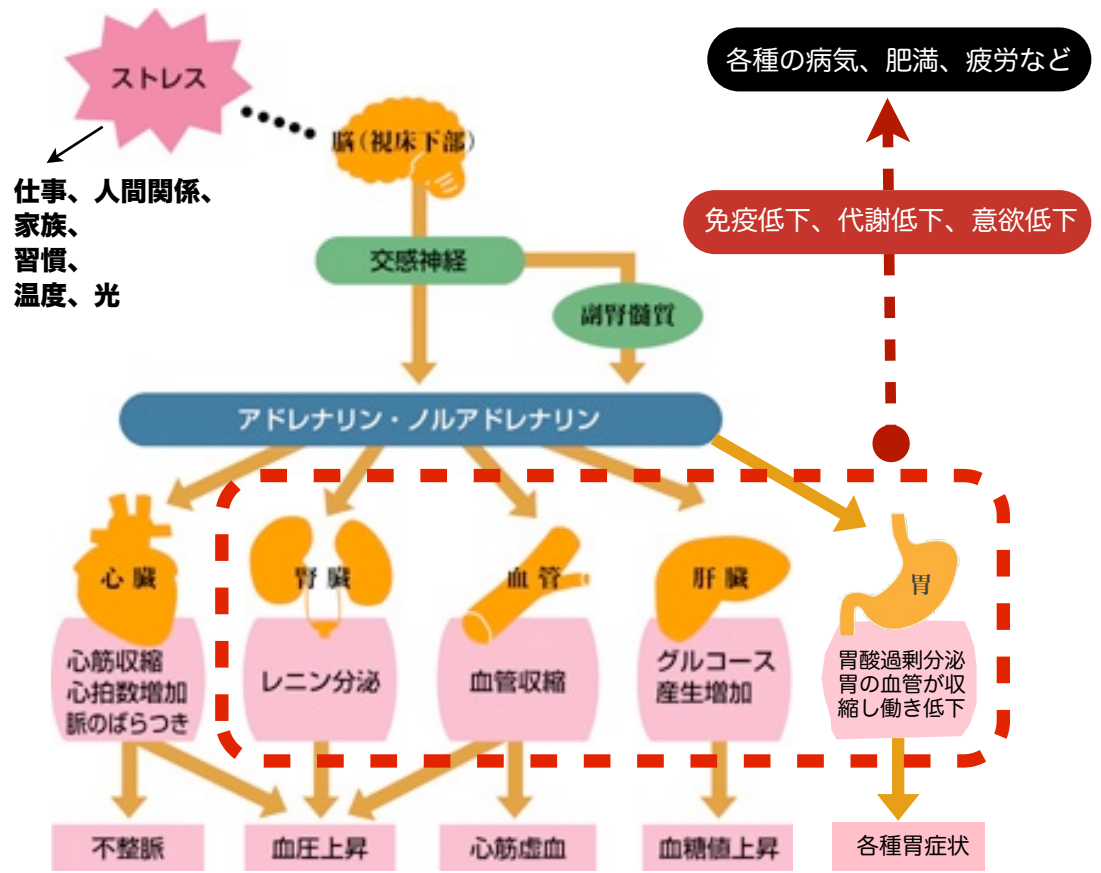


KENKO TIP

2015年12月4日



ストレスと生活習慣病の関係

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

このところ健康診断の実施が増えるシーズン。結果が気になるところです。私から届くメールに「先生うるさいな」と思ってるだろうと考えながら書いて送り送っています(苦笑)。当の本人、私自身も「先生いい加減に禁煙しましょう」とか「最近お腹が出てきたから運動しましょう」とスタッフから口うるさく言われ、ついには「糖質制限」したほうがいいからと、用意してもらう食事も随分寂しい量と内容になってきました。「タバコが主食だ」なんて医師として問題発言!?もしながら「言われるうちが花」だとも自覚。なぜなら健康状態の改善は「人に管理される」という受動的な機会が実に重要だか

らです。海外で忙しく働いているみなさんは自分の体よりも目の前の仕事や事情を優先せざるを得ませんから自己管理は容易ではありません。ですからせめてこのメールが来た時だけでも「気づき」を持つ、そういう「健康貯金」は溜めてほしいと思っています。できることをできるときに取り組んでください。仕事は結果が出にくいものですが体は必ず結果がでます。その時に上の図の生活習慣病とストレスの関係について知っておきましょう。生活習慣の乱れ以上に、海外で働いているみなさんの健康状態の悪化に影響を及ぼしているのは「ストレス」です。ストレスによって「脳」からの様々な伝達物質に

支障が生じます。カラダというのは上のようにうまくひとつにつながっています。「組織」というだけあって、どこかに機能不全が起こると全体が機能低下していくのです。全く関係ないところに不調がでることもあります。まったく、経営における「組織」と変わりません。ストレスをなくすことは難しいことですが、「ストレスから離れる」という具体的な行動から始めましょう。日中、仕事のスイッチを切る。休日も自分の時間を楽しむ。いつもお伝えするように、エネルギーを充電し、心がワクワクすることをやる。「脳」が活性化されて下のマイナスのサイクルが徐々に改善し、体も改善していきます。