



2022

12月の健康コラム

Vol.165

メンタルヘルス不調者への対応

●メンタルヘルスってなんだろう？

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、**こころの健康状態**を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

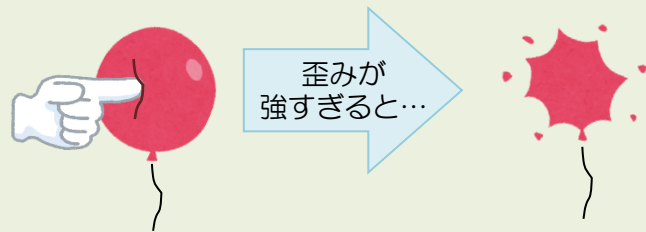


●ストレスってなんだろう？

精神的や肉体的に負担を感じる状況や刺激に適応しようとするこころや身体のゆがみが「**ストレス**」です。人間が心理的・物理的・化学的に外部からの刺激を受けた際に、刺激に適応しようとして引き起こされる生体反応を「**ストレス反応**」といいます。過度のストレスが加わるとホルモンバランスが崩れ、自律神経の不調などの健康障害を引き起こします。

★ストレス反応を例えると…

ストレス反応を例えれば、風船を指で押さえたときに生じる歪みです。負荷をかけすぎて、力に逃げ場がなくなると、風船は割れてしまいます。



●こころの病気は誰でもかかりうる病気

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて**5人に1人**がこころの病気にかかるともいわれています。厚生労働省の令和2年「労働安全衛生調査」によれば、仕事・職業生活の中で強い不安やストレスを感じている労働者の割合は54.2%でした。メンタルヘルス不調により連続1か月以上休職した労働者の割合は0.4%です。こころの病気は**特別な人**がかかるものではなく、ストレスなどが積み重ねがきっかけとなって、**誰でもかかる可能性があります。**



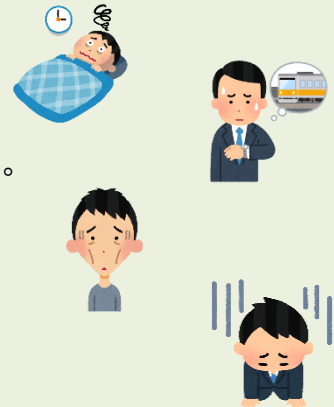
メンタルヘルス不調な方へできることは何でしょうか？



●いつもと違う様子に気付く

ストレス症状は主に ①精神的な状態 ②身体的な症状 ③行動面の変化 として現れます。その中でも周囲の方が気付きやすいのが行動面の変化です。言葉ではうまく表現できなくても「何かが変わった」と感じる感性が大切です。この感覚は日本の職場ではかなり敏感に察することができ、家族が気付く前に上司や同僚が異変に気付くことも稀ではありません。普段接している人に「何かいつもと様子が違う、妙だ」と感じた際には、メンタルヘルス不調を疑い、下記のことをチェックしましょう。

- 朝起きられない、遅刻する。
- 眠れない、熟睡感が得られないなどの発言がある。
- 食欲がない、味がしないなどの発言がある。
- 見た目に痩せてくる。昼食を摂らなくなった。食が進んでいない。
- 感情的になる。
- 突然に唐突な辞意や異動願い。
- 仕事の能率が落ちた、仕事の意欲に欠けている。
- 身体的愁訴を理由に頻回に職場の診療所や保健室をおとずれる。
- 自殺願望をほのめかす。



●相談につなげる



①話を聞く

いつもと違う様子に気づいたら、ご本人のお話にゆっくり耳を傾けてみましょう。その際に「そんなことはない」など否定せず、まずはご本人が一番言いたいことは何かを理解しようという姿勢が大切です。ただし、ご本人があまり語りたがらない様子が強い時は、無理に聞き出す必要はなく、「話したくなったら」というお気持ちを伝えるとよいでしょう。

②相談をすすめる

本人が相談できそうなときは、会社の産業医や相談窓口にご相談してみるよう促してみるとよいでしょう。社内相談窓口や外部の相談窓口を設けている会社もありますので、社内報やホームページなどを確認して、ご本人に情報提供を行うのも一つの手立てです。

★長時間労働の可能性がある場合

いつも遅くまで残っている、休日出勤が多いなどの場合は、過重労働になっている可能性があります。時間外・休日労働時間が1月あたり45時間を超えて長くなるほど健康障害のリスクが高まるといわれています。また、時間外・休日労働時間が月80時間を超え、疲労の蓄積の認められる労働者からの申し出があった場合、事業者は医師による面接指導を行わなければなりません。産業医の面談指導を受けることを促すのもよいでしょう。



★相談窓口：専門の相談機関・相談窓口があります。ぜひ、ご紹介ください。

- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳



<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

井上病院附属診療所 健診センター 文責： 保健師 家城 美波

