

★ ストレスのメカニズムをよく知ることが重要です！

今年の全国労働衛生週間（10/1～7）のスローガンは「健康職場 つくる まもるは みんなが主役」でした。昨年12月に施行された改正労働安全衛生法で、事業場に年1回義務付けられたストレスチェック（従業員50人未満の事業場の場合、当分の間は努力義務）ですが、その初回検査期限が11月末に迫っています。既に実施した事業場からは次のような課題が指摘されています。

- ①ストレスチェックは会社の義務だが従業員には受検義務がないため受検率が低い。
- ②医師や保健師等がストレスチェックを実施しても、従業員の同意がない限り会社には通知されないため、実施結果を有効にストレス対策に活用しにくい。

この制度の目的が、従業員が自分のメンタル面での健康状態を定期的に把握し、深刻なメンタル不調に陥る前に対処して、それを未然に防ぐことにあることからすると、まだ初年度とはいえ従業員に受検義務を課すなどの修正が必要なのではないかと感じます。

今年の6月頃、NHKスペシャルで「キラーストレス」という番組が放映されました。その名のとおり、過度で慢性的なストレスが人間を死に至らしめてしまう危険性があることから、それにどう対処したらよいか、その対処法を指南する番組でした。時代は数万年前の私たちの祖先が狩猟生活をしていた頃に遡ります。ライオンなどの猛獣に遭遇したとき、私たちの身体に変化が生じます。私たちが恐怖や不安を感じたとき、自律神経（交感神経）の働きによって脳の「扁桃体（へんとうたい）」という部位から腎臓の上にある「副腎」に指令が伝わり、「コルチゾール」というストレスホルモンが分泌されます。それによって心拍数を上げ、全身に血液を行き渡らせることで素早い反応ができるように準備します。また、同時に血管が収縮し、ケガをした時に血液が早く固まるように準備します。現代において猛獣と遭遇することはほとんどありませんが、様々な恐怖や不安に遭遇したときの身体の反応は、現代になっても変わらずに残っていると考えられています。現代社会においては、仕事のプレッシャーや職場での人間関係といった目に見えないものが猛獣に置き換わるわけですが、祖先の時代と決定的に違うことは、そのストレスが一過性ではなく継続的なもので、常にストレスホルモンが分泌され続けるという点です。恒常的な長時間労働と睡眠不足で自律神経に乱れが生じ、病気に対する免疫力や抵抗力がなくなって最悪の場合には脳梗塞や心筋梗塞などを発症してしまう。また一方で、職場でのハラスメントなどによって大量のコルチゾールが分泌され、脳の海馬（記憶や感情を司る部位）の神経細胞が破壊されてうつ病を発症してしまう。このようなストレスのメカニズムに対し、私たちはどのように対処すればよいのでしょうか？この番組で紹介された対処法は以下の3つでした。

- 1 運動で脳の構造を変える
 - ・息が少し上がる程度の有酸素運動を30分（連続でなくてよい）、週3回実施
 - ・運動をすることで、扁桃体と自律神経をつなぐ脳の最下部にあたる「延髄」の神経細胞の突起の数が減り、ストレスホルモンを出せという指令が伝わりにくくなる
- 2 コーピング(coping)という手法を試みる（宇宙飛行士も宇宙空間で実践）
 - ・コーピングとは、「問題に対処する、切り抜ける」という意味のメンタルヘルス用語
 - ・ストレスを感じた時に行う具体的な行動を、できるだけ多く（目標100個）リストアップ
 - ・例えば、「子どもの写真を見る」「初恋の甘酸っぱい想いを回想する」「宝くじが当たったと妄想する」「カラオケで新曲を熱唱する」「耳掃除をする」「洗車をする」などなど
 - ・ストレスの種類に応じて、リラックスする行動やテンションを上げる行動を意識的に繰り返し実施し、新しい行動をリストに加えるなど自分でストレスをコントロールする
- 3 マインドフルネス (mindfulness) という手法を試みる
 - ・マインドフルネスとは、瞑想の宗教性を一切排除した科学的なストレス解消法
 - ・世界規模でこの手法が注目され、学校や企業、刑務所などで採用されている
 - ・呼吸にフォーカスし、過去や未来ではなく今に意識を集中させてストレス要因を取り除き、コルチゾールの分泌を抑制する

人生の中で仕事は大きなウェイトを占めています。すべての人が仕事に充実感を得られるよう、これらの対処法を有効に活用し、ストレスを上手に管理していきたいものです。（工藤克己）