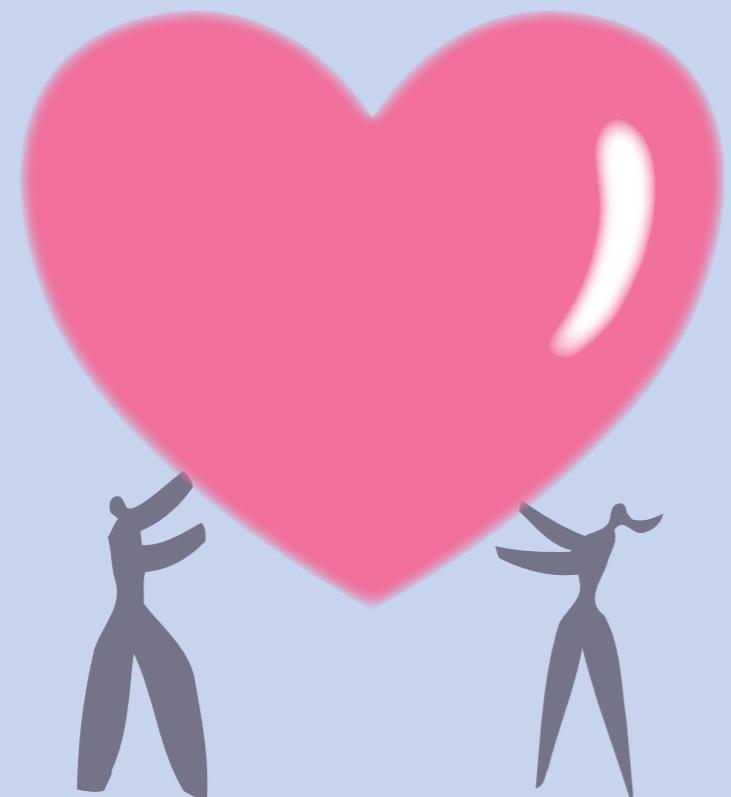


FOR
WELLNESS
LIFE

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

「トトの健康」

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



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)

Nature Photo ネイチャー・フォト

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 ⑯	18
梅ちゃん先生のココからイキイキ ⑯	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 ④	23
神澤 創	
ひと彩りエッセイ ⑰	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

このころの健康

مکالمہ ایک دوسرے کے ساتھ میں اپنے تجربے کا شرح کرنا۔

「こうが元気とは「その人らしい生き生きとした」この状態が保たれ、個人生活や家庭生活、社会生活を送ることができる状態」を言います。こ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着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「こう代表の神澤創先生に「こうの健康と向き合い、健やかに暮らすコツ」を教えていただきます。

演題

「あなたの「」のせ元気ですか？」
～この人の健康を図るから、健やかに暮らす口づけ

「」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。

□の心理療法を中心にして、「ニル」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「ニルの健康」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

- 「もう痛いところがない」と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、一 つ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よね
- これは、からだの話です。

いこまカウンセリングルーム こころ 代表
神澤 創 先生

神澤創先生

WHO憲章の定義

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「健康だと思う」
- 「健康でないと思う」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
男女ともに 25%
- 心理的ストレス(K6)
要注意

図1 健康意識調査(2023年度)

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。

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
持つた男女の差を見ると、女性の8割は「健康だと思う」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、年齢が上がるご
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。

10点が要観察と要注意の項目ですが、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。ちょっと多いかもしれませんね。

現実にこんな調査結果が出ているので健康についてもう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)。

「存じの通り、1948年の定義では、健康というのは病気じやないだけではなく、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ね。からだもこころも元氣で世の中でちゃんと暮らしていくんだ。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、ちょっ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 infirmity." (1948)

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

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。

年前にストレスチェックが義務化されました。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すっと言われています。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あります。専門の人は知っていると思いますが「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ま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、と日本中でここ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ら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ゃる看護師さんや保健師さん

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「靈的な」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っ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ふ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年以上経つているのですが…。

世の中っ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いくかもしません。

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ルームにも時々市役所から相談に来られます。企業と社員へのタルサポート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

ここでは、メンタルヘルスリテラシーを説明したいと思います。メンタルヘルスに対する正しい知識を持つて、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ーが40年振りでやっと復活しました。理由は色々あるのかも知れませんが、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りやすい。でも子ども達は全く学んでいない、

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「存じですか。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になっています。去年1年だけで子ども達が500人以上自殺したのは、「存じですか。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

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大疾患と言い直さなければならぬ病気に入りました。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を覚えておいていた

教えられないんですね。例えば2週間眠れなかつたら、突然「ご飯が食べられなくなつたら、訳もなく元気がなくなつ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んですね。もしメンタルヘルスプロジェクトをきちんと考へ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。予算がかからぬいはずなんです。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っ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のことで、メンタルヘルスリテラシーはとても有効です。



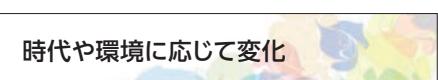
図5 シルバーリボン運動
世界メンタルヘルスデーJAPAN2025特設サイト(厚生労働省)

① セルフケア

メンタルヘルスに対する正しい理解

- ## →メンタルヘルスリテラシー ストレスへの気づき・対処 →マネジメント

- ② ラインケア
 - ③ 事業場内産業保健スタッフなどによるケア
 - ④ 事業場外資源によるケア「EAP」



1999年第52回WHO総会の審議

「健康とは身体的・精神的・靈的・社会的に完全に良好な動的状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない」

"Health is a **dynamic** state of complete physical, mental, **spiritual** and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

図3 WHO憲章における「健康」の定義—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、そういうなつた人やなりそな人に出会ったときには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ないと分かれば良いですね。睡眠時間や食習慣が乱れたり、外へ出たくないと思つたり、人と話したくないというのは気にするべき症状で、知つていると早期治療ができるわけです。

ところで、シルバーリボンを「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igma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

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が、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り返るためメンタルヘルスコンディションと言いました。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んですね。

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。意味が分からぬです。具体的には「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ね。

こころの健康と不調

が、例えれ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igma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활に制限があるよ、重大なしない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ふ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かれる、「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。先日も20年振りにお母さんが相談に来られ

たんです。大人になつたかつてのクライアントさんが精神科に入院していたのだけれど退院を求められていると。精神科でもコントロールが難しくらい、いわゆる強度行動障害という粗暴な行動があつて静止が効かず、機嫌が悪いときは壁に頭をぶつける自傷行為もあるようです。自傷

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



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

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。やっと最近は理解が少し広がりますが、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つたら、シルバーリ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報告書の定義

「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、コミュニケーションで貢献でき、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？と私はずつと思っています。ストレス対処には難しいときがあります（図6）。

そして「コミュニケーションでできる精神的に満たされた状態」は、WHOはメンタルヘル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した。「こころの病気があるかないかは、こころの健康にとつて必須ではない」と。ちょっと難しいですね。私はこの資料を作る際に何回読んでも分からなくて苦労をしました。簡単に言うと、WHOはメンタルヘル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、あつてもなくと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ポイントではないと考えています。とんでもなくこころが健

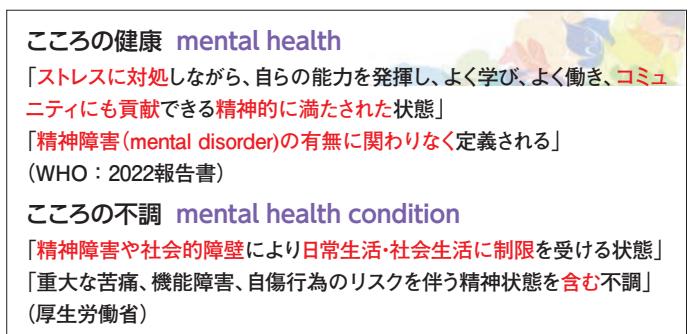


図6 こころの健康と不調
WHO 2022報告書 厚生労働省

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igma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)

も難しいですが、無意識にやっています。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。うまくいっていません。

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した。

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した。

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

図7は「こころの健康」と「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

く、病気でも統合失調症（精神疾患に関しては）存じの通り寛解状態の患者さんは症状がなく、見ていて分からないんですが）であつたとしても、飛び抜けた才能を發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」

「こころの不調を抱える人ほど多くなります。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いります。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ます。例えば、診断がつくような病気はないけれども、ちょっと調子が悪い、会社で嫌な人が横にいるとか、上司にずっと睨まれ続けているとか、あるいは会社 자체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ません。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つても、こころの健康の水準が高

トトロの健康の水準

えるらしいですが、それが段々大きくなったり、はっきりと人間の声になつたりするそうです。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、机の上にひとつ飾つてあります。

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が、統合失調症だったんではないかと言われています。天才達はこころのバランスが崩れることが多いのかもしれません。

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

が、SEKAI NO OWARU (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「自身が統合失調症だと公表しています。時々失調症に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う」ということもあるらしいですが、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。

こころが不調であっても素晴らしい活動をされていると分かるこ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。

メンタルヘルス不調

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、「こうとからだ」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けれど、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、「こうの問題で、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るので、考えないとけない面もあります。

自分で気づくことができるメンタルヘルス不調は色々とあります。

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っしゃいますし、眠いとおっしゃるので夜寝れないのかと思えば、そろではなく、どれだけ寝ても眠たいと。これはちょっと気になります。大人も子どももうつ症状で悩む人が増えています。

不安焦燥感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、アニメが大好きだっ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。

▷ プレイヤンティーズ／

- 「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」は増えていますか?

DSM
Diagnostic
米国精神医

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」



図10 健康経営

J. of Occupational and Environmental Medicine, 202



図9 自分が気づくメンタル不調のサイン

メンタルヘルス不調



精神疾患に罹ってい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的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

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、過眠と過食はセットで起きる。強いストレスがかかるときで、さうに高い死亡率を示す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る場合もあるかも知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つたりと、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か、ちょっとしたことで腹を立てて家庭や部下に当たつたりします。そんなときは「あれ？ 以前と違うな」と気づきましょう。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つていて、子ども達の症状でも出やすいです。覚えておかれるといいですが、子ども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200万人を超えていると思っています。ちょっと油断ならないですね。数からいふと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いうのは、そういうた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」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

く撮るようになつたりします。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ります。うつが強くなつたときには脳がたくさんのエネルギーを使います。うつが強くなつたときには求するわけです。注意深く観察すると「あれ？ この子、もしかしてたら、こころが不安定になつてゐるかも？」と分かること思います。

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う昼夜逆転です。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…まだじめな子やのに」という風に。周囲から見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使うわけではありませんが、最近の若い人で多いのは髪の毛を抜く、皮膚をむしる、壁に頭をぶつける、そしてオーバーボードです。

トピックの体温計

市販薬でのオーバーボードが大きな問題になつていることは、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フンとなる。これを繰り返していると刺激へ依存が生じてホフンとなつ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ります。みなさんがお勤めの会社にもオーバーボードをしている人がいることがあります。

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ヶ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のストレスレベル。

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

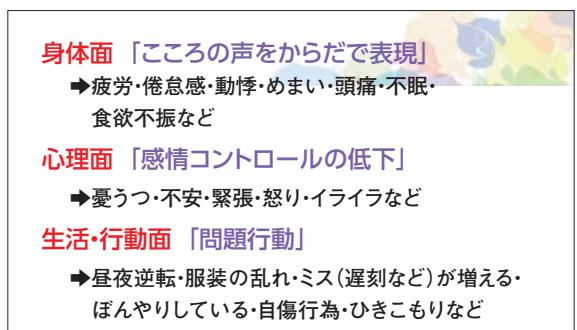


図15 ストレスの色々な見え方

友達になる方法」という15分くらゐの動画で「ストレスはどうつき合ふか、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。短い動画ですが、「見ると」「なるほど」と「参考になると思われます。

ストレスマネジメント

さあ、実際の「オープニング、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つたりしますが、たまたまストレスを「何とかする」ということですね。厚労省の資料には「3つのR」が紹介されています(図18)。

① **R**estは休むことです。

一番のお勧めは睡眠。大谷翔平選手は10時間寝るそうです。彼の持論は「質より量」です。一時期、睡眠の質を高めよう、といふ

かく時間の長さだ！」と。寝ダメはできないので一定時間寝ないとダメだということです。

睡眠負債という言葉がありますが、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分寝られますね。睡眠によるRestが最も大事だと私は思っています。うつ患者さん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。

② トモヒトニハシテ

か、一いっこうをほぐすとか、好きな音楽を聞くとかです。私もどんなときにもリラックスしてるかなあと考えてみたんです。私の書斎の窓から空と雲が見えるんです。

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、中国で太極拳を習つたのですが、からだとこ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。

ところで、危険なコーピングもあります。男性は特にアルコール

「ハーバード」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」というのが適切だ
と思います。例えば、ウォーキン
グが流行ったときに、1日に何時
間も歩く人が膝を痛めました。
ジョギングが流行ったときも走
り過ぎてからだを壊し、心臓が
止まる人も出てきました。頑張り

ソーシャルサポート

国民性としてあるみたいですね。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。「熱が出ても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!」などと思って無理に会社へ出社してかえって病気が酷くなり、自分にとつても周りの人にとっても余計にしつこい事態になるんですね。

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ね、家中でどれだけ歩いても、トレーニングマシーンでもそろは

- 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

● レパ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

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20 APAが推奨するストレス対策

図19 ストレスコーピングのレパートリー

もしますが、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「どんな動画を見てるの?」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、と思つたことがあります。

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

まとめてあります。ストレスから

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、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**
フルネスなどとあります。力
バットソンといふ人が漫生疼痛

ハーリングとしていた慢性炎症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)。

「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。

口コロナ流行時に、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。人と会うに座つたままできる呼吸法です。まずウォーミングアップ。

「これは、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
と言つたりします。アメリカの
ウォーミングアップ おなかの
へと自分のからだをイメージし、
横から見て、できるだけ真っ直ぐ
になるように座つてください。

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、からだの中の温まつ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が膨らみ、吐くときはおなかの凹みを意識し、では全身の無駄な力が抜けているかチェックをしましよう。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

第123回健康セミナー
主催：第一回健康セミナー
「あらわす」の「あらわす」
「あらわす」の「あらわす」

呼吸法【マインドフルネス】

- (1) 呼吸を意識して、頭子に抜け強張りを抜く。
- (2) 頭から脚へ、最後から武式深呼吸
- (3) 「ふかむ」と「ぢこむ」(呼吸に集中する)
- (4) すべての筋肉や筋膜に力を抜かれない
- (5) お腹はまる

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、頭の後ろにも筋肉膜があるので力を抜きましょう。頭のてっぺん、おでこ、目の周り、頬も力を抜きます。鼻の周り、口の周り、頸、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。

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。頭のてっぺん、おでこ、目の周り、頬も力を抜きます。鼻の周囲、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。

「解除動作」と言います。

それをパツと腰に当てます。(二)には腎臓があるそうです。この動きはリラックスした状態から通常の状態に安全に戻るための

すり合わせて(手が温かくなる)、

ください。最後に手のひらをこ

そでにはゆくと目を開け

今回行なたものは、呼吸法に運動を組み合わせています。そもそもからだと二つを分けることはできないですよね。「二つはあるんですか?」と質問されたとき、私はからだ全体を指し

A photograph showing a group of approximately ten people seated at long tables in a large conference room. They are all performing a synchronized stretching exercise, with their right arms extended forward and hands clasped. The room has a modern design with recessed ceiling lights and several large, ornate chandeliers. A white banner hangs vertically on the left side of the frame, and a large projection screen on the right displays Japanese text. The overall atmosphere suggests a break or a group activity during a professional gathering.

ます。この状態からたに色々な形で出てくるので、からだが教えてくれることはたくさんあります。自分のからだと向き合って、どんな状態であるかを知る努力をすればストレスとの対応もできるでしょう。これ 자체がストレスマネジメントのひとつ、コーピングスキルになるので試してみてください。いつでもどこでもできます。私は寝る前に横になつてやつています。みなさんが自分にあつた方法で自己管理のスキルを高め、こころの健康を保たれるよう祈念しております。

マインドフルネス

評価や判断を加えずに「いまこの瞬間」に意識を向けるこころの状態を指し、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」



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、「ここでの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に」と掲げられており、「ここでの健康」が人の健康を支える土台であること、その健康を支えることのできる社会にとあります。

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マント」「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

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

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

パワーハラスマント」「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



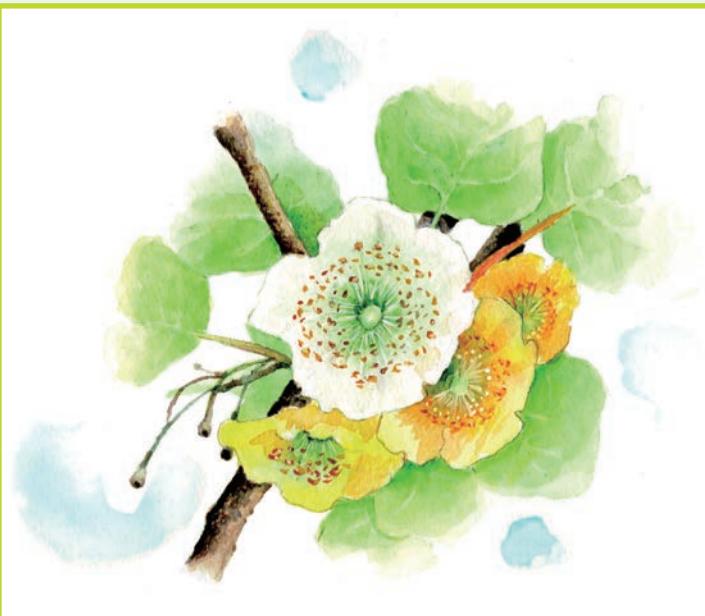
図1 業務災害に係る精神障害の請求、決定および支給決定件数の推移

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～



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、丸っこい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。病害虫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ト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トチニジンが多く、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針性と義務化の動き

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が、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についても気づきにくく、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。

- 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。

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



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。

ストレスチェック制度が始まって10年。

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。

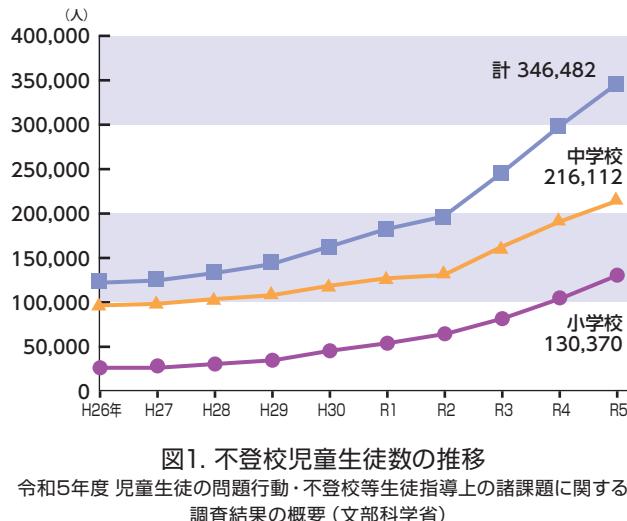
では、なぜ50人未満の事業場については、これまで義務化が見送られてきたのでしょうか。検討会は、令和6年11月の中間報告において、次のような課題を挙げています。

- 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



「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、快適に運ぶはずです。今回はこの「いい加減」をキーワードにして、「こころの健康を考えてみたい」と思っています。

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つ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)。



「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こころ」にはいろんな人が来られます。

子どもからお年寄りまで、それこそ老若男女、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、生きていれば人と関わらない場所はないわけですから無理もありません。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。



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1300万人が訪れる、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。



「奈良の大仏さん」として名高い盧舎那仏坐像



南大門

国内最大の山門。阿形吽形の金剛力士立像が安置されている。



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はじめ、兵衛隊や雅楽隊、女官ら、華やかな天平衣装に身を包んだ総勢120人が奈良市内を練り歩く。



の期待に応えようとエネルギーを使い果たして、会社に行けなくなる人もいます。この状態は「過剰適応」や「出社拒否症」(図2)、出社拒否症などと言われますよね。周りのことばかり気にしていると自分のキヤパシティと頑張り具合のちょうど「いい加減」(バランス)が分からなくなってしまうのかもしれません。

頑張ること自体は間違っていないのですが、無理を続ければ、いずれからだもここにも限界を迎えます。最初は不眠や食欲不振などちょっとしたからだの不調で

の期待に応えようとエネルギーを使い果たして、会社に行けなくなる人もいます。この状態は「過剰適応」や「出社拒否症」(図2)、出社拒否症などと言われますよね。周りのことばかり気にしていると自分のキヤパシティと頑張り具合のちょうど「いい加減」(バランス)が分からなくなってしまうのかもしれません。

頑張ること自体は間違っていないのですが、無理を続ければ、いずれからだもここにも限界を迎えます。最初は不眠や食欲不振などちょっとしたからだの不調で



図2. 出社拒否症イメージ

内科を受診するのですが、身体的な所見が見つからないので心療内科や精神科などの専門医に紹介されるというケースがまま見受けられます。当ルームにも専門医からの紹介で来られるケースが一定数あり、「朝起きられなくて会社に行けない」人もいれば、「会社の前まで行ったがそのまま帰ってきた」「出社しても仕事が手につかない」など困り具合は様々です。

人間関係も仕事も「いい加減」が大切なのですが、それがなかなか見つけられずに、つい頑張りすぎている人は多いのではないかでしょうか。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」なんでもやりすぎはいけません。「休むのも仕事」はまさに名言ですね。

では、自分自身の「いい加減」に気づくには、どうすれば良いのでしょうか?

まずはこの「加減」(健康状態)を確認することからはじめましょう。

K6 日本語版						
年 月 日						
氏名 _____						
過去30日の間にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。						
		全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1	神経過敏に感じましたか					
2	絶望的だと感じましたか					
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか					
4	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか					
5	何をするのも骨折りだと感じましたか					
6	自分は価値のない人間だと感じましたか					

引用文献:
古川壽亮、大野裕、他、一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究、平成14年度厚生労働科学費補助金(厚生労働科学特別研究事業)心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究/研究協力報告書

図3. K6質問票

いくはずはありません。疲れてくると作業の能率が落ちるのはご存じですね。ミスが増えたり、いくら時間をかけても仕事が終わらない、といった経験はありませんか。そんなときは、まずは手を休めて、できれば少しお昼寝しましょう。パワーナッピング(15分から30分の仮眠)はとくにお勧めです。きっと頭がすつきりますよ。

皆さんこのところとからだが今よりもっと「いい加減」になりますように。

いこまの憂さのはかり方

ここが疲れで「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、ちょっとしたことでイラ

イラしたり、何もする気にならないといった

ここでの変化に気づくこともあるでしょう。

ここでの健康に関する簡単な

チェックリストをご紹介しておきます(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



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

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う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つただけ、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。

今度会つたら、聞いてみようと思う。

そして、子どものイヤイヤ期。何でもかんでも「イヤ」と言つてくる暗黒の時代。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、体を触つたり、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、こちらが全力でテンションを上げ、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。

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。頑固な個体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、落ち葉の下で動めさせたり、あらゆる工夫を試す。成功のカギは、「本気で演じる」こと。

いるかのように動かし、口元に運ぶ。だけど、それでも「ブイツ」とされる。毎日

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。

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

で！」2歳の子どもを育てる友人（飼育員）が言つた。あれから数年、私も2歳の子の母になつた。

育てるということ

●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。

ひと彩りエッセイ

中尾 裕子 さん
滋賀県立琵琶湖博物館 飼育員
株式会社 富山学園



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つ
ぼを向く。



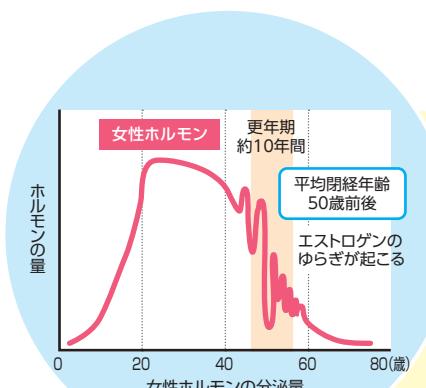
いつものアザラシ

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)

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、閉経に向かって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、がんの好発年齢もあります。する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。

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)

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷える
- 息切れ、動悸がある
- 寝つきが悪く眠りが浅い
- すぐイライラする
- くよくよしたり憂うつになる
- 頭痛、めまいがよくある
- 疲れやすい
- 身体を冷やし過ぎない
- 痛みがある
- 骨粗しょう症ケア

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
- 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
- ストレスを溜め込まない
- 適度な運動習慣がある

診察

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
- ストレスを溜め込まない
- 適度な運動習慣がある



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。

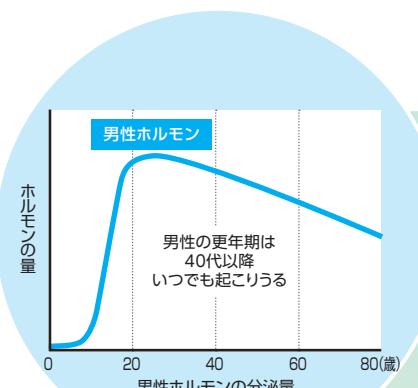
認知行動療法は「思い込みを捨て、行動や物事の受け止め方を工夫し、不眠症を改善する」治療法。薬物療法によって長時間症状が落ちていた人は28%、認知行動療法では41%で、治療を途中でやめる率も低いことが判明しています。

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」などと感じている人の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ある。

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。



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々、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つ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
- 筋力の低下、筋肉痛
- 疲労感・ほてり、発汗
- 頭痛、めまい、耳鳴り
- 心の面
- 不安
- イライラ
- 集中力、記憶力の低下
- 不眠
- 意欲の減少
- うつ

主な治療法

- 生活習慣の改善
- ビタミンD、亜鉛の摂取
- ストレス管理
- 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

良い睡眠と良くない睡眠

慢性的に睡眠がよ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指しているそうです。

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REM睡眠や深いソーンレム睡眠が減り、浅い睡眠が増えて途中覚醒は当たり前。就寝前にスマートを見たから眠れないという思い込みや不安感は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。



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、拳のような小臼歯2本と3本の大臼歯があります。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碎かれて食道へ。犬歯は頬の横ずれを巧みに誘導し、大臼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。



vol.29

「いい歯の日」



歯の多様性は慣用句や四字熟語に

歯は食事をするためだけの器官ではなく、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、歯ぎしりをする、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、稻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粹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。

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、口中に残りやすいので歯磨きはていねいに。1日1回は「15分ブラッシング」を。

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●**でんぶん質の消化作用**(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。口内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ミングされているようです。

大リーガーにみるガム効果は**動搖を抑え、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。大臼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かもしれません。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、頸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、無理な噛み癖や歯ぎ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ます。多忙な働き盛りにはオーラルバランシングセラピー(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质を総合評価。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、無理をして休まない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』(日本リカバリーアカデミー代表理事)

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(BMI 18.5未満)。先進国の中でも特に高い数値で、その背景には、

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レッシュ=美の風潮があるとの懸念も。

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。

坂口氏にノーベル生理学・医学賞、北川氏に化学賞

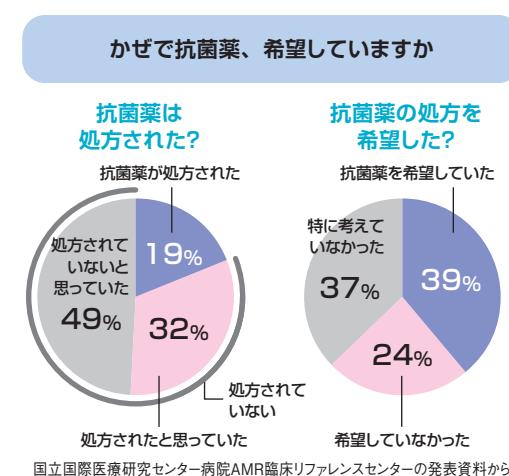
大阪大の坂口志文特任教授は免疫細胞の暴走を止める「制御性T細胞」の発見と機能を解明。この細胞の働きを強めれば自己免疫疾患や1型糖尿病、臓器移植の拒絶反応を抑え、弱めればがん治療につながるなど、免疫に関する病気の治療や原因不明の病気もコントロールできるのではないかと期待が高まっています。

漏水調査のタイプとコスパ

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AI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。

漏水の原因是老朽化の他、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ではと宇宙ベンチャーの技術も導入。「天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%減らせる管道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(抗生素質)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、漏れ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

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。

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・6歳、女性87・0歳。健康寿命は男性72・5歳、女性75・4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・4歳、女性約16・7歳。上智大の皆川准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ます。

レッショナル、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と、それぞれの質の高い「休み方」が新しく日本を変えいくと解いています。





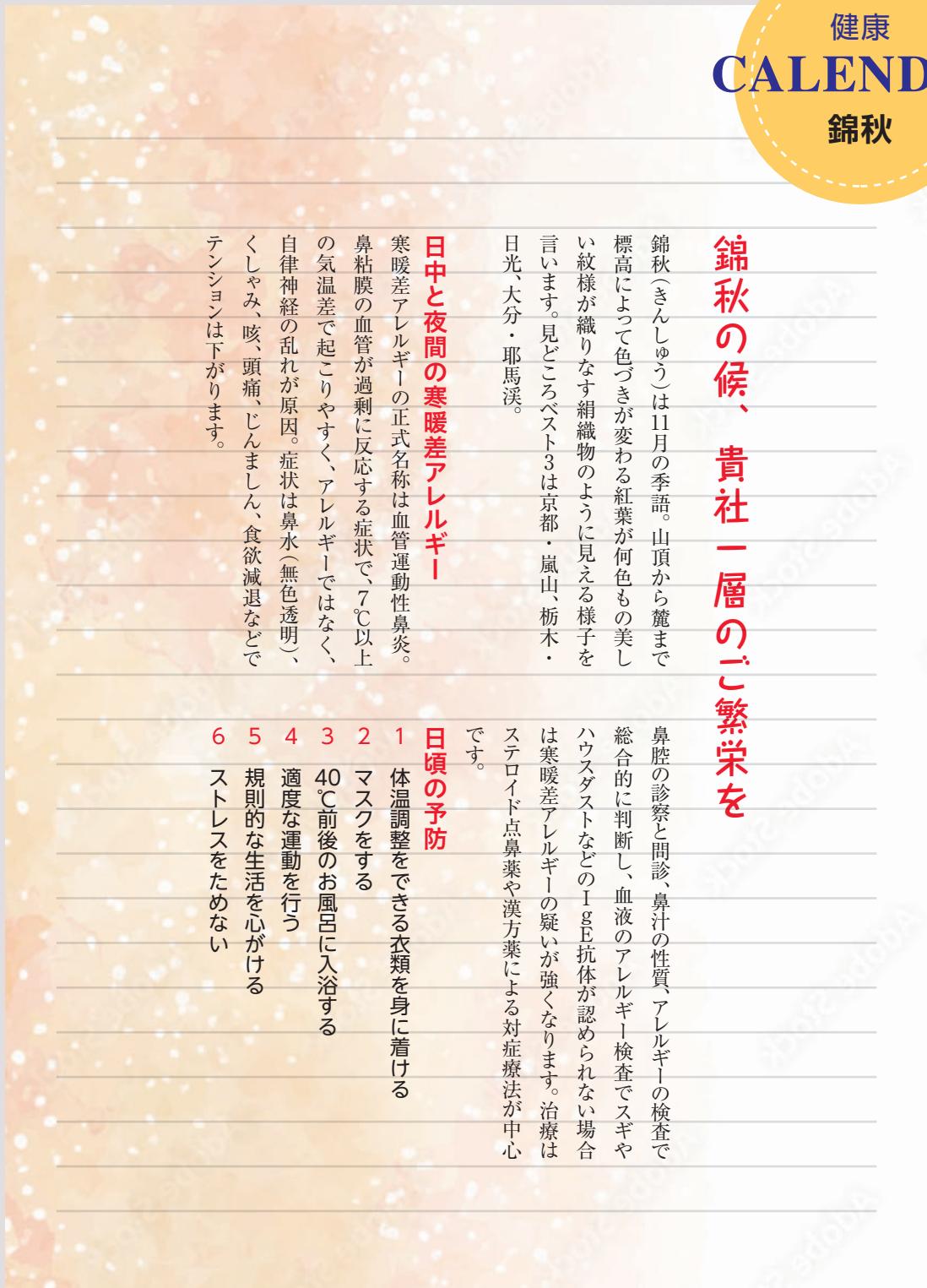
錦秋の候、貴社一層の一繁栄を

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・耶馬渓。

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 体温調整が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



MEMO 2025年6月～10月

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

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「ツ」」
講師…いまカウンセリングルームこころ代表 神澤創氏



6月14日(土)

定期評議員会開催

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



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

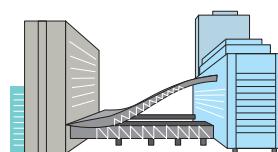
健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



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

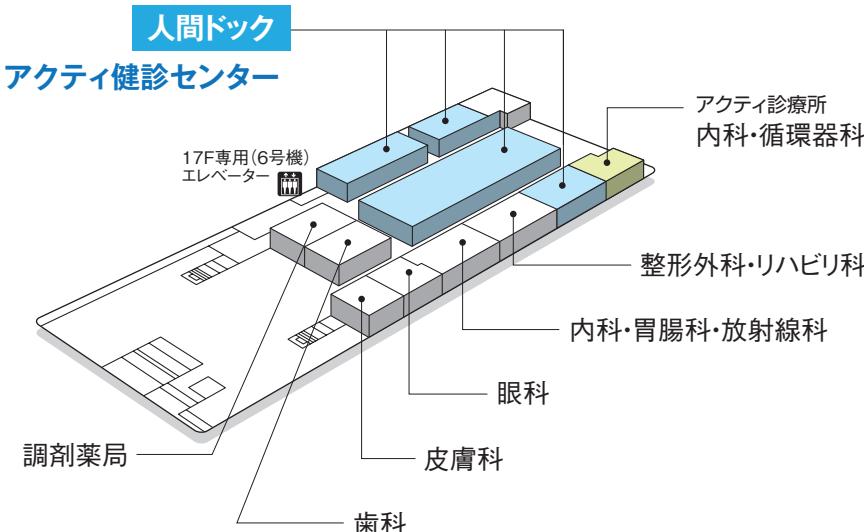
最高の技術と最新の設備で健康管理と疾患治療にあたります。



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号機エレベーターをご利用ください。

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 へ

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第一健診センター



〒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

千里LC健診センター ☎06-6873-2210

- 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

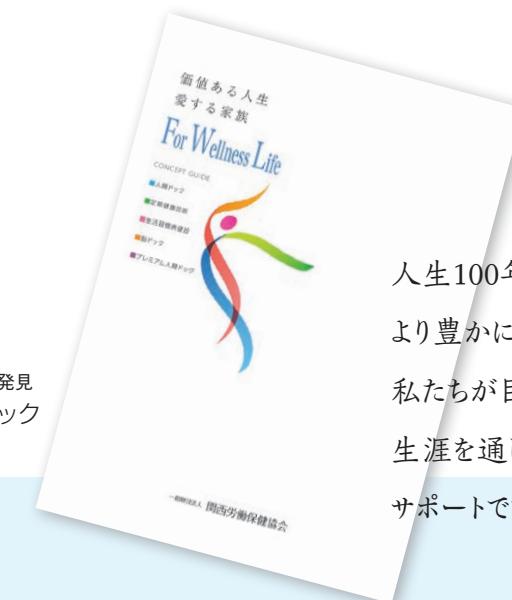
今のがん状態を知りたい
人間ドック

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