思う。

やりたくないアザラシ  
 やりたくないサインが出ると、トレーナーから少し離れそっぽを向く。

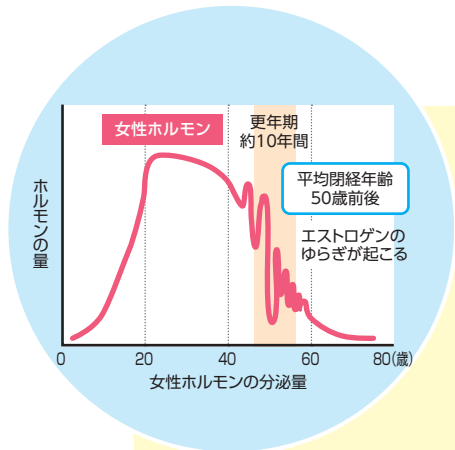


いつものアザラシ  
 いつもはトレーナーの目をしっかりと見て、次のサインをワクワクして待っている。



ヤマトサンショウウオ  
 慣れた個体はアカムシを見るだけで寄ってきてすぐに食べる。





性ホルモンの加齢変化  
(内閣府令和元年版少子化  
社会対策グラフ)

老化は変化。変化を受け入れ、今の健康をできるだけ維持して悪化させないセルフケアに切り替え、メンテナンスする気持ちで上手に年を重ねるウエルエイジングが女性ヘルスケア専門医のお勧めです。

#### 症 状 <200種類以上>

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 顔がほてる       | <input type="checkbox"/> すぐイライラする        |
| <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい     | <input type="checkbox"/> くよくよしたり憂うつになる   |
| <input type="checkbox"/> 腰や手足が冷える    | <input type="checkbox"/> 頭痛、めまいがよくある     |
| <input type="checkbox"/> 息切れ、動悸がする   | <input type="checkbox"/> 疲れやすい           |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 肩こり、腰痛、手足の痛みがある |

#### 更年期障害がなかった人(約15%)は?

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ● 自律神経が安定している     | ● ストレスを溜め込まない |
| ● 規則正しい生活習慣を送っている | ● 適度な運動習慣がある  |

診 察 産婦人科、更年期外来、女性外来

## 40歳過ぎたらプレ更年期 エイジングケアの始めどき

初経についての授業はあっても、閉経に向かったの体調変化や備えなどについて学ぶ機会はありません。

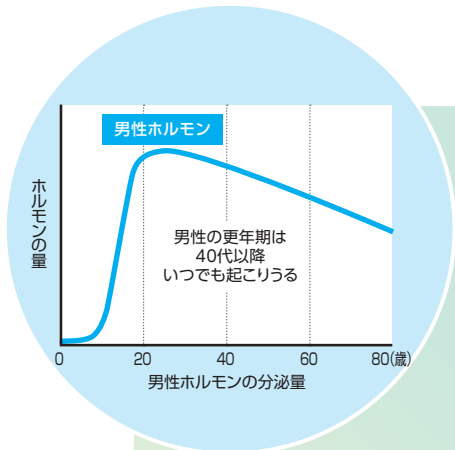
身体の変化は30代後半から感じる人が多くなります。正常な月経周期は25～38日(変動は±6日以内)。1年以上月経がないと閉経。閉経前後5年が更年期です。平均閉経年齢からすれば40歳はプレ更年期。女性特有の病気、生活習慣病、がんの好発年齢でもあります。すべき備えは早期発見できる定期健診で身体の状態を把握しておくこと。更年期障害は病気に起因しない不調を言います。更年期症状の感じ方は人それぞれ。つらいと感じたら受診を、それほどではない人はセルフケアを。

#### セルフケア

- バランスの良い食事
- 筋力キープをめざす運動
- 身体を冷やし過ぎない
- 質の良い睡眠
- 骨粗しょう症ケア

#### 対処法

- ホルモン補充療法(HRT)
- 向精神薬 ● 漢方薬療法
- 生活習慣の改善
- ヘルスケア専門医のカウンセリング



性ホルモンの加齢変化  
(日本内分泌学会)

## 男性も発症するという 更年期障害 (LOH症候群)

男性の更年期障害を支援する動きが企業や自治体で広がっています。正しく知って対処することが職場にとっても働き手にとってもプラスになるからです。男性更年期障害は、男性ホルモン(テストステロン)の急激な減少によって身体や心に影響が出て日常生活に支障をきたす状態。経済損失は年間1.2兆円といわれます。ストレスやうつと勘違いしてしまう人や、会社からの啓発メールをきっかけに血液検査をしてテストステロン値に原因があるとわかって上手く切り抜ける人もいます。

女性の更年期に比べて個人差が大きく、30～40代でも発症します。栄養不足の他、昇進や退職など社会的な環境変化によるストレスが原因とも。言いにくい、対処法がない、認めたくないは、症状があっても85%が受診しない理由で課題となっています。「更年期」は人生の転換期を意味する言葉。自分の身体をメンテナンスする機会として向き合ってみる良い機会かもしれません。

#### 症 状

- |        |   |  |
|--------|---|--|
| ● 身体の面 | <input type="checkbox"/> 筋力の低下、筋肉痛                        | <input type="checkbox"/> 疲労感・ほてり、発汗                        |
|        | <input type="checkbox"/> 頭痛、めまい、耳鳴り                       | <input type="checkbox"/> 性機能の低下                            |
| ● 心の面  | <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> イライラ | <input type="checkbox"/> 頻尿                                |
|        | <input type="checkbox"/> 集中力、記憶力の低下                       | <input type="checkbox"/> 不眠                                |
|        |   | <input type="checkbox"/> 意欲の減少 <input type="checkbox"/> うつ |

#### 主な治療法

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ● 生活習慣の改善     | ● ストレス管理    |
| ● ビタミンD、亜鉛の摂取 | ● 運動・睡眠の質向上 |

診 察 泌尿器科

#### ホルモンを活性化する 生活習慣

- 笑う習慣を増やす
- 決まった時間に起きる
- お酒は適量に
- カフェインは控えめに
- 睡眠厳守・徹夜はNG
- 定期的に筋トレを



## 認知行動療法と薬物療法

日本人の30～40%が悩み、10%弱が慢性的だとされる不眠症。その治療には睡眠薬処方より不眠を悪化させている習慣を変える「不眠の認知行動療法(CBT-I)」の効果が高いことを東大などの研究チームが明らかにしています。

認知行動療法は「思い込みを捨て、行動や物事の受け止め方を工夫し、不眠症を改善する」治療法。薬物療法によって長時間症状が落ち着いた人は28%、認知行動療法では41%で、治療を途中でやめる率も低いことが判明しています。

認知行動療法は効果が高く副作用が少ない治療として欧米では治療の第一選択。日本での第一選択・睡眠衛生指導にはその有効性が示されていないと言います。



## あてにならない熟睡感と浅眠感

睡眠に関する自覚と客観データとの違いについて筑波大の柳沢教授が研究結果を公表。睡眠障害の治療を受けていない成人(平均47.3歳)に、睡眠脳波や血中酸素飽和度を測定し、被験者の自己評価との違いを調べたもので、結果は「十分寝ている」と感じる人の45%に睡眠不足が疑われ、「寝付けない、目が覚めてしまう」と感じている人の66%に客観的不眠はなく、逆に「睡眠の質に満足している」人の40%に睡眠時無呼吸の可能性が。

睡眠の状態を正確に把握するには客観的な計測が必要です。本人に自覚がなく、検査や治療を受けないまま睡眠時無呼吸症候群が悪化するケースもあるようです。



## 良い睡眠と良くない睡眠

慢性的に睡眠が良くない状態を判定できる、唾液の中にある6つの物質を国立研究開発法人産業技術総合研究所と茨城大の研究グループが突き止め、睡眠障害診断の際の客観的な指標になると期待されています。45～60歳の男性730人に質問調査を実施。睡眠の状態が「よい」人と「よくない」人を50人ずつのグループに分類して起床時の唾液を採取。検出された435種類の物質を解析して指標となる6種の物質を発見。これらの物質をもとにした睡眠不良と質問調査による睡眠不良は86.6%の確率で合致。今後は女性や異なる年齢層にも判定対象を広げ、最終的には自宅で睡眠の状態を調べられる簡易検査キットの開発を目標にしているそうです。



## 睡眠常識に正解と不正解

子ども(5～18歳)の睡眠時間の長短で脳の海馬の体積は異なり、短い子(5～6時間)は長い子(9～10時間)に比べて体積が約1割小さいことが東北大の研究チームによって判明。3歳児は約12時間、小学低学年で約10時間の睡眠が必要で、子どものときに十分な睡眠時間を確保することは、後の人生においてとても大切です。一方、筑波大の柳沢教授によると、50代を超えるとレム睡眠や深いノンレム睡眠が減り、浅い睡眠が増えて途中覚醒は当たり前。就寝前にスマホを見たから眠れないという思い込みや不安感がかえって睡眠の質を下げるとも。むしろ、鳥や猫の映像で眠りを誘う「入眠儀式」を発見すればグッドナイトだとか。





vol.29

## 「いい歯の日」



### 11月8日はいい歯の日

20本以上あれば何でも食べられる「いい歯の日」は80歳で20本以上の歯を残す「8020運動」の一環で日本歯科医師会が制定。22年度の達成率は51.6%。「噛ミング30（一口30回以上噛むことが目標）」は8020運動につなぐ厚生労働省による提唱。

11月9日「歯ぐきの日」、4月8日「よい歯の日」、6月4日むし歯予防デー。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

### 咀嚼を誘導する犬歯(糸切り歯)

人の歯は成人で32本。歯列を上下左右の4つに分けるとそれぞれに、2本のノミのように薄い切歯2本、キリのように尖った犬歯1本、拳のような小白歯2本と3本の大白歯があります。どんな動物にも歯は生えますが咀嚼できるのは哺乳類だけ。前歯で切り取られた食べ物は噛み砕かれて食道へ。犬歯は顎の横ずれを巧みに誘導し、大白歯が食べ物をうまくすりつぶせるように働きます。ちなみにカタツムリには1万～2万本以上、ホオジロザメは約300本、メダカには約1,000本の歯が備わっています。



#### ♣甘くなくてもむし歯になりやすい食物

パン、せんべい、クラッカー、スナック菓子、麺類、ドライフルーツなど。糖質が多く、口に残りやすいので歯磨きはいいに。1日1回は「15分ブラッシング」を。

### 歯の多様性は慣用句や四字熟語に

歯は食事をするための器官ではなく、話す、笑うなど表情や感情を表現し、歯の健康は外見や印象に影響を与え、年齢を反映します。歯に衣着せぬ、歯牙にも掛けない、歯がたたない、歯の根が合わない、歯ざしりをする、歯が浮くような、歯がゆい、奥歯に物が挟まったよう、などの慣用句や諺。

めいぼうこうし 明眸皓齒：美しく澄んだ瞳と白い歯(楊貴妃を指し、転じて美人を表す)。

いこうどうおん 異口同音：多くの人が口を揃えて同じことを言う。  
いっこうりょうぜつ 一口両舌：二枚舌を使う、などの四字熟語。

たとえの表現は多彩です。

### “おはよう、おはよう”は江戸の歯磨き売りの声

永久歯を失う原因は歯周病41.7%、むし歯32.3%。歯周病やむし歯とのお付き合いは人類の誕生から。30万年前の化石人骨にむし歯があったと言います。肉だけではなく栗や根茎など糖質を含む食生活の縄文人のむし歯発生率は意外に多く、稲作が広まるとともに増えています。南蛮貿易によって甘い菓子が持ち込まれ、むし歯が急増した江戸時代の粋人のたしなみは白い歯と楊枝。歯磨き粉の効用は“美白と口臭予防”で楊枝屋は庶民の社交場、看板娘は江戸の華でした。

#### ♣口臭を気にする人(全国10～70代の男女1万人調べ)

約8割が「気にする」。30代、40代の心配度は9割近く、男性は10代が最多。口臭を防ぐには適切な歯磨きプラス舌苔の掃除。歯ブラシや専用のブラシを使って軽い力で取り除く。

### 咀嚼によって生まれる唾液の力

唾液の主な成分の役割は●でんぷん質の消化作用(アミラーゼ) ●抗菌作用(リゾチーム、ラクトフェリン、IgA) ●粘膜の保護(ムチン) ●入眠作用(メラトニン) ●成長因子の分泌(EGF、NGF)など。

人は甘味、酸味、塩味、苦味、旨味を複雑に感じながら食事をしています。唾液が少なくなると味がわからなくなる味覚障害に。唾液の分泌は噛むことで促進され、消化を助け、食べ過ぎを防止、おいしい食事を演出します。

### 集中力&リラックスのガム効果

咀嚼は食べ物の安全性を瞬時に見分ける器官です。口中の感覚器や中枢神経系、咀嚼筋群などの連携で髪の毛1本、砂粒1つでも敏感に察知します。重い物を持ち上げたり物にぶつかる、顔に向かって何かが飛んでくる瞬間、とっさに目を閉じ、歯を噛みしめて防御の態勢をとる連携のメカニズムもプログラムされているようです。

大リーガーにみるガム効果は動揺を抑え、バランス機能や動体視力をアップ。表情筋や咀嚼筋を鍛えてフェイスラインのたるみ防止も。噛ミング中は効果が持続すると言います。

#### ♣噛む力と認知機能の関係

噛むことで脳は刺激を受け続けて活性化。大白歯が噛み合っていれば、グッと噛んだときの脳血流量も増加し、集中力、意欲、共感力を司る前頭前野が活性化して抗加齢効果。

### 噛み合わせストレス症候群(交合関連症候群)

目を閉じて、その場足踏みを50回。開始位置からのズレを観察してみてください。左または右、または後ろ寄り、身体の向きが半回転したりしていると平衡感覚やバランス感覚が低下しているのかもしれませんが。歯の噛み合わせに異常があると、身体の重心バランスが崩れて歪みを生じ、ストレスを誘発して姿勢の異常、肩こり、頭痛、聴力の減退、顎関節症などを引き起こすことに。現代人は無意識のうちに歯をくいしばったり、無理な噛み癖や歯ざしりによって噛み合わせを悪くしています。

### 働き盛りの男性へ「健口美」の奨め

“おいしく食べ、楽しく話し、美しい笑顔のある生活”をと、ライオン歯科衛生研究所が奨める「健口美」。40～50代の歯科検診は当人の意志まかせ。歯周ポケットのある人はメタボになるリスクが高く、40歳以上の男性の2人に1人がメタボ予備群。歯と口の健康と慢性病との関連性は明らかになりつつあります。多忙な働き盛りにはオーラルバランスセラピー(口腔周囲筋、口腔底筋を正しく整える施術)ですっきり爽快感。顔のむくみ、ゆがみ、歯周病、口臭の改善に効果あります。

#### ♣唾液検査システム(SMT)で早期発見

口腔内の唾液を採取して虫歯菌、酸性度、緩衝能、白血球、タンパク質、アンモニアを測定し、唾液の質を解析して体質を総合評価。年に一度は未病がわかる検査でチェックを。

## 日本を変える「攻めの休養」

人はなぜ疲れるのか、無理をして休まずにいると身体はどうなるのか、どんな休み方が効果的なのかなど、現代人が抱える疲労や休息について科学的に分析し、より効率的な休養方法を提案する学問『**休養学**』（日本リカバリー協会代表理事

片野秀樹著）が話題になっています。休み方には**生理的休養**（休息・運動・栄養タイプ）、**心理的休養**（親交・娯楽・造形タイプ）、**社会的休養**（旅行など環境の転換タイプ）があり、これらをうまく組み合わせることで心身ともにリフ

## 女性の低体重・低栄養症候群（FUS）

若い世代に多いやせ過ぎの女性の**低体重・低栄養**が原因となる**健康障害**が深刻化しています。日本人20代女性の2割前後が低体重（BMI18.5未満）。**先進国の中でも特に高い数値で、その背景には、**

**やせ美の風潮**があるとの懸念も。

低体重・低栄養は骨量の低下や月経周期異常など女性の健康に様々な影響を及ぼすだけではなく、糖尿病発症リスクや摂食障害や貧血、不妊や胎児の低体重

にもつながります。低体重の胎児はその後の生活習慣病などのリスクも高くなるとの報告もあって、次世代につながる健康問題として警鐘。日本肥満学会は新たな疾患としての対策を検討しています。

レッシュし、仕事でのパフォーマンスを向上させる攻めの休養を提案。  
休養とは休むことで疲労を回復し、明日に向かって鋭気を養うことで、それぞれの質の高い「**休み方**」が新しく日本を変えていくと解いています。

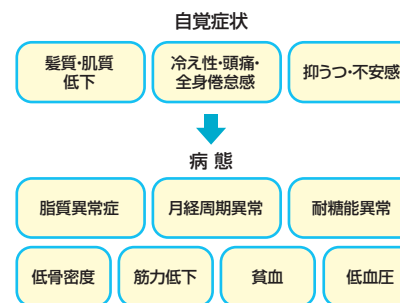
## 坂口氏にノーベル生理学・医学賞、北川氏に化学賞

大阪大の坂口志文特任教授は免疫細胞の暴走を止める「制御性T細胞」の発見と機能を解明。この細胞の働きを強めれば自己免疫疾患や1型糖尿病、臓器移植の拒絶反応を抑え、弱めればがん治療につながるなど、免疫に関する病気の治療や原因不明の病気もコントロールできるのではないかと期待が高まっています。

一方、京都大の北川進特別教授の業績は「金属有機構造体（MOF）」の開発。MOFは金属イオンと有機分子の組み合わせで、内部にナノサイズの穴が規則的に並んだ構造。気体や液体の貯蔵や分離、ほかの物質への変換など多様な機能を持たせることができ、気候変動やエネルギー問題の解決策としても期待されます。

### 新たな疾患として警鐘

#### 女性の低体重・低栄養症候群（FUS）とは



日本肥満学会ワーキンググループの資料から

## 漏水調査のタイプとコス

全国の水道管のうち、法定耐用年数40年を超えるものは**16万km（地球4周分）**、年間2万件の漏水が起きています。豊田市では人工衛星画像をAで分析して漏水リスクの高い水道管を選び、そのエリアを優先的に調査しています。漏水の原因は老朽化の他、極端な高温や低温、地震などの影響も。長年の経

験をもとに調査できるのは1年で80kmに過ぎず、衛星が観測した地表面温度や地盤の変動などのデータを使えば漏水リスクをより早く的確に診断できるのはと**宇宙ベンチャーの技術も導入**。「天地人コンパス宇宙水道局」と名付け、調査の費用を65%、期間を85%減らせる水道管更新計画を支援しています。

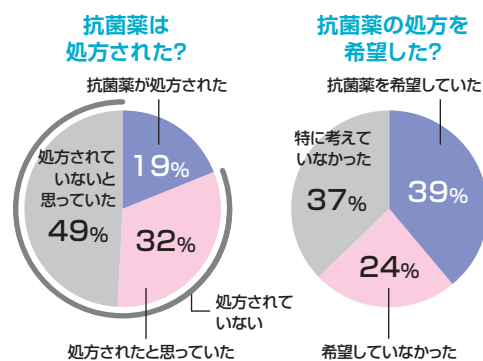
## 「かぜに抗菌薬」の根強い誤解

細菌による感染症の治療には欠かせない抗菌薬（抗生物質）は、ウイルスによるかぜには効きません。調査では受診した人の39%が抗菌薬を希望しており、

その理由の、**かぜが早く治る**▼**熱を下げる**▼**喉の痛みに効く**▼**鼻水が止まる**などはすべて誤解。逆に**下痢や湿疹などの副作用、常在菌がダメージを受ける**など

のリスクがあります。見分けるポイントは**症状が**▼**鼻、喉の局所的なら細菌が原因**▼**鼻水、喉の痛み、せきなどが同時にあればウイルスが原因**です。

### かぜで抗菌薬、希望していますか



国立国際医療研究センター病院AMR臨床リファレンスセンターの発表資料から

## 人口減少の加速が止まらない

2024年の出生数は70万人割れ。都道府県別では西高東低。婚姻数、離婚数ともに増加。死亡数は過去最多で自然増減は過去最大の減少（厚生労働省）。平均寿命は男性81・65歳、女性87・09歳。健康寿命は男性72・57歳、女性75・45歳。平均寿命から不自由な期間

を引いた健康余命（2023年65歳）は男性約14・43年、女性約16・71年。上智大の皆川準教授の分析によると、うつ病患者らが増加傾向にある近年、精神的に健康な状態で生きられる「心の健康余命」は男女ともに改善傾向にあると推計。日本人の人口は約90万人減って、

約1億2千万人、外国人の人口は約35万人増えて約367万7千人に（総務省）。加速を続ける日本人の減少を加速する外国人の増加が補っている構図ですが、地域に定着する外国人は3分の1程度。共生への理解を高めなければ地域は立ち行かなくなりそうです。



錦秋の候、貴社一層のご繁栄を

錦秋（きんしゅう）は11月の季語。山頂から麓まで標高によって色づきが変わる紅葉が何色もの美しい紋様が織りなす絹織物のように見える様子を言います。見どころベスト3は京都・嵐山、栃木・日光、大分・耶馬溪。

日中と夜間の寒暖差アレルギー

寒暖差アレルギーの正式名称は血管運動性鼻炎。鼻粘膜の血管が過剰に反応する症状で、7℃以上の気温差で起こりやすく、アレルギーではなく、自律神経の乱れが原因。症状は鼻水（無色透明）、くしゃみ、咳、頭痛、じんましん、食欲減退などで、テンションは下がります。

日頃の予防

- 1 体温調整をできる衣類を身に着ける
- 2 マスクをする
- 3 40℃前後のお風呂に入浴する
- 4 適度な運動を行う
- 5 規則的な生活を心がける
- 6 ストレスをためない

鼻腔の診察と問診、鼻汁の性質、アレルギーの検査で総合的に判断し、血液のアレルギー検査でスギやハウスダストなどのIgE抗体が認められない場合は寒暖差アレルギーの疑いが強くなります。治療はステロイド点鼻薬や漢方薬による対症療法が中心です。

6月10日(火)

機関誌『関西労健』第108号発行

特集..健康づくりのための、新ガイドライン  
演題..今さら聞けない運動不足解消セミナー  
～仕事の合間や、自宅での隙間時間  
を利用して、自分らしい運動習慣を  
身に着ける～

講師..株式会社ウエルネス&スマイル代表  
小林 素明氏



6月14日(土)

定時評議員会開催  
2024年度事業報告書(案)・決算報告書(案)  
承認、新役員の選任  
於・ホテルグランヴィア大阪

8月6日(水)

第123回健康セミナー

テーマ..こころの健康  
演題..「あなたのこころは元気ですか？」  
～こころの健康と向き合い、健やかに  
暮らすコツ～

講師..いこまカウンセリングルームこころ代表  
神澤 創氏



10月1日(水)～10日(金)

ストレスチェック実施  
正職員および所定労働時間の4分の3以上  
の短時間職員

役員(理事)名簿 2025年6月14日付

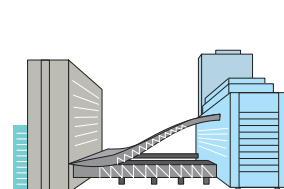
役 職 名	氏 名	常 勤・非 常 勤
会 長 ( 理 事 )	富 田 照 見	非 常 勤
理 事 長 ( 代 表 理 事 )	渡 邊 能 行	常 勤
常 務 理 事 ( 業 務 執 行 理 事 )	山 本 泰 司	非 常 勤
常 務 理 事 ( 業 務 執 行 理 事 )	馬 場 信 芳	常 勤
理 事	川 西 康 治	常 勤

# 健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



便利な梅田ターミナルの中心にある、忙しいビジネスパーソンのための医療センター。

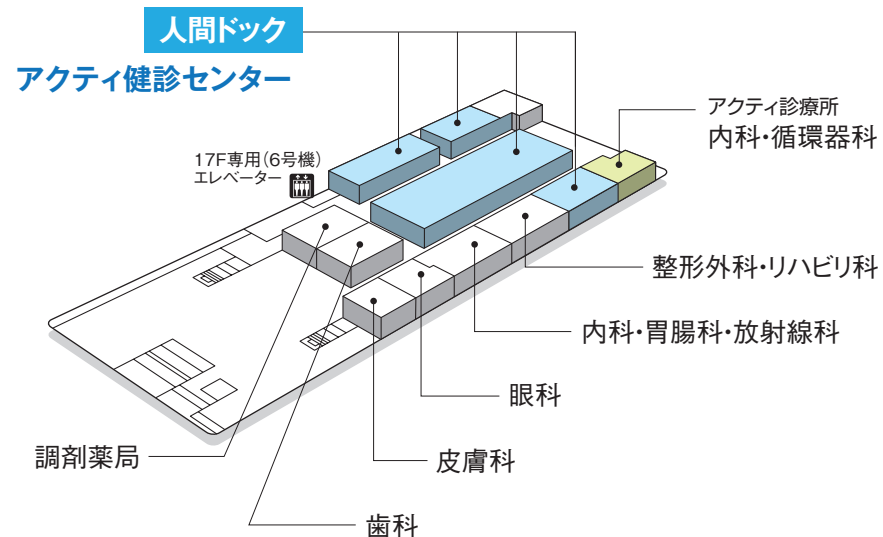
時代の要請であるグループ医療の推進をモットーに  
最高の技術と最新の設備で健康管理と疾患治療にあたります。



## サウスゲートビル 17F 日曜・祝日 休診

JR大阪駅中央出口より徒歩1分、御堂筋梅田駅8番出口より徒歩3分。  
17階へは、クリニック専用6号機エレベータをご利用ください。

**注意!** エレベータは大丸の外にあります。  
また、停止階は、B1F、1F、3Fとクリニックのある17Fのみです。



大阪ステーションシティ総合クリニック 〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1

## 健 診 新 世 紀

附属健診センター

都心の健康ステーション  
**アクティ健診センター**



〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目1番1号  
サウスゲートビル17階

**アクティ健診センター** ☎06-6345-2210

- JR大阪駅直結
- 地下鉄梅田駅すぐ
- 阪急電車・阪神電車 各大阪梅田駅すぐ

新・健康発見所  
**千里LC健診センター**



〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1丁目4番2号  
千里ライフサイエンスセンタービル

4階 **千里LC健診センター** ☎06-6873-2210

12階 **千里LC第二健診センター** ☎06-6873-2211

- 北大阪急行(地下鉄御堂筋線)千里中央駅北出口すぐ
- 大阪モノレール 千里中央駅徒歩5分

今の健康状態を知りたい

■人間ドック

健康は人生設計の手段

■定期健康診断

健康寿命はもっと延びる

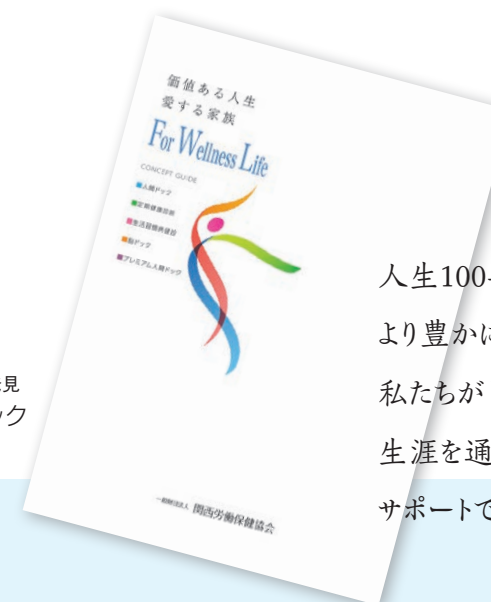
■生活習慣病健診

脳血管疾患の発見と予防

■脳ドック

がん、心臓病、脳卒中の早期発見

■プレミアム人間ドック



人生100年時代を  
より豊かに幸せに  
私たちが目指すのは  
生涯を通じた健康づくりの  
サポートです

## [機関誌] 関西労健 109

発行日 2025年12月1日  
発行人 渡 邊 能 行  
編集人 山 口 哲 也

発行／一般財団法人 関西労働保健協会  
大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F 〒530-0001  
TEL (06)6345-2210(代) FAX (06)6345-2805