

～現代社会と脳の疲れ～

開催日：2018年5月1日（火）

講師：大室 正志

肩書：医療法人同友会 産業保健部門 産業医

1. 産業医とは

産業医は労働安全衛生法第13条に示されている通り、50人以上の事業所に配置義務があり、健康管理や、職場の安全衛生全般のアドバイザーの役割を担っている。なぜ『50人以上の事業所』にこだわるのか。元々産業医は軍医であったことの名残がある。（ルーツ）戦後、軍医は工場に派遣された。戦後の工場は劣悪な環境であった。その名残もあり、『事業所50人以上の配置義務』となっている。臨床医と産業医は同資格であるが、別の職業として捉えてもらってよい。産業医自体は工場の中での劣悪環境改善から今はメンタル不調を診ていたり時代によって変わっている。

2. 社員がメンタル不調を起こす理由

社員がメンタル不調を起こす理由として①個人要因②組織要因③個人の環境要因がある。メンタル不調0を目指す会社があるが、物理的には厳しい。なぜなら①や③があるからである。ただ②もある。①の一部や②に着目し、組織として防げるものは防いでいく。メンタル不調を起こす要因は、統計的に仕事の量、質、人間関係である。特に女性の方が職場の人間関係をからメンタル不調になる可能性が高い。心理学の実験で人の表情で喜怒哀楽を読む取れる力が女性の方が高いことが立証されている。男性は会社の将来性を危惧してメンタル不調になる確率が高い。コップで例えるとコップから水が溢れたらメンタル不調になるが、元々に基本水位がどの位だったかが大事。脳の過労が基本水位を上げる。

3. 脳の過労とストレス反応

かつてはしょうがなく「ぼーとする」時間が長かった。パソコンの普及率とうつ病患者の数は比例している。現代社会では要求度が高く、裁量、上司の支援、報酬が低い仕事が多い。ストレスとは生体が外部から刺激を受けて緊張や歪みの状態を起こすことである。ストレスは必ずしも悪くなく、適度なストレスは生産性を上げることができる。ストレスに関与するのは自律神経である。自律神経は勝手に体が出しているものである。その中でも交換神経がストレスに関与している神経である。副交感神経はリラックスなどに関与している神経である。メンタル不調は身体症状から現れる。特に重要なのは睡眠である。太古よりヒトの構造は変わっていないが、環境は変わってきている。体調への気づきは1時間で作成できた資料が1時間半かかるなどである。趣味もやる気がなくなったら要注意。

4. 働き方改革

好きで働いていても、嫌々働いていても、過重労働（睡眠不足）は身体に悪い。労働時間の高まりとともに心筋梗塞のリスクも確実に上がる。自律神経の乱れが関連し、疲労感、イライラを起こす。またストレスは睡眠とも大きく関係している。ノンレム睡眠は深い睡眠、レム睡眠は浅い睡眠である。睡眠不足だと血圧が上がってハイになるが長くは続かない。それを続けていくと免疫力が低下する。さらにそれを続けていくとうつなど、精神的にも不安定になる。昔は寝てない自慢をする人が多かった。現代社会ではアマゾンの CEO でも 8 時間寝ているとことが驚かれた。現在よく寝る方は良いという認識になりつつある。昔は 55 年定年だったため、無理してでも働いてという認識が強かった。現代社会では平均寿命が増したことで、長時間労働から長期間労働になった。また、現代のビジネスパーソンを取り巻く環境は『阿吽の呼吸』が通じなくなっている。時間が無限にあるマネジメントからの脱却の必要性がある。これからの職場は言語化がキーである。言語化を促すために大切なことは心理的安全性である。心理的安全性は気兼ねなく発言できる雰囲気が必要である。個人としてできることは感情と上手く付き合うことである。また、何も考えない時間も確保する必要がある。職場としてできることはワークスタイルの見直し。業務の棚卸。（捨てることの重要性）

5. まとめ

職場のストレスは量、質、人間関係が多い。メンタル不調は「脳の過労」でもある。メンタル不調の多くは身体症状が発生。（自律神経が大きくかわる）心理的安全性を確保することがストレスを下げ、生産性を上げるために役立つ。企業の家族主義の弊害がある。言語化する事が重要である。

6. 質疑応答

Q. 社員のストレス耐性を鍛えるにはどうしたらいいのか。

A. 気を遣うことが非常にストレス要因になりやすい。気を遣わせないこと。あとは怒るポイントがずれている上司は部下に人は気を遣わせるので、情緒不安定になりやすい。

Q. 睡眠薬を飲んででも寝た方がいいのか。

A. 多くの人が睡眠薬を飲んでいる。6 時間は睡眠時間を確保した方が良い。2 度寝は 30 分以内だったら良い。年齢が高くなると寝れなくなる。薬を飲んで寝ることは強制シャットダウンなので、身体に良くはないが、お風呂に入るなど環境整備をすることが前提である。

Q. 産業医の先生から見て、同友会の取り組みの中で一番良かったこと。

A. 禁煙の取り組みが非常に良かった。薬で遠隔診療で行っている。遠隔禁煙診療はうまくいっている企業が多い。

以上