

# 県南さんぽだより 第11号

発行所 茨城県南地域産業保健センター 0297-62-7937、Fax 0297-62-7907 発行人 大木秋雄  
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「メンタルヘルスの重要性」 山村医院 (竜ヶ崎市佐貫)

院長 山村邦男

メンタルヘルスとは心の健康であり精神健康を言います。精神衛生とか精神保健とも言います。今、日本は大不況の中で先進国一の自殺の増加率が高い国になりました。年間2万人から3万4千人を超える勢いで交通事故死の倍以上にもなっています。経済悪化で企業業績の低迷・リストラの加速が深刻に進行しており、このこと抜きに話すことは困難です。厚生労働省も解雇ルールの法制化に動かざるを得なくなり、正当な理由なく行った解雇は無効と労働基準法に明記する動きです。心の健康の重要性は経済情勢・雇用環境・職場環境・地域社会・家庭環境をどうして考えることになります。日本は戦後、世界で二番目に大きい経済力をつけ、一番大きな米国経済に迫る勢いでした。冷戦構造の崩壊後双方の巨大市場が互いに成り立つことは不可能で、今までの歴史と同じように日米経済戦争となったわけです。そして日本経済は不況下に入り、世界は軍事力を背景にした米国の一人勝ちで巨大産業が続々と登場しています。

日本の戦後復興は大蔵省(現財務省) - 銀行を軸にした金融資本中心で進み土地本位で成り立つ経済でした。昭和50年代の経済政策は大蔵省銀行による内需拡大策として、土地の値段の吊り上げでした。しかし日本は経済戦争に敗れ、土地バブルと化し金融資本の破綻となりました。公共投資財政赤字路線の繰り返しは経済を疲弊させ資本の流失、企業脱出を起こさせた。日本市場は縮小デフレ経済となり不況は深刻化しているわけです。安い物を求めてお金も企業もアジアに動き、生産競争の激化となり中国市場に流れています。国内の若年層の雇用悪化、職場は激務と残業の増

大となりサービス残業の固定化を起し、法律にも触れる状態で家庭生活にも大きな影響を与えています。公営事業の民営化の対立も一方は既得権の確保であり、他方は効率による利益追求であり市民社会にとっても地域社会にとっても、豊かな生活とはほど遠いものと思われれます。ゼロ金利政策の長期化は経済のゆきづまりであり、不良債権とともに金融不安、デフレ経済の長期化となり、長い暗い不況の時代が続くことになります。

このようなストレスの多い時代はますます心の健康が大切で、かの巨大恐竜もストレスで滅びたことも触れたいと思います。恐竜が地球上にあふれていた時代に大きな隕石が地球にぶつかり、その巨大なエネルギーで土ぼこりが何年も地球をおおい温度が下がり氷河期をむかえました。寒さと飢えと哺乳類の活発化で恐竜のストレスが増大し、殻の薄い卵しか産めず卵が破れやすく子孫が著しく減ってしまい滅びてしまったわけです。

ストレスには快と不快がありますが、適度なストレスは体と心のバランスを保ちます。動物は弱肉強食の世界のため闘争本能を持っており、敵に対して瞬時に戦うべきか逃げるべきか判断しております。そのときは興奮状態になり緊急時反応を示しますが、人間が時間外労働やノルマに追われた生活を続けていると、緊急時反応がずっと続き24時間戦っている状態になります。人と競走し、ノルマをはたそうと逃げるわけに行かない責任感の刺激が重大なストレスになっていきます。55%の人が精神的疲労やストレスを感じているし、20歳後半の女性の70%以上が感じています。

裏面に続く

次に労働者の職場環境に移ります。働く職場には、労働者自身の力では取り除くことのできない健康障害要因があります。労働者の心の健康保持増進することは労働適応能力の向上をもたらし、企業活力の維持向上を図ることが出来ます。企業にとっても長期的視点にたって考えるべきで、メンタルヘルスケアの位置が重要です。職場のストレスは仕事の量・質・人間関係とされています。推進するには労使双方の十分な理解が必要で、人事・労務管理者の理解と協力も必要です。作業環境管理・作業管理・健康管理も総合的な労働衛生管理として考えることとなります。そして心の健康を保つためには心の病を早期に見つけ治療することです。

現在しきりと生活習慣病のことが言われていますが、メンタルヘルスもその中に入れようとの動きです。職場対策として、職場ストレスを検討し、快適な職場作りが精神障害発症を防ぎます。

職場不適応には身体面・行動面・精神面から早く気づき、病なら早期に治療することです。職場復帰には職場の理解が重要で、環境を良くし、偏見を無くし、理解と協力で軽作業からはじめることです。そして段階的に。再発防止は快適な職場からです。

最後にうつ病に触れたいと思います。病では最近二番目に多い病気といわれます。10人に1人はなる病で、誰でもなる可能性があり、「心のかげ」ともいわれています。治療すれば必ず良くなる病ですが、周囲の無理解と偏見で苦しんでいることが多く、病気を悪化させたときには自殺に追い込んでいます。早期発見早期治療が大切で、職場の環境を良くして復帰の場を作ることです。

(茨城県医師会産業医会理事・産業保健委員会理事。  
茨城産業保健推進センター産業保健相談員)



**(社) 竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ**  
 検診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会で斡旋します。お申し込みは、  
 電話 0297(62)7923

**【編集後記】**

明けましておめでとうございます  
 つつがなく新春をお迎えのこととお慶び申し上げます

今号は「メンタルヘルスの重要性」について山村医院の山村院長に寄稿をいただきました。

不快なストレスは排除し、適度なストレスで体と心のバランスを保つことが肝要のようです。それには職場対策として、職場ストレスを検討して、快適職場を形成することが、精神障害発症を防ぐキーになるようです。

県南地域産業保健センターは職場改善のお手伝いをいたします。是非ご活用ください。(大木)

県南地域産業保健センターでは  
 下記 ホームページ を開設しております。  
 是非アクセスをお願いします。

URL;<http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

尚 センターへのメールは下記宛先までどうぞ

宛先 [m-sanpo@intio.or.jp](mailto:m-sanpo@intio.or.jp)

