

2021年秋号

No.242 2021年10月1日発行

ストレス&ヘルスケア

Stress & Health Care

特集

メンタルヘルス不調対策

テレワーク下のメンタルヘルス 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター 山本 晴義

Contents

- 5 ささみとアボカドのサラダ
- 6 心療内科からみた情報機器作業従事者の健康管理
- 7 長期的結果とのバランスを考えよう
- 8 ストレスチェックをしてみませんか？

長引く自粛生活や働き方の変化は、少なからず私たちの心と身体に影響をおよぼしています。特集記事では、「いつもと違う」心の変化をケアするための「一日一日を大切に生きた生き方」をご紹介します。リレー連載は、肩・肩甲骨周りへの負担がもたらす、意外な身体的不調とその対策です。高血圧対策としての「カリウム摂取」情報とそのレシピも参考にいただき、心身ともに健やかな毎日をお過ごしください。



公益
財団法人

パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

特集

テレワーク下のメンタルヘルス

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター 山本 晴義

はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大により、当たり前だと思っていた生活スタイルは一変しました。外出自粛や休業要請などの措置がなされ、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」の実践例が政府から示されています。

働き方の面では、テレワークやローテーション勤務、時差通勤などが取り入れられ、日常生活でも「3密」（密集、密接、密閉）の回避、マスクや手洗いで感染予防を求められています。こうした環境変化のなか、人々は今まで経験しなかった不安や恐怖を感じています。メンタルヘルスにも大きな影響を及ぼしていると言えるでしょう。

テレワークのメリットデメリット

テレワークは、「Tele（離れたところで）」と「Work（働く）」を組み合わせた造語であり、「情報通信技術（ICT = Information and Communication Technology）」を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方」のことを指します。

2020年3月から4月にかけて、緊急事態宣言対象

7都府県を中心に、テレワーク実施率、そして会社からの推奨・命令率が増加しました。その後の情勢を踏まえても、今後、多くの会社、そして労働者は、テレワークのさらなる導入・推進を求められることになるでしょう。

テレワークの代表例である在宅勤務のメリットとデメリットを表1に示します。在宅勤務が長期化・常態化することで、新たな問題が発生することは否めません。

メンタルヘルス不調を防ぐには

メンタルヘルス不調を防ぐキーワードは「気づきとセルフコントロール」です。テレワーク下での「いつもと違う」自分を放っておくと、やがて生活に支障をきたし、うつ病などのメンタルヘルス不調につながります。セルフケア（自分自身のケア）を怠らないことが大切です。そこでおすすしたいのは、「ストレス一日決算主義」の生活です（P.4）。生き物にとって最も基本的なリズムは、“週”ではなく“日”という単位であるはずですが。そのため、一日一日を大切にしたい生き方が心身の健康につながると考えられます。「運動」「労働」「睡眠」「休養」

表1 在宅勤務のメリットとデメリット

	従業員	事業者
メリット	- ワークライフバランスの向上 - 通勤の時間的・身体的負荷軽減 - 業務に集中できる環境の確保 - 育児や介護との両立	- 従業員の感染リスクの低減 - 労働生産性の向上 - オフィス関連コストの削減 - 人間関係のトラブルの軽減
デメリット	- 仕事とプライベートの区別が困難 - 帰属意識の低下 - モチベーションの維持が困難 - 運動不足や睡眠リズムの乱れ	- 労務管理が困難 - 双方向の意思疎通の低下 - 情報漏洩のリスクの増大 - 教育育成・業務評価が困難

出典：日本渡航医学会、日本産業衛生学会、資料より

「食事」の5要素を“毎日”バランスよく取り、ストレスを次の日に持ち越さないことがポイントとなります。

まずは「運動」。仕事から離れて体を動かす習慣を持ちましょう。外出自粛に加え、テレワークによって通勤時間のわずかなウォーキングすらなくなり、運動習慣が激減している方は多いでしょう。習い事やジム通いは難しくても、一日15分ほどの散歩やストレッチなどでも心身の健康に十分効果があります。

次に「労働」。必要な人材でも選別せざるを得ないほどの経営難に陥っている会社は少なくありません。そんな中、テレワークという新たな働き方で、会社を、そして日本を支えていらっしゃいます。どうかご自身の存在意義を日々感じてください。

十分な「睡眠」を取ることも大切です。休日の寝溜めは生活リズムを乱します。特にテレワーク下では生活のメリハリがなくなり、よりリズムが乱れがちです。そのような時は「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」習慣を意識して持ちましょう。仕事の有無にかかわらず、毎日決まった時間に起きることで、自然に早く眠れるようになります。

「休養」は心の潤滑油です。活動が制限されても、その中でできる趣味や楽しみがあるはず。家にいる時間が増えた分、家族との時間を大切にすることもできます。一人暮らしで誰かと会う機会が少なくなったという場合でも、オンラインツールを使えば、直接会わずともコミュニケーションの場を広げることができるでしょう。

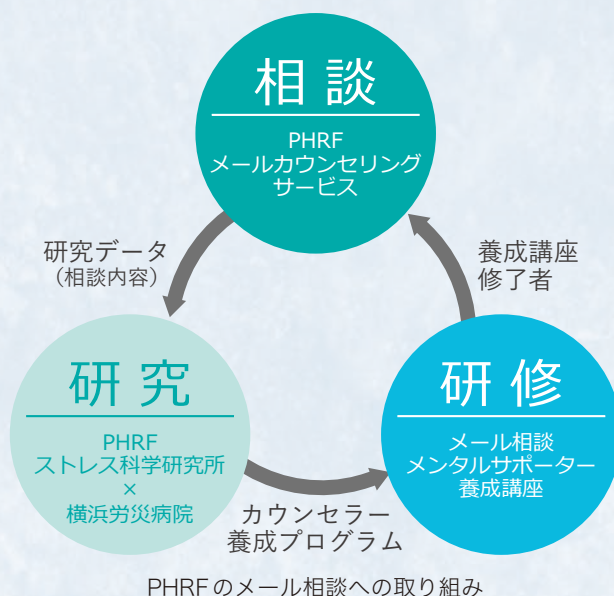
最後に「食事」。特に朝食は一日の活動源として重要です。「早起き早寝習慣」によって朝に時間的余裕ができれば、朝食をゆっくり取ることができます。また、感染対策は講じつつ、可能な範囲で家族と食卓を囲んでみてください。楽しんでこそその食事です。

もちろん、日々の家事・育児をないがしろにはできません。「男は仕事、女は家庭」と言われていたのは昔の話。テレワーク下で自宅にいる時間が長いのならなおのこと、家族で協力し合えるはず。家族全員で、健康的なライフスタイルを実践してください。

おわりに

コロナ禍という「異常」な環境でのメンタルヘルス不調は、ある意味では心身の「正常」な反応です。もしも生活に支障をきたすほどの不調を感じたら、ためらわず精神科や心療内科を受診しましょう。

また、パブリックヘルスリサーチセンターが提供しているPHRFメールカウンセリングサービス (<https://phrf-mc.jp/>) は、24時間どこからでも匿名で利用できる、オンラインの本格的な心理カウンセリングです。横浜労災病院とパブリックヘルスリサーチセンターが行うメール相談に関する共同研究の成果に基づき養成されたカウンセラーによるサポートを、気軽に利用することができます。1人で悩まないことが大切です。ともに乗り越えましょう。



PHRF メールカウンセリング
サービス



●筆者略歴

山本 晴義（やまもと はるよし）

1972年東北大学医学部卒業、1991年横浜労災病院心療内科部長、1998年より現職。神奈川産業保健総合支援センター相談員、埼玉学園大学客員教授、2018年緑十字賞受賞。日本職業災害医学会認定労災補償指導医、他。

健康的なライフスタイル

週単位の生活から一日決算主義の生活へ

運動

競技スポーツではなく
健康スポーツを

一日 15 分でいい、
仕事から離れて、
いい汗をかく



労働

働き甲斐は
生きがいの源



日々の活動に生きがいを感じていますか？
自分の存在意義を感じていますか？

睡眠

寝つきがよい事
目覚めのよい事



十分な睡眠は日中の活動レベルを上げる
早起き早寝の習慣を

休養

休養は心の潤滑油
長時間労働を控えましょう
こまめに休む習慣を



食事

朝食は一日の活動源
食卓を囲む習慣を



これら 5 要素に加え、
「家事」の時間がある



しっかり食べて高血圧予防！ ささみとアボカドのサラダ

私が仕事でよく相談を受ける話題に「血圧と減塩」があります。塩分（ナトリウム）の摂りすぎは体内の水分量の増加や血管の収縮などにより高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などのリスクも上がります。減塩の大切さは広く知られていますが、「ナトリウムとカリウムの比率」が大切なことは意外と知られていません。

カリウムは体内でナトリウムと協調して働き、ナトリウムを体外に排泄する働きがあります。特に多く含まれるのは野菜類・果物類・芋類などです。カリウムは水に溶けやすいため、食品を水に浸しすぎたり茹ですぎたりせず、電子レンジや蒸し調理を活用することでカリウムを保ったまま調理できます。ほか、減塩のためには、香辛料などを積極的に用いて塩分の使用を減らす調理法や、食べる時に調味料は食品に直接かけず、小皿に取ってつける方法も効果的です。

日本人では、目標量（男性3g以上・女性2.6g以上／日）に対してカリウム摂取が平均約2g／日と少なく、野菜・果物の摂取が少ない人や外食・インスタントの食事が多い人は、さらにナトリウム／カリウム比が高くなりやすいと考えられます。人は生活上で何かを制限するよりも加えるほうが取り組みやすいことが多く、積極的にカリウムの摂取を増やすことでナトリウム／カリウム比を下げ、高血圧の予防を図ることも有効です。たとえば食後に果物を食べることなどで手軽に1日のカリウム摂取量を増やすことができます。ただし、腎臓や心臓に病気をお持ちの方はカリウムの摂取量については主治医とご相談ください。

今回はカリウムを多く含むアボカドやトマトを使用し、カリウムを逃さないよう鶏のささみをレンジ調理したサラダをご紹介します。香辛料で素材の味をひきたてることで、塩分の使用も減らせます。

（社会医療法人近森会近森病院 臨床栄養部 新井田裕樹）



●材料と分量（1人前）

アボカド	1／2個（100g）	★レモン汁	小さじ1
トマト	1／2個（100g）	★粗挽き胡椒	適量
鶏のささみ	1／2本（30g）	★チューブにんにく	1cmくらい ※生の場合1／3片すりおろし

●作り方

1. 耐熱容器に鶏のささみを乗せ、ラップをかけ電子レンジ（600W）で3分加熱します。火が通ったものを食べやすい大きさに裂いておきます。
2. アボカドは縦半分に切り、種を除去します。アボカドの実をスプーンでくり抜き、半分は1cm大の角切りにし、もう半分はスプーンで粗く潰しておきます。トマトを1cm大のさいの目に切ります。
3. ボウルにアボカドとトマト、ささみ、★を入れ、和えます。
4. アボカドの皮の部分に3.を盛り付けて完成です。



心療内科からみた 情報機器作業従事者の健康管理

福岡診療所 所長 八代 信義

パソコン等の情報機器作業を長時間行う方には、心や眼の不調、特に上半身の筋肉に負担を訴える方が多く、精神と身体疲労との悪循環により、複雑・慢性化する印象があります。

猫背の姿勢や両腕を前に突き出した作業を長時間行うことで、肩や肩甲骨周りの筋肉の凝りが強まり、徐々に上半身に広がっていきます。次のような症状に心当たりはありませんか？

地震？



首筋の凝り、特に左右差が大きくなると、目が「ぐるぐる」回る「回転性めまい」と異なる「ぐらぐら、ゆらゆら」する「頸性めまい」になります。

凝りの左右差が大きくなる動作、強く首を傾げる、急に振り向く等で症状は強まります。

心臓病？



凝りが胸に広がると、「胸痛、胸肋骨痛や肋間神経痛」を伴います。首筋や肩凝りが強まると、手指のしびれ、うっ血による赤・白・紫色の混在した紋様が見られます。この状態が長く続くと、「肢端紅痛症」を引き起こし、治療を必要とします。

ウインク？



こりが顎に広がると、顎の筋肉や関節に痛みを伴います。「顎関節症」と似た症状ですが、顎が左右にずれて顔の歪みを来すこともあります。更に頭・こめかみに広がる「筋緊張性頭痛」や目蓋がピクピク動く「眼瞼けいれん」を見ることもあります。

このような症状は、不安・緊張感と身体疲労との悪循環により、多彩に組み合わされた「機能性頸部症候群」に増悪することがあります。

情報機器作業による身体的疲労からみた健康管理にとって最も大切なのは、上半身の筋肉の負担を和らげることです。しかし、肩・肩甲骨周りの凝りを自覚し難い特徴があります。

そこで、凝りを感じている方も「いない」方も作業時間が1時間を超えた時、休憩時間、入浴中に体操・ストレッチ体操をほぼ毎日行くと、不調の改善・予防に効果的です。痛みが出ない程度に首筋と肩・肩甲骨周りの筋を十分に伸ばしてみてください。

また健康診断の機会に担当医と相談することも健康管理に役立つと思います。情報機器が多様化・日常化する今日、スマートホンやタブレット端末の操作も程ほどに……も忘れずに。



八代 信義

札幌医科大学卒業、心身医療認定医（日本心身医学会）、日本医師会認定産業医

長期的結果との バランスを 考えよう

堀川柚・嶋田洋徳（早稲田大学）



前は、コーピングが「うまくいった」「うまくいかなかった」の調べ方を紹介しました。特定のコーピングを行った後に、①ストレス反応が大きく減っているかどうか、②別に気になること（副作用）が生じていないか、という視点から調べることができるということでした。

この調べ方はコーピング直後の結果を検討するものでした。心理学では、その後長い目で見るとどうなるかという「**長期的結果（長期的に考えて自分にとって良い方向に展開しているか）**」も考えます。つまり、直後の「結果事象（短期的結果）」と「長期的結果」のバランスをとりながら、その時点の自分の疲労度や「心の余裕」と照らし合わせて、柔軟にコーピングを選んでいくのです。下図の例で説明します。

会社でチームを組んで働いており、終業時間までに自分の仕事は終わりました。しかし、チームの同僚はしばら

く残業するようです。今日のあなたはとても疲れているので、早く帰りたいのですが、すぐに帰るのは気がひけます。

ここでのコーピングは「終わるまで全部手伝う」「少し手伝う」「無言で帰る」「今日は急いでいるからごめんね。次は手伝うよ」と言って帰る」などが考えられます。ここでは、それぞれの「短期的結果」、「長期的結果」を想像してみましょう。

●終わるまで全部手伝う

疲れているのでさらにストレス反応も増えそうですし、長期的結果もこれから安易に手伝いを頼まれてしまう可能性もありますね。

●少し手伝う

これであればストレス反応は大きく増えず、長期的にも同僚と良いコミュニケーションがとりやすくなるという可能性があります。

●無言で帰る

その場ではストレス反応が減りそうですが、翌日から気まずい雰囲気になるなど長期的にはかえって問題が生じそうです。

●『今日は急いでいるからごめんね。次は手伝うよ』と言って帰る

疲れているので帰ることができますし、また後日余裕がある時間に手伝いをすることによって、同僚とも良い関係が維持できそうです。

「長期的結果」を考えてみると、コーピング選択は自分の未来を左右しそうですね。コーピングを選ぶ時には、直後の「結果事象（短期的結果）」だけでなく、「長期的結果」とのバランスを考えてみてください。疲れている時は短期、少し余裕のある時は長期といったように自分の疲労度や「心の余裕」などに合わせて柔軟にコーピングを使い分けることが有用です。

結果事象（短期的結果）と長期的結果



とても
疲れているので
早く帰りたい



コーピング

コーピングレパートリー

- » 終わるまで全部手伝う
- » 少し手伝う
- » 無言で帰る
- » ひとこと言って帰る

今日は
急いでいるから
ごめんね。
次は手伝うよ。



結果事象と長期的結果

結果事象（疲れている時に重視）

自分のストレス反応は
増える？ 変わらない？ 減る？

長期的効果（少し余裕のある時に重視）

また安易に頼まれてしまう？
今後の同僚とのコミュニケーション良好？



ストレスチェックをしてみませんか？

あなたのこころの状態はいかがですか？良好でしょうか、専門家の支援が必要でしょうか？
当法人が提供するストレス判定尺度をご紹介します。ストレスの強さを調べて、上手に対応しましょう。

ストレスチェックをする

法人の方

個人の方

ストレスチェック制度対象企業である

※労働者が常時50人以上の事業場

いいえ はい

ストレスチェック制度

当法人では
職業性ストレス簡易調査票(57問)、
新職業性ストレス簡易調査票(80問)
の2種類をご用意しております。
<https://www.phrf.jp/health/stresscheck>



さらに日常のストレス状況
について知りたい方は

ストレスチェックリスト ・ショートフォーム

https://www.phrf.jp/ssl/research/stress_scl



日常生活におけるストレス反応を測定することが
できます。簡便な24項目です。
学校、職場などまとまった人数にて評価を承り
ます。多言語対応はご相談ください。



PHRF メールカウンセリングサービス
にて採用しています

あなたの ストレス度チェック

<https://www.phrf.jp/ssl/stress/>



5～10問程度の設問で、あ
なたのこころとからだのス
トレスサインをチェックし
ます。

無料

お問い合わせ

健康診断サービス

北海道：札幌商工診療所、北海道健診グループ、札幌施設グループ

☎011-261-2000

☎011-261-2010（診療所予約）

東京：東京健診グループ

☎03-3251-3881

千葉：千葉健診グループ

☎047-492-2268

関西：関西健診グループ

☎06-6539-1111

和歌山：和歌山診療所、和歌山健診グループ

☎0739-33-9937

西日本：福岡診療所、西日本健診グループ

☎092-286-9619

☎092-585-5785（診療所予約）

メンタルヘルスサービス・産業医サービス

☎03-3251-3877（代表）

セミナー・研修サービス

☎03-5287-5168



写真紹介

「串本町橋杭岩」（高野政志 和歌山健診グループ）
本州最南端の町、串本町にある橋杭岩は国の名勝天然記念物に
指定されています。弘法大師にまつわる伝説でも有名です。

編集発行：公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL 03-5287-5168/FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp>

