

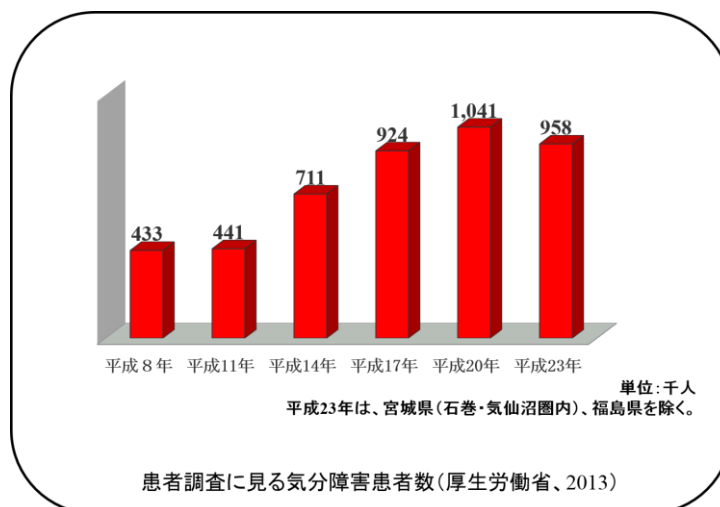
## メンタルヘルスの問題改善に取り組みましょう。

私たちの生活は、ストレスだらけと言っても過言ではありません。仕事をしているときに限らず、普段の生活の中でさまざまなストレスにさらされています。ストレスにさらされ続けていると、私たちにはいろいろな変化が生じてきます。

一般的に「ストレスに関連する疾患」と呼ばれていますが、たとえば、胃が痛い、頭が痛い、立ちくらみがする、息苦しい、すぐ下痢をするといったさまざまな身体の変調を経験することがあります。身体の疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関連し、器質的ないし機能的障害が認められる病態は一般的に心身症と呼ばれていますが（日本心身医学会、1991）、本態性高血圧や消化性潰瘍、過敏性腸症候群、起立性低血圧症などはその代表的なものと言われています。心身症の患者さんは、社会適応の面では、まじめ、仕事中毒、頑張り屋、過剰適応傾向等の傾向が強いと言われていますが、これが、心身症がメンタルヘルスの問題と関連し、ストレス関連疾患の代表的なものと言われる所以かもしれません。

また、精神疾患によるさまざまな障害もストレスがその発症と維持、改善に大きく影響していると言われています。精神疾患は、感じ方（知覚）、物事の考え方（思考）、判断、記憶、やる気（動機づけ）、情緒、振る舞い方（行動）等が一時的な不適応状態よりも強く、生活を妨害するくらい機能障害をきたしたり、まとまりがなくなったりする状態（精神機能の障がい）で、その問題のために生活能力が低下したり、二次的な経験不足によって生活能力の低下した状態（生活機能の障がい）を指しています。ストレスと関連する代表的なものとして、不安症、うつ病、適応障害などをあげることができます。

次の図は、厚生労働省が3年に1度行っている患者調査の中で、うつ病や躁うつ病等の気分障害患者の数を示しています（厚生労働省、2013）。

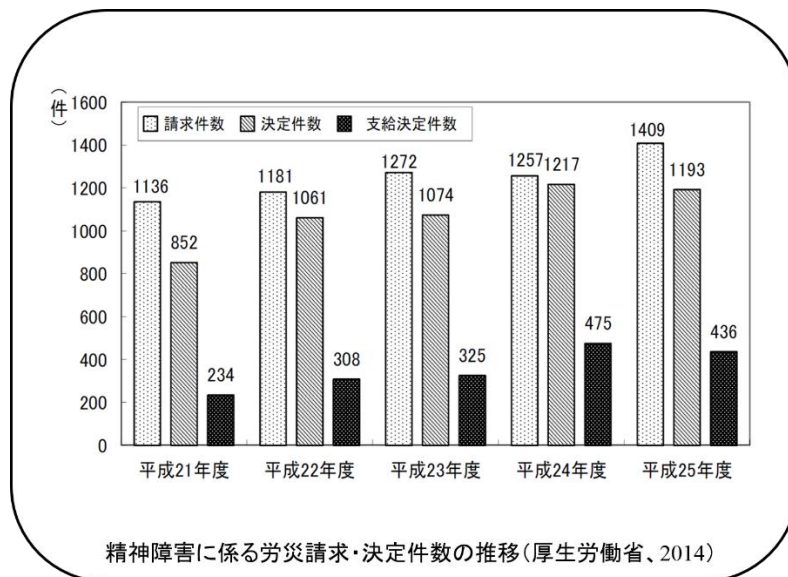


これを見ると、気分障害患者数は平成 14 年あたりから増加の一途をたどり、現在、約 100 万人の患者数を抱えていることがわかります。精神疾患と言わなくても、イライラしたり、不安を感じたり、気分が落ち込んだりするというのは、多くの人を経験しています。

依存と嗜癖もストレスに関連した問題です。薬物を継続的・周期的に使用した結果、それを止めようとしても止められない状態にあることを依存、嗜癖と呼んでいます。薬物と言っても、何も麻薬や脱法ドラッグのようなものだけを指すではありません。ちょっと一杯の美味しいお酒や、ちょっと一服のタバコ、コーヒーなども依存の対象となる薬物です。

尾崎他（アルコール研究と薬物依存, 40, 455-470 : 2005）によると、推定されるアルコール依存症患者数は 80 万人と言われ、アルコール依存症の疑いのある人の推定数は 400 万人を超えるであろうと推定されています。また、アルコールの問題は、酩酊による交通事故・犯罪、健康被害と医療費の上昇、生産性の低下、家族等の周囲の者への精神的苦痛等、二次的な問題も引き起こしてしまいます。飲酒による暴力やセクシャルハラスメント等、こうしたアルコール関連問題の被害者数は 3,000 万人を超えるであろうと推定されています。

一方、働く人たちを取り巻く状況にも厳しいものがあります。



上の図は、2014 年に厚生労働省が発表した精神障害に関する事案の労災補償状況を示したものです。それによると、請求件数は 1,409 件で過去最多となっています。また、支給決定件数は 436 件で、過去最多であった前年度を下回ったとはいえ、400 件を超える件数が続いています。

注目すべきは、支給決定された 436 件の一か月平均の時間外労働時間数は 60 時間以上のものが 171 名（中でも、120 時間以上のものは 46 名）、出来事により心理的負担が極度であると認められる事案等が 102 件と、長時間労働が改まらない現状が認められるところです。日本生産性本部がかつて発行した「2005 年度版産業人メンタルヘルス白書」では、残業時間が増えると、①生活習慣が乱れる、特に睡眠時間が減る、②心身の健康尺度は不健康な傾向となり、特に「疲労」得点は顕著に悪化する、③職場では仕事への負担感が増大する、④一か月あたりの時間外労働時間数が 60 時間以上になると家族との関係において問題の発生率が高い、⑤一か月あたりの時間外労働時間数が 60 時間以上になると自殺念慮が増加する、ということが指摘されています。また、睡眠障害と慢性疲労はうつ病のリスクファクターであると言われています。これらのことを考えると、長時間労働が改まらない現状は決して好ましいものではありません。

良好なメンタルヘルスの維持増進に努めることが、現代社会の大きな課題になっていることがわかります。