

生活習慣を見直して、心のセルフケアを大切に

現代社会はストレス社会と言われています。

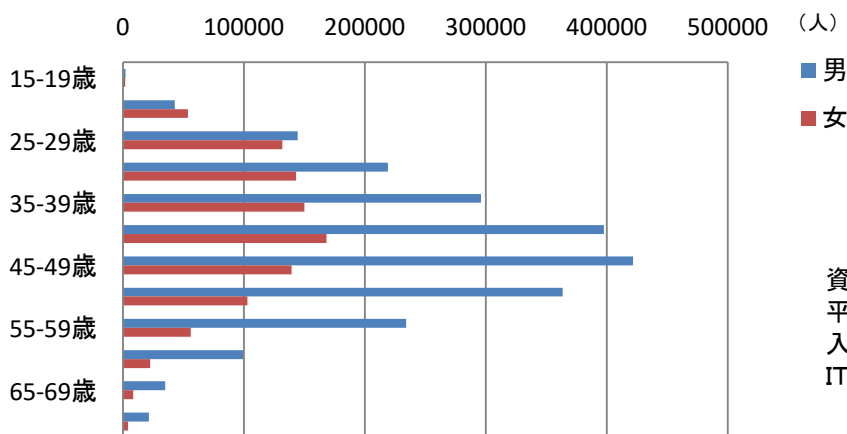
仕事や人間関係のストレスから心の病を発症してしまう人も増えつつあります。

厚生労働省の労働者健康状況調査によると、平成25年の強い不安、悩み、ストレスがある労働者の割合は52.3%となっており、過去1年間において、メンタル不調により連続1ヶ月以上休業又は退職した労働者がいる事業場の割合は、10%となっています。

平成27年度メンタル系疾患の動向に関するレポートより、年齢階層別に「気分障害(躁鬱病を含む)」有病者数をみますと、男性では45-49歳、40-44歳、50-54歳の順で高くなっており、女性では40-44歳、35-39歳、30-34歳となっています。

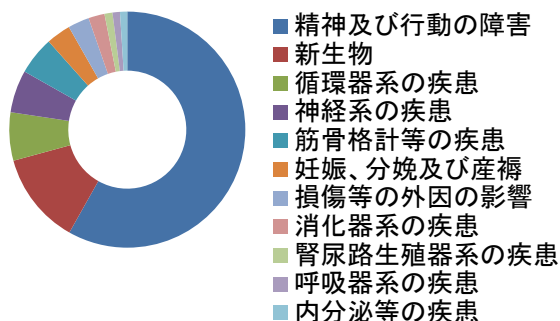
ストレスを考えるとときにその人のライフサイクルも考慮する必要がありますが、職業生活をみた場合、30代は職業生活が軌道に乗り、周囲からの期待も大きくなり、仕事の量や質の負担も増える時期で、40代はより高度な仕事内容を求められ、管理職に就いたり、部下と上司の間に立ったり、単身赴任などがあつたりする時期かと思います。また、女性の場合、結婚、出産、子育て、介護などのライフサイクルからくる要因もあります。このようなストレス要因を和らげられるように、個人の改善と共に、周囲のサポートも大切です。

「気分障害(躁うつ病を含む)」の有病者数(延べ人数)



資料:
平成27年度メンタル系疾患(被保険者:入院外)の動向に関するレポート
IT推進部データ分析推進グループ

傷病手当金疾病別支給金額割合



うつ病などのメンタルヘルス不調は、長期の病気休職の原因となったり、自殺のおそれを招いたりもします。

健康保険組合の傷病手当金の支給において、疾病別の構成割合をみますと、件数、金額とも精神疾患の割合が最も高くなっています。

ストレスから心の病を発症してしまうことは、仕事をしていても、能力が十分に発揮できない状態にもなり、個人にとっても事業場にとっても大きな損失と言えます。

各自が、自分のストレスに気づき、セルフケアをして心の健康管理をしていくことも必要です。

参考資料:
保健事業におけるアウトプット・アウトカム
健康保険組合連合会

メンタルヘルス不調の予防のためのセルフケアの一つは、生活リズムを整えて、体内時計や自律神経機能を整え、ストレスに対する抵抗力を高めることです。生活リズムを整えるために大切な3つの要素は、1. 睡眠、2. 食事、3. 運動、です。

1. 睡眠

平成27年度「国民健康・栄養調査」の結果より、1日の平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が最も多く、34.1%です。1日の平均睡眠時間が「6時間未満」の割合は、平成19年以降増加しており、平成27年は「5時間未満」の8.4%と「5時間以上6時間未満」の31.1%を合わせると、39.5%になります。睡眠の妨げになっていることは、男性では「仕事」、女性では「育児」「家事」の割合が高くなっています。平均睡眠時間が6時間未満の者では、「日中、眠気を感じた」が最も高い割合になっています。

心身の疲れを回復するために、「睡眠」は重要です。不眠が続くと、抑うつ状態に陥りやすくなり、うつ病などの精神疾患につながりやすく、また、睡眠障害という症状はうつ病の症状の一つでもあります。

働き盛りの世代は、仕事、家事、育児などの理由で必要な睡眠時間を取りにくい状況にあると思われますが、睡眠不足は作業の能率を下げ、事故などを起こすリスクもありますので、できるだけ睡眠・休養をとるように心がけることが大切です。

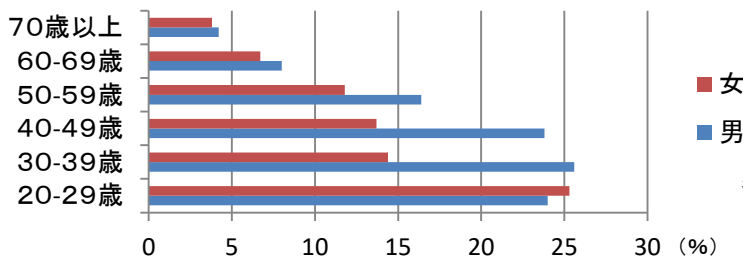
良い睡眠をとるためには、朝、目覚めて日光を浴び、朝食を食べて体内時計のリセットをすることがお勧めです。

2. 食事

朝食の欠食率を年齢階級別にみますと、男性は30歳代 25.6%、女性は20歳代 25.3% が最も高くなっています。

生活リズムを整えるためにも、生活習慣病・肥満を予防するためにも、朝食を食べること、毎日三食バランスの良い食事を規則正しく食べることは、食生活の基本です。

20～30歳代では、ほぼ4人に1人が朝食を食べていませんが、皆さんはいかがですか？
食べてない人は簡単な軽食から始めましょう。



参考資料：
平成27年度「国民健康・栄養調査」

3. 運動

適度な有酸素運動で体を動かして汗をかくことは、リフレッシュ効果があり、自律神経系を整えるのにも役立ちます。ウォーキングは日常生活の中ですぐに始められ、ストレス軽減に適しています。

皆さんはどの位歩いていますか？
目標歩数に達してない人は、今より10分多く歩くことを目指しましょう。

年齢別歩数の状況

年齢	性別	歩数	目標歩数
20-64歳	男	7,970歩	9,000歩
65歳以上	男	5,919歩	7,000歩
20-64歳	女	6,991歩	8,500歩
65歳以上	女	4,924	6,000歩

参考資料：
歩数：平成27年度「国民健康・栄養調査」
目標歩数：「健康日本21(第2次)」