

メンタルヘルスの最新事情

成果主義やコスト効率追求のための人事・組織改革、雇用制度の変化などは企業業績の回復をもたらす半面、現場の社員にとって過剰なストレス要因にもなる。金融業界では合併再編や支店の統廃合、あるいは事務システムの変化などで、いまままで当然の

ように社員間で共有されていた経営理念や企業風土が一変することも稀ではない。適度なストレスは仕事の生産性を増し、能率を上げるが、それが過度になると過労や疾病の原因となる。経営陣、管理職の無関心は許されない。



銀行という職場にみるメンタルヘルスの事例 管理職は部下の「心の健康」に留意すべし

最近、部下の元気がなく表情が暗い、遅刻や突然の休みが目立つ、会議でも発言が少なくなった、アルコールの飲み方が乱暴になった等々、部下の異常に気づいたが、どうしたらよいかわからない、と悩んでいる現場の管理職の方々も多いのではないだろうか。本稿では、ホワイトカラーの「心の健康」に関する全般的な傾向を述べたあと、職場の身近な事例を紹介し、実際の上司の対応について考えてみたい。さらに、われわれみずほグループが構築しているシステムの概要を紹介する。

みずほ健康保険組合
大手町健康開発センター所長
(みずほコーポレート銀行専属産業医)

石川 良樹

増大する働き盛りの

自殺件数

○五年六月に厚生労働省が発表した「脳・心臓疾患および精神障害等に係る労災補償状況(○四年度)」について「による」と、精神障害等の労災補償請求

は五二四件であり、うち認定された件数は二三〇件である。○三年度と比べると、それぞれ一七・二%、二〇・四%の増加となっている。そのなかで労災と認定された自殺の件数は四五件で、○〇年度の二倍以上になっている(別表1)。年齢的には

三〇歳から四九歳のいわゆる働き盛りの世代が三分の二を占めている。

では、自殺の傾向はどうなっているのか。やはり○五年六月に発表された警察庁の資料を参照すると、○四年度の自殺の総数は三万三三三五人で、うち男

性が二万三二七二人、女性が九〇五三人であった。○三年よりわずかに減少したが、一〇年前に比べると一・五倍以上である。推測される自殺の原因としては、六〇歳以上では健康問題が最も多く、三〇歳から五九歳の間では経済・生活上の問題が

うつ病を招く職場環境と 上司の対応策

言動のサインを見逃さず、
早期にケアを

東京医科歯科大学大学院 心療・緩和医療学分野

野口 海・松島 英介

ホワイトカラーに多くみられるうつ病について、それがどのような疾患なのか、どのような対処が必要なのかを医療の現場からアドバイスする。

いまやありふれた病気に

アンケート調査などを実施すると、多くの企業人が、「うつ病」を「何か特別な人がかかる病気」とか、「自分には関係のないこと」と答える。しかし、「うつ病」は、けっして稀な疾患ではない。

WHO（世界保健機関）の報告によると、世界中で男性の二〜三％、女性の五〜九％程度が現時点で「うつ病」にかかっているといわれており、一生涯に「うつ病」にかかる可能性は男性五〜一二％（およそ八人に一人の割合）、女性一〇〜二五％（およそ四、五人に一人の割合）と非常に高い数字になっている。わが国においてもストレス社会を反映してか、「うつ病」になって医療機関を受診する患者の数は急増している。

「うつ病」がありがた病気になってきていることは、日ごろのマスコミの取り上げ方をみても

よくわかる。そのなかには、「うつ病」を経験した有名人が実名で登場し、どのように乗り切ったかを語ったものや、家族がどのように援助をしたかなどが紹介されているものもある。

「治験」といって、新しく開発中の薬にどの程度の効果があり、安全なのかを最終的に確認するための臨床試験の患者を全国から集めるため、テレビや新聞紙上に抗うつ薬の広告が載ることめずらしくない。また、企業活動の効率性や休職による経済的損失をいかに少なくするかという側面からの対策にも関心が高まっている。

「うつ病」は、現在の社会情勢や企業経営の現場を考えればそれへの対応を避けて通れないほど身近な病気になっている。

複合的な症状として

現われる

一般に「うつ病」というと、「鬱（うつ）」という言葉から

連想して感情の病気と考えられがちだが、実は「こころ」の病気でありながら、さまざまな「からだ」の症状が出る。感情面だけではなく、思考面、意欲面、身体面とさまざまな領域の症状がみられ、それぞれが複合的な症状として出現するのが特徴である。

つまり、「気が沈む」「もの悲しい」「役に立つ人間だと思えない」「自信がない」「死にたい」といった感情面の訴えばかりではなく、「生活にはりが感じられない」「なんとなく楽しくない」「何をやるのも億劫に感じられる」といった意欲面の訴えや、「考えがまとまらない」「集中できない」といった思考面の訴え、さらに「疲れて身体に力が入らない」「食欲がない」「よく眠れない」といった身体面の訴えまで、幅広い症状が認められる。

また、「仮面うつ病」といって、倦怠感、食欲不振、性欲低下、頭痛、めまい、動悸といった身体症状が前面に出て、精神的な症状が目立たない場合もある。「身体の病気」だと思つて