

# 2 挑戦を続けるためのこころと身体



田土 浩  
TATSUCHI Hiroshi

日本工営株式会社 / 専属産業医  
労働衛生コンサルタント (保健衛生) / 総合診療科特任指導医

気力・体力を維持することも挑戦の一部。やりたいことを続けるために、建設コンサルタント会社の産業医の方に、業界の健康経営への背景をはじめ、建設コンサルタント業界のみならず全ての人に参考になる心身のメンテナンス方法を教えを乞う。

## 気力と体力の源

私たちは毎日、挑戦の日々を送っています。いつも同じ環境・平凡な日々であっても、朝目覚めて、今日はどんな日になるか、新しい発見があるか、なにか改善ができるかと前向きな気持ちになれば幸せです。

挑戦と言っても、大冒険をすることや大事業を成し遂げることとは限りません。他の人が見れば取るに足らないことであっても、私にとっての冒険、私にとっての取り組みです。その日一日「誠意をもってことにあたる」と決心すれば、その日は挑戦の日となるでしょう。

挑戦を続けるためには、こころと身体が健康が必要です。健康といっても、決してウルトラマンのような、あるいはタイガーマスクのような肉体や強靱な精神力が必要なわけではありません。

WHO (世界保健機関) による健康の定義は、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」(日本 WHO 協会訳)です。健康とはすなわち「その人なりの満足を感じる状態」といえるでしょう。そしてそこから挑戦への気力と体力が生まれるのです。

## 企業としての取り組み 健康経営

2019年5月、建設コンサルタンツ協会は『建設コンサルタントビジョン 中期行動計画 2019～2022』を発表しま

した。4つのビジョンのなかの第3の柱に、「建設コンサルタントの資源は人材であり担い手の確保が最重要課題」として謳われ、「働き方改革を推進する」とあります。

各企業が「働き方改革」に取り組んでいますが、その中で働く人々の健康への取り組みとして、「健康経営」が近年クローズアップされています。従来は、健康の保持・増進は各個人の自己責任と捉えられていました。しかし、企業として「健康経営」に積極的に取り組むところが増えてきました。

「健康経営」とは、各企業が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、企業の業績向上や株価向上、人材確保につながると期待されています。経済産業省は、健康経営に係る顕彰制度として、

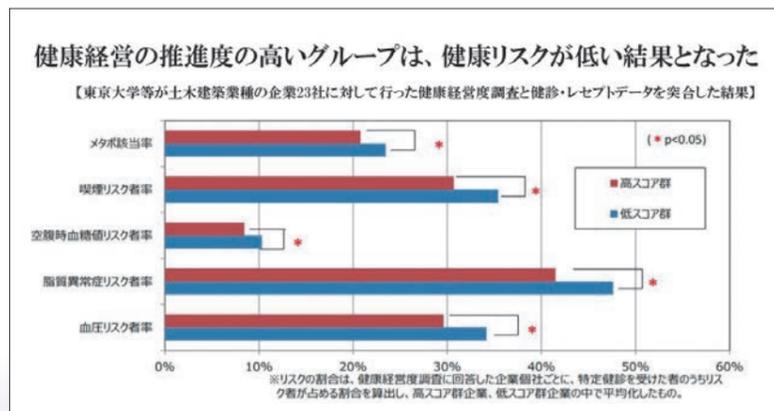


図1 健康経営の推進度と従業員の健康リスクの関係 (出典: 経済産業省ヘルスケア産業課)

2016年に「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。健康経営に取り組む法人を認定、公表することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関等から社会的に評価を受けることができる環境を整備することが目的です。

## 個人としての取り組み 身体編

私たちは年に一度は健康診断を受けています。しかし皆さま、受けっぱなしになっていませんか? 健康診断で要精査・要再検査と判定されたら医療機関を受診しましょう。私は、以前、様々な企業の産業医として、また臨床医として病院で働いてきました。血圧が高いまま放置して脳卒中を発症する方々や、胃バリウム検査で要精査判定を受けても、あるいは便潜血陽性を指摘されても病院に行かず、「がん」が進行した状態で発見される方々を診てきて、非常にこころが痛んだ経験があります。「若い時から気をつけていたら良かった」と眩かれるのをしばしば耳にしました。やはり一緒に働く仲間が倒れるのを見たくはありません。

最近の研究では、日頃の生活習慣の改善により、脳卒中や心筋梗塞のみならず、「がん」も予防ができるとわかっています。

## 「がん」は予防する時代

私たちは、2人に1人が一生のうち一度は「がん」になり、3人に1人が「がん」で死亡するという時代に生きています。まず、「がん」は早期発見し、治療することが大切です。

2019年4月、国立がん研究センターから全部位全臨床病期(どんな状態のどんな「がん」も含む)の5年相対生存率は67.9%と発表されました。生存率は早期発見技術や治療法の進歩により改善しています。

一方、予防することも重要となってきました。国立がん研究センターは、5つの生活習慣を改善することで「がん」リスクがほぼ半減するとの調査結果を公表しました。その5つとは「禁煙」「節酒」「食生活」「運動」「適正体重の維持」です。一つひとつは決して特別なことではありませんが、実践するのに困難を感じる方もおられると思います。では、具体的に見ていきましょう。

- ① たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける  
たばこは肺がんに限らず、多くの「がん」に関連しま

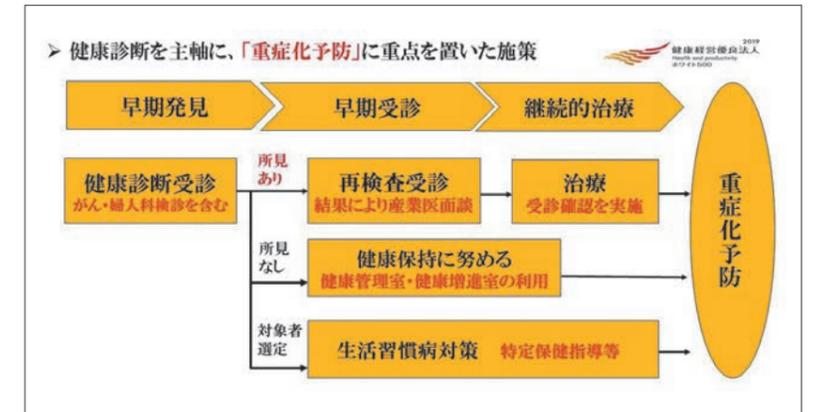


図2 日本工営における健康経営の取り組み

す。「がん」だけではなく肺気腫という呼吸器の病気の原因にもなります。ご自身の意志だけでたばこを止めることが困難な場合、禁煙外来を受診し、ご相談されることをお勧めいたします。

## ② 節酒する

飲酒によって「がん」のリスクが高くなります。特に飲酒は食道がん、大腸がんとの強い関連があります。女性の場合、乳がんとの関連も指摘されています。

飲む場合は純エタノール量換算で1日あたり約20g程度までとしましょう。もちろん、週に2日は休肝日を設ける必要があります。それぞれのお酒の目安ですが、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本(500ml)、焼酎なら2/3合、ウイスキーならダブル1杯、ワインなら200mlまでとなります。ご注意くださいことはこの中の一つだけとなります。時々、前記を全部飲んで「飲酒量を守っています!」という方がおられますが……。お酒を飲まれる方にとっては少ないと感じられると思いますが、これが適



図3 適度な一日あたりの飲酒量 (出典: suntory drink smart)

量とされています。

### ③ 食生活を見直す

「塩分の摂り過ぎ」「野菜不足」は「がん」の原因になります。塩分を控えることは「がん」の予防のみならず、高血圧や心臓病のリスク低下にもつながります。厚生労働省が公表した『日本人の食事摂取基準 2015年版』では、1日あたりの食塩摂取量を男性は8.0g未滿、女性は7.0g未滿にすることを推奨しています。また、健康増進法に基づく『健康日本21(第2次)』では、1日あたり野菜を350gとることを目標としています。

産業医として皆さまの食生活を伺うことが多いのですが、普段は外食や弁当を利用する方も多く、そのため塩分過多や野菜不足になりがちです。ご

注意をお願いします。例えば、ラーメンのスープを飲み干していませんか？ 醤油やふりかけをたくさん掛けていませんか？ 丼物単品で済ませていませんか？

### ④ 運動する

調査によると運動する習慣がある方ほど「がん」になるリスクが低下しています。日頃から意識して階段を使ったり、隙間時間にスクワットをしたりするなど、日常生活の中で身体活動量が高くなるように工夫をしましょう。

厚生労働省は『健康づくりのための身体活動基準2013』の中で、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう」と呼び掛けています。運動は「がん」だけでなく、生活習慣病、メンタル疾患の予防や改善に効果があります。

### ⑤ 適正体重の維持

「がん」を含むすべての死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。

以上の生活習慣に気をつけることは、「がん」のみならず脳卒中や心筋梗塞等の発症の予防ともなり、「健康寿命を延ばす」ことに直結します。今日から早速、実践しましょう。

## 個人としての取組み ころ編

「ストレスは人生のスパイスである」。これはストレス学説を唱えたハンス・セリエ先生の言葉です。適度なストレスは、生活に心地よい刺激を与え、仕事の効率もあ



図4 日常生活でお金をかけずに身体活動量を増やす工夫 (出典:東京都福祉保健局)

げてくれます。しかし、ストレスがあまりにも強いと、ころや身体が適応できなくなります。

2017年に実施された労働安全衛生調査では、「現在の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスになっていると感じる事柄がある労働者」の割合は59.5%と、前年の調査より3.8%も増加しています。

このような状況を踏まえ、厚生労働省は『労働者のころの健康の保持増進のための指針』のなかで、各企業において、ころの健康づくりを推進するためには、セルフケアとして、まず私たち自身がストレスに気づき、これに早期に対処するための知識、方法を身につけるよう呼びかけています。

ストレスが大きくなると、ころや身体、行動面に次のような症状があらわれます。

#### 【ころ】

抑うつ感、意欲や集中力の低下、イライラ感、不安感など

#### 【身体】

血圧上昇、胃・十二指腸潰瘍、首や肩のこり、頭痛、不眠など

#### 【行動】

遅刻や早退が増える、ミスが増える、酒量が増えるなど

ストレスに対処するため、普段から自分自身に合ったストレス解消法をいくつか身につけておきましょう。ちょっとした気分転換の方法から、気軽にできる趣味など、

日頃から意識して用意しておくことは豊かな人生を送ることに繋がります。例えば「ゆったり入浴」「自然と親しむ」「ウォーキング」「香りを楽しむ」「趣味を持つ」「リラックスできる場所を持つ」「一日一回笑う」などなど自分が楽しいと思えるものを見つけましょう。

## うつ病

もし、ストレスが解消されず長引く場合、うつ病となることがあります。うつ病は「ころの風邪」とも言われるくらい身近な疾患で、日本では15人に1人が経験すると言われています。もちろんうつ病はストレスだけが原因ではなく様々な要因が重なって発症します。うつ病も他の疾患と同じく、早期発見が何より大切です。自分自身のころの状態に耳を澄ませましょう。

では、うつ病のセルフチェックをしてみましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ⑤ わけもなく疲れたように感じる

2つ以上が当てはまり、それが2週間以上続いていて、生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。その場合には、メンタルクリニックや精神科等を受診してください。

うつ病は、他の疾患と同じく、早期治療が早期回復へのカギとなります。受診をためらって対応が遅れると回復までに時間がかかります。うつ病は「気合い」では改善しません。治療は「休養」「薬物療法」「カウンセリング」が大きな柱となります。ずいぶん前には、メンタルクリニックや精神科を受診することには大きな抵抗があったものでした。産業医として紹介状を書いてお渡ししても、なかなか受診できない方もおられました。頼まれて一緒にについて行ったこともありました。

## 健康寿命を延ばそう

近年、「健康寿命」という言葉が聞かれるようになりま

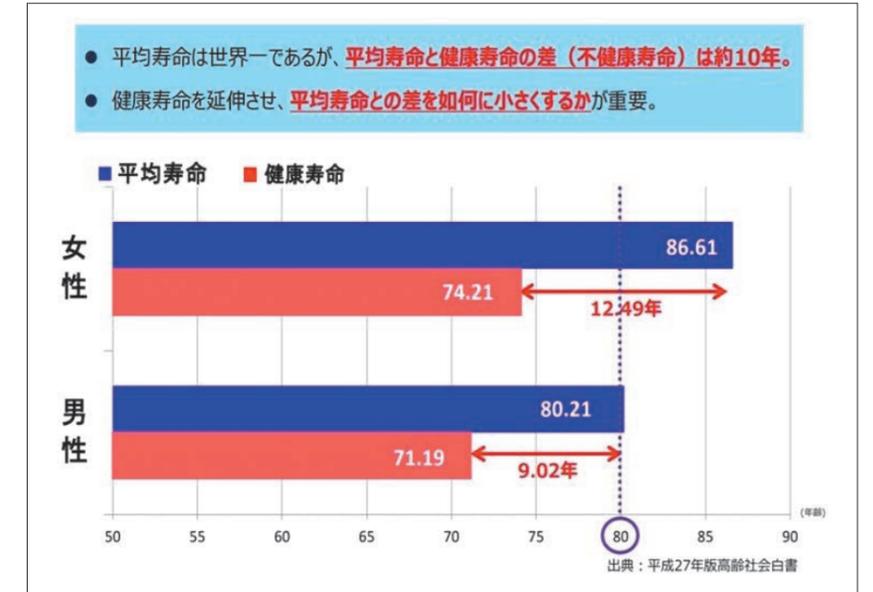


図5 日本の平均寿命と健康寿命 (出典:経済産業省)

した。健康寿命とは「日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

日本では平均寿命が延び、世界で一、二位を争っていますが、人生の後半に寝たきりや要介護の状態で過ごされる方々も多くいます。厚生労働省によると、我が国の「健康寿命」は、2016年に男性72.14歳、女性74.79歳でした。一方「平均寿命」は男性は81.09歳、女性は87.26歳となっています。平均寿命と健康寿命との差は、「日常生活に支障がある期間」を意味します。現在、この期間は10年前後もあります。

私たちがいつまでも挑戦する日々を続けるためには、やはり健康寿命を延ばすことが大切です。健康寿命を寿命に近づけることを目指しましょう。今回ご紹介した方法を実践していただければ、確実に健康寿命を延ばせます。今、国を挙げてこの活動に取り組んでいます。企業も取り組み始めました。もちろん私たち一人ひとりが主役です。

いつから実践しますか？ ゆっくりできる時が来てからですか？ いやいや今日からです！ 明日からやります、ではなく今から実践しましょう。そして、自分なりの挑戦を楽しんで、いつまでも挑戦を続けましょう！

#### <参考・引用>

- 1) 経済産業省「健康経営の推進」
- 2) 国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」
- 3) 厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」
- 4) 厚生労働省「ころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
- 5) 厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」