



働き方改革関連法が成立し、社会的により問題視されている長時間労働。私たちの健康に悪影響を及ぼし、うつ病などの精神的な病気を引き起こす要因にもなっています。

そこで今回は「ストレス・うつ病」をテーマに、藤井産業医から職場内でみられるストレス・うつ病についてお聞きしました。ストレスを感じる事があれば、早めに産業医へ相談するなどして心身の健康を守るようにしましょう。

健康いきいき ～ストレス・うつ病について～

長時間残業の健康影響

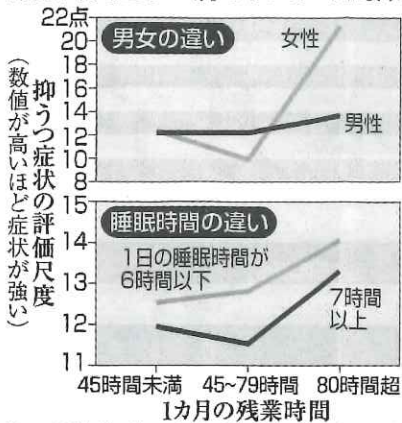
長時間労働は私たちの健康にどんな影響を及ぼすのでしょうか。最新の研究成果のご紹介です。

特に「女性」や「40歳未満」などでは残業時間が月80時間を超えると、うつ病のリスクが高まるという研究結果が発表されました。

女性でリスクが増えることに関しては、家事や育児での負担が大きく、長時間労働で生活とのバランスが取れなくなることが要因とされています。

睡眠時間に関しては6時間以下の人でも7時間以上の人でも、月80時間超の残業によってうつ病リスクは高まる結果となっています。

残業時間とうつ病のリスクの関係



【出典：山形新聞】
(津野香奈美 神奈川県立保健福祉大講師らの研究による)

藤井 聡先生のコメント

職場内で見られるストレス・うつ病について

職場で見られる多くのケースで、精神的なストレスとして作用し、これに過重労働による心身の疲労状態が加わりうつ病を発症させるものとして、次の二つが挙げられます。ひとつは、仕事のなかで自分の無力さを繰り返し痛感するうちに抑うつ状態になるケースです。力量不足を他者から指摘され、自分でもそのように思い込んでしまい、抑うつ状態に陥ってしまうのです。二つ目は、真面目で内向的な人に多いのですが、他社との交渉においてパワーハラスメントやいわれなきバッシングや無視といった行為を受けて心が傷つくものです。これらの要因に疲労の蓄積がプラスして抑うつ状態に陥ってしまいます。

職場内で見られる抑うつの原因

1. 思考の混乱を経ている場合。仕事が出るタイプの人が多い。業務が一極集中することにより生じる孤立状態を経ている。

2. 自分には身に覚えのない理不尽さを経験して起こるケース。多くはモラルを欠いた環境で生じる(無視やいじめ、ハラスメントの多発)。それ以外には、不適合職種への配置転換などで引き起こされる。

会社では厳しい社会情勢の中、過重労働を減らす努力が行われています。また、最近では仕事全般において、特に若い社員に対してよく面倒を見る先輩社員が多くなってきました。そのような感じられます。そのためか、抑うつ状態に陥る状態の社員は減ってきているように思えます。しかしながら、単身で出張し厳しい業務を担当し、他社との複雑な交渉に当たっている社員は多く、その心身に加わるストレスは大きいものと思えます。引き続き産業医としてこれら社員に対して可能な限りのバックアップをさせていただきたいと思います。

【健康相談日】

毎月第一水曜日 17:00～