

## Let's 職場環境改善!

合同会社パラゴン 代表社員

櫻澤 博文氏



1996年産業医科大学卒業、京都大学大学院にて社会健康医学修士号、医学博士号取得。

人財管理や労務・健康管理水準向上支援展開のためにこの体系を展開すべく合同会社パラゴン

<https://pro-sangyoui.com/> を設立。メンタル産業医学の創設者。

著書：『ストレスチェック面接医のための「メンタル産業医」入門』（日本医事新報社）『メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック』（金剛出版）『もう職場から“うつ”を出さない!』（労働調査会）

メディア出演：NHK BSディベートアワー『感染症にどう立ち向かうか』、BSフジ プライムニュース『「過労死」はなくせるか 再発防ぐための方策は』

## コロナ禍や熱中症対応も可能なメンタルヘルス支援とは～成幸力の向上～

### 【はじめに】

新型コロナウイルス感染症への対応として、ワクチン接種がすすまっていますが、医療従事者に次いで、高齢者や「基礎疾患」\*を持つ方々が、ワクチン接種の優先対象者となっています。この方々が熱中症になりやすい方々と同じだと気がつかれた方はいませんか。

年齢によって体力が衰弱化している、もしくは持病や生活習慣によって体力が低下している方は、暑熱という物理的因子にも、ウイルスという生物学的因子にも抵抗できずに体内の安定性（恒常性）が破綻してしまうのです。

いわゆるうつ病を筆頭としたメンタルヘルス関連の疾患においても同様のことがいえます。「メタボ（メタボリックシンドローム）」の方はうつ病になるリスクが約2.2倍増加することが証明されています。運動不足や生活習慣の課題などによって体力が衰弱化することで、メンタルヘルスに変調をきたしやすくなるのです。

\*主にBMI30以上の体重の方（BMI30とは、身長160センチであれば76.8キロ、170センチであれば86.7キロに相当）、喫煙や睡眠時無呼吸症候群を含めた慢性呼吸器障害、治療中の糖尿病、高血圧症などの罹患者をいう

### 【成功の秘訣は「早寝・早起き・朝ご飯」と……】

以前、「革新を実現に」という標語を掲げる、あるコンサルタント会社の産業医をしていたときの話です。厳しい労働環境を長年生き抜き、日本人初のグローバル組織のボードメンバー（取締役）になった当時の会長に、成功の秘訣をお伺いしたところ、「早寝・早起き・朝ご飯」と「休日のゴルフ」の2点をあげられました。大学を卒業してから35年もの間、体力の衰弱化を防止し、良い生活習慣を維持し続けることで、成功を収めていたことを知りました。

それから今日まで筆者は、この2点を科学的に解明し、健康度の向上が「成幸力」という「成功」と「幸福」を導くと考え、支援活動を展開しています。今回はその一部を紹介します。

### 【「早寝・早起き・朝ご飯」に含まれる健康医学的成功要素とは】

#### ①「早寝・早起き」の医学的効果

われわれの身体には、「自律神経」という身体の安定性を維持する神経があり、「早寝・早起き」は、「自律神経」に負担をかけないことがわかっています。これはそもそも人類は太古から、日の出とともに目覚め、日の入りとともに食料確保活動を止め、就寝に備えたという歴史を歩んできており、その太古からの「恒常性」を維持すべく、体温、ホルモン、インターロイキン\*といった体内での情報・刺激伝達系統や栄養代謝系統を整備するなど進化発達を遂げてきたことが由来しています。

\*主として免疫応答の調節のためにリンパ球やマクロファージが分泌するペプチド・タンパク質の総称

#### ②「朝ご飯」の効果

「朝ご飯」をとることによって、「自律神経」のなかの「交感神経」という緊張や興奮を促すアクセル役の神経が活性化されます。

また、神経細胞の集合体である脳が正常に動くためには、消化吸収された栄養が不可欠です。朝ご飯をとらない空腹時間が長くなると、ガス欠の車のような状態となるため、神経細胞は、ノートパソコンの省エネモードのように脳の動きを制限し、栄養不足による死滅を防止しようとして、それが数ヶ月も続けば、細胞が死に絶えるといううつ病に陥ってしまいかねません。不規則な食事や偏った栄養摂取では、生活習慣病が増加することから、2005年に「食育基本法」が制定されました。文部科学省はこれにもとづき、「食育」として、農林水産省とともに幼少時からの健康確保事業を推進しています。しかしながら、「平成22年度 全国学力・学習状況調査」（文部科学省）によると、義務教育を受けている年代においても、欠食や偏食の影響により、学力低下のほか、自覚的ストレスやうつ症状まで発症していることが確

認されています。生活習慣のなかに身体の「恒常性」が確立されていないと、心身の不安定化にともなうさまざまな症状(いわゆる「心身症」)が露呈しやすくなります。

長時間労働を続けることも、このような症状発症の増長につながります。「残業→寝る前の暴飲暴食→遅寝→(就寝中の消化作業にともなう生じる熟睡不良)→遅起き→消化不良により朝食不摂食」といった負の連鎖が「生理」という「恒常性」を破綻させます。結果として胃潰瘍や潰瘍性大腸炎といった心因性消化器疾患の増加や、抑うつ状態の発生、あわせて「心身症」という心身の変調、つまりは心身双方における生活習慣病という「病理」構造を形成してしまうことが複数の産業医の間で確認されています。

### ③熱中症対策にもなる「朝ご飯」とは

洋食より和食のほうが健康に良いということを聞いたことがあると思います。その主な理由として、米は、食後の血糖値の増加が緩やかなことから神経細胞への負荷が少なく、かつ持続的に血糖値が上昇することより神経細胞が疲労しにくいからです。さらに、味噌汁の味噌に含まれる<sup>γ</sup>アミノ酪酸は、GABAという神経を穏やかにする効果がある栄養素が含まれるだけでなく、腸内で免疫細胞を賦活化(活性化)させ、また、皮膚のシワやたるみなどの原因となる酸化作用(サビつき)を防止する効果があります。なお、煮干しで出汁をとった、海藻入り味噌汁を飲むとカルシウムを摂取することができ、①熱中症予防(いわゆるスポーツ飲料1リットル分の電解質補給が可能)②気持ちを落ち着かせる効果あるカルシウムも摂取可能(うつ対策にもなる)③海藻のなかのカリウムによって高血圧防止にもなる、といった効果があります。

このように、出勤前の味噌汁1杯が、熱中症防止に欠かせないと産業医先で必ず取り上げており、実際に、これを実践したある運送会社では熱中症発症者がゼロになりました。他方、パンやラーメンといった小麦を使った食事は、食後の血糖値の増加が急激かつ、持続力がなく、神経細胞への負担が大きいだけで、バターやラードといった脂肪分も同時に摂食しやすいことから、動脈硬化のリスクも上昇してしまいます。

## 【運動習慣の確立による強壮効果】

### ①運動生理学的解説

運動には、ミトコンドリアという原動機や発電機のような動きをする細胞内小器官の能力を高める作用があります。そのため、運動をすると同じ負荷をかけても疲れにくくなるとともに、副次的効果として「やればできる」という自信が醸成されます。

運動によって分泌される筋肉由来内分泌因子(マイオカイン)には、神経細胞そのものの活動や大脳内における情報の統合制御作用を向上させる作用があることが知られています。それらがあいまって、運動を実施している間は、仕事の嫌なことを忘れることができます。また、

運動後のシャワーや入浴によってリフレッシュすることもできます。さらには熟睡効果も得られます。

運動は30分以上続けてやらないと効果がない、毎日続けないと効果がないと思込んでいる方が多くいますが、最近では、短時間でも、土・日曜にまとめて実施しても効果があることが証明されています。

### ②電車内で簡単にできる運動例

(注) 治療中の方は主治医に相談するとともに、腕・肩・頸・腰・足に痛みがある方は整形外科医に受診のうえ、取り組んでみてください

電車通勤を「体幹トレーニングの機会」と捉え直すことは、精神衛生上からも良い思考選択のひとつです。これは「認知行動療法」という、うつ状態の方に治療として提供されている、思考のより良い指向性への方向転換とその試行継続と同様の考え方です。

具体的な方法として、バッグを手を持って、軽く後方に持ち上げたり、つり革を使ったりすることで得られる二の腕ほっそり運動を車内の動画でご覧になった方もいるのではないのでしょうか。足幅を肩幅くらいに広めにとり、つり革を握ったまま、つかむ握力を弱め、身体を不安定にすることで得られる体幹トレーニングなどもあります。

### ③社内でする運動例

会議は着座ではなく、立って行うことで、運動効果を得るだけでなく、短時間で会議を切り上げる業務合理化を確立している企業もあります。また、工場内などで歩行速度が遅い人を感じたら、ベーターベンとの交響曲「運命」を流すことで、早歩きを意識させている企業などもあります。さらに、社内駅伝を開催することで、日頃からの健康度の高揚を企図している会社もあります。皆さんも、職場でする運動例を考えてみてはいかがでしょうか。

### ④つまずき防止

労働者の平均年齢の向上にともない、つまずきや転倒による災害も増加しています。つまずき防止のために、簡単にできる運動を当社のホームページでご紹介していますので、是非ご覧ください。



### ⑤階段を使った運動

階段を一段上がるだけで、ダンベルの片手上げ5回分の効果があるといわれています。エレベーターを使う方も、ひとつ下の階で降り、本来の目的階へと階段を使うだけでも約20段×5回、すなわち、ダンベル体操約100回分の効果があります。ダンベルを100回も片手で上げることは難しくても、階段を1階分余計に歩くことは、どなたでもチャレンジできるのではないのでしょうか。

どれかひとつでも今日から実践し、心身の健康の保持・増進に努めましょう!



このシリーズでは、働きがいと働きやすさの実感に向けて、各職場の環境改善につながる情報をお伝えしていきます。「Let's 職場環境改善」のバックナンバーを掲載しています。スマートフォンやパソコンをご覧ください。

URL : <http://www.fnii.or.jp/genki/series01.html>



genki(小文字)



mitene(小文字)