

あすの 健康

No.102

目次

- からだの話
「職場のメンタルヘルス」……1～3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 歴史を歩く……7



「スイカズラ」

前田 潔 先生に聞く

からだの話

― 職場のメンタルヘルス ―

今回は、職場でも重要視されているメンタルヘルスについて前田先生に伺います。



まえだ きよし 先生
神戸大学名誉教授
神戸学院大学
総合リハビリテーション学部教授

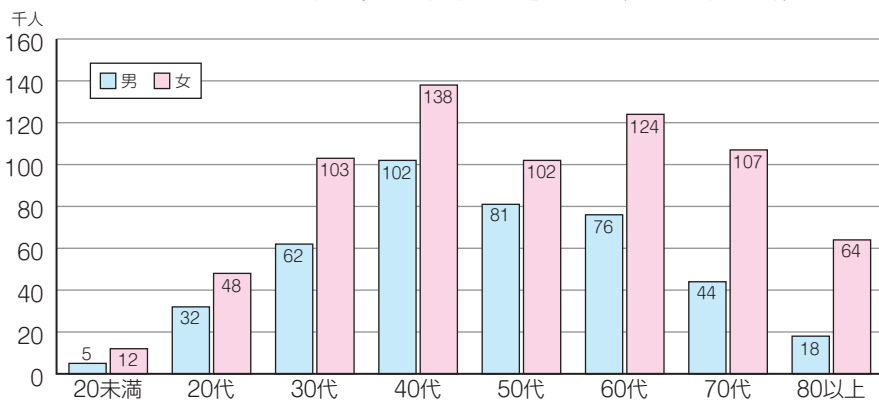
要因は過重労働と人間関係

― 先生は精神科医であると同時に産業精神保健医として、働く人の場に直接かわっておられますが、職場におけるメンタルヘルスとはどういうものでしょうか。

産業構造が変化する中で、働く人たちの受けるストレスは拡大する傾向にあります。ストレスによるメンタルヘルス（心の健康、精神保健）の不調は、個人の問題だけでなく、生産性の低下や事故にもつながりかねません。そのため近年は特に、職場においてより積極的に心の健康の保持増進を図ることが、重要な課題となってきました。

ある調査の例ですが、こうしたメンタルヘルスで不調のある人は全従業員の75%で、不眠症が6割を超えていました。次いで、不安、低幸福感、抑うつ状態の順に多く、抑うつ状態の割合は、22・7%と高い

図1 うつ病の男女年齢別総患者数（2014年10月）



厚生労働省「患者調査」

ものでした。さらに、ひとつだけでなく複数のメンタルヘルス不調を抱える人が6割以上だったと報告されています。

― ずいぶん多いですね。

はい。その中でもうつ病が最も多いです。患者数は2014年に111万6千人と過去最多を更新し、1998年と比べると約2・3倍増加しています。

この病気は、気配りができ、責任感が強く、周囲に迷惑をかけたくないと考えるまじめなタイプの方に多く、身の回りの出来事や心配事などのストレスがきつかけとなり、気分が落ち込む、元氣や意欲が出ない、疲れやすいなどのうつ状態になっていきます。

性別では女性になりやすく、年代別では40代がピークです（図1参照）。男性で40、50代に多いのは、職場や仕事の関連と言われています。女性の場合は、高齢層でもあまり減らないという特徴がありますが、基本的にうつ病は中高年の疾患であると言えます。

― 労働安全衛生法の一部が改正

され、職場では「ストレスチェック制度」ができましたが。

ストレスチェック制度は働く人の心の健康対策のひとつです。従業員および職場環境のストレス状態を把握し改善することで、メンタルヘルスの不調を未然に防止することを目的としています。

現在の問題は、自殺率が高いということです。1998年に自殺者が3万人を超えましたが、2006年に自殺対策基本法が施行されさまざまな対策がとられたことで、2012年には15年ぶりに3万人をきりました。しかし、まだまだ多いです。2014年には、2万5千人余りの方が亡くなっており、そのうちの1万人が働く方の自殺です。我が国の自殺率は18・2%で、先進国では最も高いです。また、亡くなられる方のはば3割が40、50代の働き盛りの中高年というのも特徴です。先ほど申しました中高年のうつ病増加の結果、自殺率も高くなったと考

えられています。

また、最近は新たに現代型うつ病というものも出てきました。

図2 従来型うつ病と現代型うつ病

	従来型	現代型
年齢層	中高年層	若年層
性格	規範への愛着	自分自身への愛着
症状	疲弊と罪悪感	回避と他人への非難
治療	初期はうつ病の診断に抵抗	初期からうつ病の診断に協力的
薬物反応	良好	部分的効果

(神庭重信 2006)

―現代型うつ病とは。

若い世代に多くみられるもので、今までお話ししてきた従来型うつ

病とは異なり、抑うつ気分や死に

たいという気持ちはあまりなく、

全体に軽症で、決して自殺未遂や

自殺には至りません。倦怠感^{けんたいかん}、虚脱

感、疲れやすさが前面に出ますが、

週末は元気に過ごし、月曜日や連

休明けになると休みがちです。プ

ライドが高く、人の評価を極端に

気にします。自分に対する罪責感

は余りなく、自分がこの状態に

なったのは今の社会が悪い、会社

が悪いといったような世間や他人

を責める他罰的傾向があります。

自己診断でうつ病と称して受診

し、うつ病という診断をつけられ

ることに對して協力的で、抵抗感

や拒否感が少ないという特徴が

みられますが、薬が効きにくく治

療期間は長びきます(図2参照)。

端的に言う、自分のルールと

社会のルールの違いをストレスに感

じているということです。例え

ば、毎朝同じ時間に起きて会社に

行くなど、社会人として守らなけ

ればならないルールをストレスに感

じ、それを続けることがうつの要

因になっていくのです。

―治療はどのように行うのですか。

治療の原則は、休養と服薬です。

職場ではメンタル面で不調になっ

た場合、体調がだんだん下り坂に

なつていつて、それが最大になつ

た時点で医師は休職を勧めます。

「何もしなくてもいいし、無理やり

することはありません。自分の気

の進まないことはしないようにしま

しょう」と説明します。このよう

な状態のときには、従来型うつ病

と現代型うつ病の治療に違いはあ

りません。

十分な休養と薬によつて病状

が回復し始めると、復帰に備えた

リワーク(復職支援)を行い、職

場復帰に必要な生活リズムを取り

戻すとともに、実際の業務に近い

作業プログラムでウォーミング

アップをしていきます。

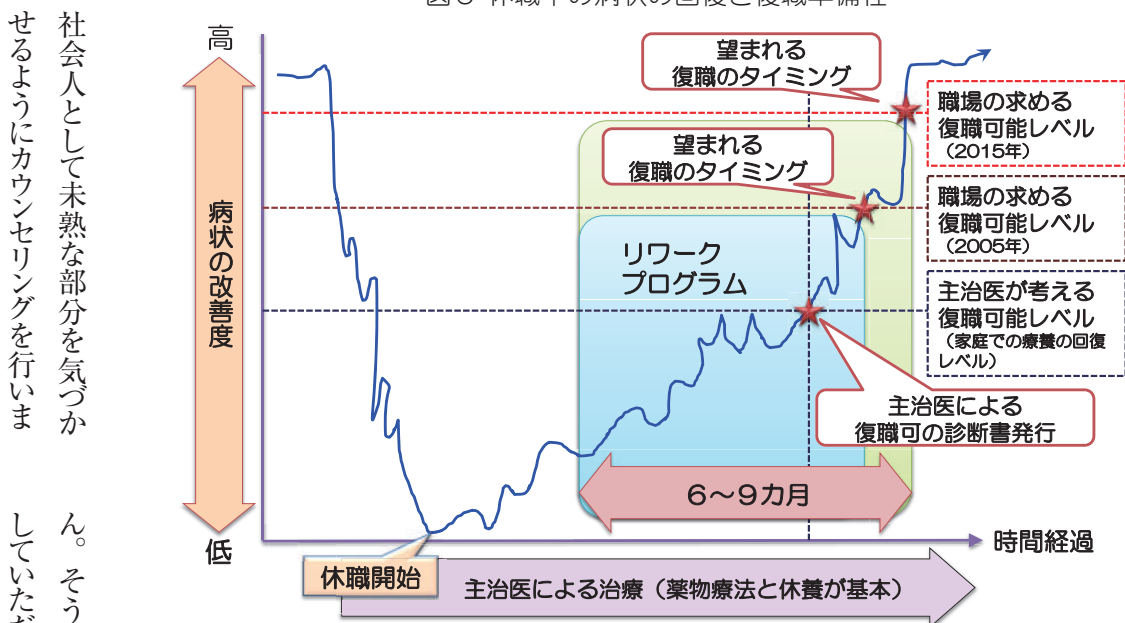
メンタルヘルスの不調は、徐々に回復するため時間がかかります。

病状が改善し始めると、どの時点で復職ができるかという判断をしますが、医師の「もう職場に戻れるだろう」という判断は、病状の改善度の極めて低いところで復職可の診断書を出すという傾向があり、「主治医は甘いところで判断する」というふうに言われたりします。近年は職場の求める復職可能レベルがとも高くなってきたため、このような乖離^{かひ}が起きてしまうようです（図3参照）。

メンタルヘルス不全を引き起こしやすい要因の第一に、過重な仕事量があげられます。仕事量を自分の裁量でコントロールできることが少ない場合、男性のリスクが高くなります。上司や同僚の支援が大きいと、特に女性においてリスクは低くなります。復職後は、このようなことを理解した上での職場の支援が重要です。

さらに、現代型うつ病の場合は、社会や組織に適応するための考え方や行動を教え、自分の人生や生活に対して自ら責任を持つとい

図3 休職中の病状の回復と復職準備性



日医雑誌第144巻第12号 2469-2472より引用改変

う意識を芽生えさせることが大切です。個人の甘えと批判せずに、

す。現代型うつ病に対してのカウンセリングは、未熟な人格を社会

社会人として未熟な部分を気づかせるようにカウンセリングを行います

ん。そうしたリスクを考えて支援していただきたい。

生活に適応できるように導くことから、「育て直し」と言われることもあります。

― 職場におけるアドバイスを。

メンタルヘルス担当者や産業保健の担当者の支援は最後の砦になります。

メンタルヘルス不全が、最悪の場合は自殺ということになるわけで、職場から自殺者を出すということそのインパクトの大きさは計り知れませ

大切なのは、管理職がいかに部下のメンタルヘルスが重要であるかを認識し、寛容さを持つことです。管理職が一方的に行け行けどんどんであつたら、部下は大変です。

メンタルヘルス不全は恥じることではなく、過重労働などのストレスによってだれにでも起こりうるという認識を皆が持つこと、メンタルヘルス不調が起こったときに「こういう症状があるので心療内科に行こうと思います」ということが話しやすい環境も大事です。

過重労働を防ぐことはもちろんですが、職場の人間関係、上司との関係というものがより大切で、上司の支援、同僚の支援というのが、メンタルヘルス不全を減らす不可欠な要因であるというふうに考えています。

― ありがとうございます。

増加し続ける発達障害が 大きな社会問題に



中村 肇 氏

発達障害などのため通常の学級で学びながら一部の授業を別の教室で受ける「通級指導」の対象となつている小中学生が全国で9万人を超え、これまでで最も多くなつたという文部科学省の調査結果が最近報道されま

した。
発達障害とは、先天的な脳の神経発生・発達の障害ですが、この発達障害に分類される精神疾患には、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などがあります。米国では、その代表格である「自閉症」の患者数が40年間で70倍に増加し、68人に一人が自閉症患者ということになります(2014年の米国疾患管理予防センターのデータから)。

この増加の理由として診断基準の変化もありますが、何よりも発達障害に対する社会の関心が高まってきたことです。子どもだけの問題であった発達障害が、今日では大人の問題ともなっています。昔は、農業や製造業といった自分一人で仕事のできる

場が多くあり、他人とのコミュニケーションが苦手な人でも就労できましたが、現代社会ではサービス業をはじめとする第三次産業の占める割合が高く、就労の場が限られていることが大いに影響しています。
前回のこの欄では、「子宮内環境が生活習慣病に関係する」とこ

とに触れましたが、「自閉症」の原因としても子宮内環境が大いに関係しているようです。これまでに母体の高齢と胎児発育の異常との関連性が指摘されてきましたが、「自閉症」のリスク因子としては母体年齢よりも、父親の加齢が関係しているとするデータが最近相次いで発表され、注目を集めています。

私たち小児科医は、発達障害をもつ子どもたちを早期に診断し、その原因を究明するとともに、子ども一人一人に応じた育て方をご両親と共有しながら、子どもたちが生き生きと前向きに生活できる場を探し続けていきます。
(なかむらはじめ氏…小児科医、神戸大学名誉教授)

コラム 折りおり

先日、ハンドマッサージの講習を受けてきた。マッサージオイルを用いて、手を5分から10分ほどかけてマッサージしてゆくもので、リラクゼーションが主な目的ではあるが、むくみやだるさといった症状の緩和も期待できると言われている。私は末期がんや神経疾患で自宅療養をしている患者さんを訪問することがあるので、その際に少しでも患者さんの助けになれば…との思いからだった。

簡単な講義のあと、実習が始まった。オイルをたっぷり両手に取り、自分の両手で相手の片手を包み込む。常に両手で相手の手を触り、手を裏返す時は、特に丁寧に。相手の手の重みは、完全に私に委ねられている。私は「この方に、少しでも心地よさを与えられていきますように」と祈りながら、5分間手を動かし続けた。

触れる

先日、ハンドマッサージの講習を受けてきた。マッサージオイルを用いて、手を5分から10分ほどかけてマッサージしてゆくもので、リラクゼーションが主な目的ではあるが、むくみやだるさといった症状の緩和も期待できると言われている。私は末期がんや神経疾患で自宅療養をしている患者さんを訪問することがあるので、その際に少しでも患者さんの助けになれば…との思いからだった。

例えば、健診診断に來られる方には、当然のように触診したり聴診器を当てたりしているが、ほとんどの方とは初対面、多くても一年に一回お会いする程度である。医療現場にいると忘れがちだが、ほぼ初対面の私が肌に触れる診察をさせてもらえんということは実はかなり特殊なことなのだ、と改めて感じた。私にとつてのルーティンであつても、その方にとっては人生の一部である。そして、触れることで何かが変わることもあるかもしれない。ここでの受診がその方にとつて少しでも快い時間になりますように、と思いながら今日も診察している。

ひょうべい・小さな旅

ポートアイランド「みなとじま」周辺

―神戸市中央区港島―

朝夕、神戸・三宮とポートアイランドを結ぶポートライナーが満員になる、と聞いた。神戸医療産業都市構想が進み、多くの医療関連の企業や研究機関が進出したことにもよるが、医療系学部を持つ大学などが立地したことが大きい。

ポートライナーに乗って「みなとじま（キャンパス前）」

駅で下車。昼過ぎで、小雨が降っていたためか下車する人は思ったより少ない。西に進むと大学のキャンパスが見えてくる。神戸学院大、兵庫医療大、神戸女子大・同短大、夙川学院短大。陸橋に立つと真新しい大学の建物が一望できる。

傘をさした学生たちが次々やってくる。陸橋を渡ると、神戸学院大の正門だった。知人にキャンパスを案内してもらう。周囲を取り巻く広い緑地。キャンパスから海までの間は市民も憩える場として整備されている。市のウォーターフロント構想に沿ったものだ。薬学部など同大の九つの学部のうち



キャンパスから海が見える（神戸学院大学）

五つが入り、六千人の学生が通う。

ベンチが置かれた大きなラウンジで学生たちが談笑している。

アーチを描く大きな窓の外には海が広がっている。小雨の向こうに、造船所の巨大なクレーンや高層ビル、ポータタワーが煙って見える。大学には塀がない。「地域とともに」という言葉を何度も聞いた。各大学が連携し地域と様々な事業に取り組んでいるという。

学内のレストラで昼食をとった。有名ホテルの直営という。八百円のランチを注文。港を眺めながらホテルの料理を味わう。五百席を超えるカフェテリアやイタリアンレストラン、カフェが併設された書店もあると聞いた。至れり尽くせりだ。

キャンパス群の南方には三百を超える企業、理化学研究所など研究機関が集積。再生医療、バイオメディカル、医薬品の開発、臨床研究など先端医療の研究が進められている。

あし：三宮からポートライナー「みなとじま」下車。片道二百五十円。

◇ストレスチェックを実施しています

―メンタルヘルスの不調を防ぐために―

昨年12月に労働安全衛生法に基づいて「ストレスチェック制度」が創設され、従業員数50人以上の事業所では最低年一回、働く人へのストレスチェックが義務づけられました。

この制度は、一次予防（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）が主な目的です。抱えているストレスに自分で気づくことができるようにという狙いの個人に対するアプローチと、働きやすい職場づくりを進めるための集団に対してのアプローチという二つの側面があります。

当協会では、従業員の信頼を得ることが事業所にとって何よりも大切と考え、受診者にお渡しする結果報告書を、個人へのアプローチを重視して作成しました。

①チェックによって浮かび上がってきたストレス状況を個人に通知し、自分自身でストレスに気づけるように促すとともに、その結果に応じてアドバイスを行い、セルフケア（自らの取組み）の範囲内でストレスを軽減する②高いストレスを持っている方には、面接指導の必要性を知らせる―この二つをポイントに、結果が一覧できるよう

にしました。

事業所に対しての結果報告書には、全体の結果の集計表と仕事のストレス判定図（全体および男女別）を記載しお渡ししています。

従業員の心の心と体の健康保持増進のために、健康診断とあわせてご利用ください。

一人ひとりの健康づくりに
奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆様の健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。

常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

主な事業

- 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- 予防医学に関する調査研究事業
- 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

いきいきライフセミナー

と き 平成28年9月10日（土）午後2時～

ところ
神戸新聞松方ホール（JR神戸駅南）

テーマ
おいしさの秘密

— 科学の目で解く —

龍谷大学農学部食品栄養学科教授 演 講

伏木亭氏

聞き手 元神戸新聞論説委員

古山桂子氏

参加ご希望の方は、ハガキまたは、FAXに参加者全員の住所・氏名・電話番号をご記入の上、当協会いきいきライフセミナー係までお申込みください。8月1日より、先着700名の方に入場整理券をお送りします。

当日は、「『あすの健康』表紙 斎藤和郎写真展」を開催します。

がんをよく知るための講座

とき 平成28年7月1日（金）午後2時～

健康ライブラリー 5階ホール (JR兵庫駅南)

テーマ 膀胱がん―低侵襲治療、尿路変向から再発予防まで

講師 西神戸医療センター 泌尿器科部長

伊藤哲之氏

参加ご希望の方は、電話にて兵庫県予防医学協会事務局広報室へお申込みください。
(☎078・855・2716) 先着順に受付をさせていただきます。

◆協会ブログ始めました

4月より当協会のホームページ内で、協会ブログを始めました。

セミナーなど行事のお知らせや
開催報告、健康ライフプラザの健
康づくり教室の様子を、ブログを
通してご紹介いたします。

く予定です。
ぜひ一度、当協会ホームページ
(<http://hyogo-yobouigaku.jp/>)
をご覧ください。

編集後記

表紙写真のスイカズラは、昔、子どもが花を口にくわえて蜜を吸ったことが名前の由来とか。葉が寒さに耐え忍んで冬を越すので忍冬（にんどう）、白い花が黄色に変わっていくところから金銀花（きんぎんか）という別名もあります。いきいきライフセミナー、がんをよく知るための講座ともに、多数の皆様のご参加をお待ちしています。

平成二十八年六月十五日発行
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号
公益財団法人 兵庫県予防医学協会
〒657-0846

0788552765 FAX 0788552716
http://hyogo-yobouingaku.or.jp/

表紙写真.. 斎藤和郎

たなべ まこと 氏
園田学園女子大学名誉教授



歴史を歩く

—83—

田辺 真人

都市部に遺る城山の地名

阪神間は畿内の西の入口という要地だったため、中世には各地に城塞が築かれた。昭和四十年代の県教委の調査では、神戸市域だけで百三カ所、阪神間で九十六カ所の武家の城館が確認されている。その城跡には、大都市化の中に「城山」という地名が遺っている。

神戸市中央区城山は新幹線新神戸駅の北、布引の滝の谷の南の尾根の広範な地名で滝山城（本シリーズ31）の跡地である。



鷹尾山
山上の鉄柱あたりが城。一帯が芦屋市城山。



城ヶ堀町交差点

山手幹線と国道171号の交差点。北方が西宮市城山。

芦屋市城山は、ロックガーデンから流れ出す高座川が芦屋川本流に流れ込む合流点の北、海拔二六〇メートルの鷹尾山を含む広い現行地名で、山上部に中世、鷹尾城があった。仁の乱の後、畿内が強くなった。力になつた細川氏は高国方と澄元・晴元方に分裂。高国についた豊島郡（豊中周辺）の豪族・瓦林政頼が永正八年（一五一二）に、南東と南西を深い谷川に守られる険しい尾根の上に鷹尾城を築いた。同年七月二十六日の芦屋川原の戦いでは東西から攻め寄せた西宮や灘本庄の侍を退けたが、やがて澄元方の大軍に囲まれて八月九日に落城して政頼は敗走した。



富松城跡

道意線の道ばたに遺る堀と土塁。伊丹・尼崎・越水3城の中間に、室町～戦国時代に築かれた。



塚口城の清水町門外、外堀跡
阪急伊丹線・神戸線、産業道路の間にあった城。塚口東交番わきに二重堀が遺っている。

平記が観応二年（一一三五）一足利尊氏と対立した足利直義軍が陣取ったと記した小清水の丘陵に築かれた城で、周辺の地形を見ると、西の夙川や東の御手洗川を外堀として使い、満池谷の一面に城ノ山の字名があった。摂津西部に五十もの末寺を持った浄土真宗の塚口御坊（正玄寺）を中心とした寺内町が、堀と土塁で囲まれて二町四方の城塞都市化し、戦国時代に塚口城と呼ばれていたものの名残の地名だった。塚口は古今を問わず伊丹と尼崎の中継地で、天正六年（一五七八）からの信長と荒木村重との伊丹合戦に際しては荒木方や信長方が塚口城に陣取った。

を西の内堀にした城であった。国道一七一号と山手幹線の交差点にある城ヶ堀の地名は、城の東南の内堀の遺称かと思われる。越水城は翌年に細川晴元の手落ちるが、十六世紀後半に織田信長が畿内に入るまで、晴元方と瓦林氏との争奪が繰り返された。

尼崎市では塚口本町の