

ストレスは、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気との関係が指摘されています。また、労働者のうつ病などのメンタルヘルス(精神衛生)に関しては大きな社会問題となっています。今回はストレスとメンタルヘルスに関する情報をご紹介します。

ストレスとメンタルヘルス



(1) ストレスとは

外部からの刺激によって、心身に生じた反応や変調をストレスと言います。ストレスは、本人が適度な緊張感として捉えた場合には、仕事やスポーツなどでプラスに働くことがあります。しかし、過度のストレスは心身の不適応を起こしてさまざまな影響が出てきます。①胃潰瘍や高血圧などの病気、②うつ病などの精神障害はその代表です。また、①悲しく沈んだ気分が抜けず自分は価値がないと感じる、②何事にも興味が低下、人に会うのが楽しくない、③疲れやすく理由なく体がだるい、頭が重い、④仕事への意欲(やる気)、集中力・判断力が低下した、⑤不眠が続く等の症状は、うつ病にかかっている可能性があります。

(2) 重要性を増す職場でのメンタルヘルス

(社)日本産業カウンセラー協会の調査(2010年)によると、仕事にストレスや不安を感じている労働者は80%を超えているとのこと。ストレスから発展することが多いうつ病は個人の気質や性格だけでなく、労働環境の影響から発症する場合があります。また、重度のうつ病となった場合には自殺に至るケースもあります。労働者のうつ病や自殺は社会的にも大きな問題であり、また経済的損失も生まれます。そのために政府では、メンタルヘルスの問題を個人だけの問題とせず、労働安全衛生法によって雇用主側の対応を促す一方で、厚生労働省が中心となって次章(3)②による情報提供や早期発見・早期治療などに取り組んでいます。

(3) 女性に関わるメンタルヘルス

女性のライフサイクルの中で妊娠や出産後には、ストレスや不安が増加したり、うつ病の発症が多くなります。特に産後において、育児ノイローゼなどで母親本人のメンタルヘルスが損なわれると、子供への虐待が起こる可能性もあります。そのため出産後の女性に対するメンタルヘルスは社会的に対応が必要とされる重要な問題として、厚生労働省による政策の中にもメンタルヘルスへの取り組みがあります。

また、介護を必要とする家族がいる場合、女性が介護の担い手となることが多いことから主婦や娘の心理的・身体的負担が大きく、介護うつになりやすいため、メンタルヘルスの状態には特に注意が必要です。

メンタルヘルスのセルフケア

(1) ストレスの軽減方法

ストレスを軽減する方法としては①睡眠や休養を十分にとる、②入浴(半身浴)を行う、③運動を行う、④食事や栄養(ビタミンC、カルシウム、たんぱく質)をしっかりとり、⑤リラクゼーション(右表参照)を行う、などがあります。また、時には友人との飲み会やレジャーなどによる気分転換もよいでしょう。

(2) 相談することが大切

ストレスや不安などからメンタルヘルスに問題があると感じた場合には、誰かに相談することが大切です。心療内科・精神科のある医院・病院で受診したり、会社勤務の人であれば人事等の担当部署や産業医などへの相談、自営業の人であればお住まいの地域にある精神保健福祉センターでの相談が利用できます。また下記(3)の情報源からも調べることができます。

(3) 困ったときに活用したい公的施策・制度

国が用意しているメンタルヘルスに関する情報提供や相談窓口としては次のものがあります。

- ①メンタルヘルス総合情報(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>
- ②『こころの耳』ホームページ=労働者向け(厚生労働省) <http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ③養育支援訪問事業=出産前後の女性向け 各市区町村が窓口として実施、必要に応じて相談員が訪問して、相談・支援を行います。

そのほか、各地の労災病院の中には電話相談を行っている病院があります。

●リラクゼーションの例

呼吸法	①椅子に腰掛けて、おなかの前で両手を組む。
	②少し猫背ぎみにして、息を吐く。
	③ゆっくり息を吸い込む(4秒ほど)。
	④ゆっくり息を吐く(8秒ほど)。
	⑤③～④を3分程度繰り返す。
漸進的 筋弛緩法 (肩)	①両肩をすくめるように持ち上げる。
	②10秒程度肩に力を入れたままにする。
	③ストンと肩の力を抜いて、脱力する。
	④①～③を3回ほど繰り返す。

※その他、専門家の指導による自律訓練法など

《皆様の安心と安全のブレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 TEL: 03-3582-4511