どんちゃん先生があなたのココロの健康管理について答えます

ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なのですから、ココロの健康はカラダの健康と一緒です。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。

〈第22回〉

ストレスチェック

ストレスが溜まっているとは思いますが、仕事の出世欲もあるので、休日も家で仕事をする事がよくあります。自分の限界がわからないので、どこまで頑張り、どこからは休むべきかの線引きが難しいです。自分でできるストレスチェックの方法があれば、教えてください。（53歳男性）

私たちが普段使用している「ストレス」には、2つの意味があります。1つは、ココロと身体への刺激という意味と、刺激に対してココロと身体が反応して生じる状態という意味です。「ココロと体への刺激」は、「ストレッサー」または「ストレス要因」（以下、ストレッサーと表記）も言います。「ストレッサーを受けて、ココロと身体が反応して生じる状態」のことを「ストレス状態」と言います。

「ストレッサー」には、ありとあらゆるものが該当します。細菌やウイルスのような生物、光や部屋の広さ、部屋の明るさ、気温、部屋の通気状態・湿度・室温のような物理的なもの、お酒やタバコのような化学物質、嬉しいと感じた出来事・楽しいと感じた出来事・イライラした出来事・悲しいと感じた出来事、その他、地域・職場・家庭に関する人間関係に関係することなど、数え上げると限り有りません。

一方、「ストレス状態」とは、疲れやすい、めまい、頭痛、食事がすすまない・美味しく感じない、風邪気味というような体の症状から、陽気になったり、興奮したり、意気消沈したり、落ち込んだり、熱中したりするという心理的な症状までであります。

ここで、質問の「ストレスが溜まっている」という状態はどういう状態を指すことが多いでしょうか。私が推測するには、「様々な出来事があり、そのせいで、【心身の疲れ】が溜まっている」ことを指していると思います。

もう一つ大切なことは、「疲れ」には、「健康的な」疲れと、「病的な」疲れがあるということです。「健康的な」疲れとは、自分が疲れているという自覚があることです。一方、「病的な」疲れは、自分が疲れているということが理解できず、自分の体調を省みずに、用事をつくって外出したり、夜遅くまでスマートフォンやパソコンを扱っていたり、休憩時間をとらずに運動に熱中したりすることです。体質的に、自分の疲労状態をうまく感じることが出来る方もいれば、なかなか自分で分からない方もいます。自分の疲労状態を自覚しにくい方は、自分の普段の生活パターンを把握しておく必要があります。人によっては「ルーティン」ということもあります。具体的には、朝の起床時刻、目覚まし時計を使うかどうか、布団から出て順番に行う事（家族へ「おはよう」と言う、顔を洗う、歯を磨く、カーテンを開ける、お湯をわかす等）を確認しておくことです。

例えば、平日は、目覚まし時計をかけずに、毎朝6時に起きていたのに、最近は朝6時前に目が覚めるようになった、朝起きて新聞を見ながら朝食でパンを食べていたのに、最近は新聞を見る時間がなくなった、出かける際に家族へ「行ってきます」と声をかけていたのに、最近は声をかけずに、慌ててでかけるようになった、というような「いつもと違う生活パターン」が生じてきたら、ココロと身体の疲れが溜まってきているかもしれないと思って、最近1年間の仕事や生活での出来事を振り返りましょう。引っ越しをした、通勤経路が少し変わった、親が最近病気になって病院の付き添いをした、急に気温が下がって暖房器具を出した、など思い当たることがあるかもしれません。思い当たることがあれば、それに対して、「いつもと同じ生活パターン」へ戻す方法を考えましょう。しかし、内容によっては、なかなか「元の生活パターン」へ戻すことが難しいことがあるかもしれません。その際には、1睡眠、2食事の順に考えていきましょう。なお、介護・育児などの人間関係や、奨学金の返済・住宅ローンなどの金銭に関係する出来事があれば、自分だけで解決しようとせずに、親・兄弟（姉妹）や、専門の相談窓口を利用することが大事になります。

産業医を長年していますと、人それぞれ、体力には限界があるように感じることが多いです。若い時に体力が有り余っていても、40～50歳代になって急に体力が低下して来たり、その一方で、若い時に病気をして体力が低下しても、体力がないなりに生活を節制して長生きしたりして、人生全体で考えれば、人ひとりが持っている体力の総量は変わらないように感じます。残念なことに、体力の限界を客観的に数値で表すことはできませんが、自分で感じる疲労感・めまいなどの症状の他に、持病の状態も、自らの体力の限界を推し量る目安だと思います。高血圧症で通院している方は、時々、家やスポーツジムなどで血圧を測定して、いつもの血圧の値と大きく違うようであれば身体が疲れてきていると理解して、生活を見直すことができますし、糖尿病で通院している方は、血液検査の結果で体調を確認することができます。健康診断で何も問題がない方の場合は、血圧と脈拍、体重、体温のどれか一つを週に1回程度測定して、体調が良い時の値と体調が悪い時の値を知っておくことも良い方法だと思います。なお、血圧計は、二の腕にカフをまくタイプの方がお勧めです。

「普段の生活パターン（就寝時刻・起床時刻・食事のタイミングなど）」や「持病の状態」、血圧測定・体重・体温測定などで、ストレスチェックをしてみてはいかがでしょうか？血圧や体重、体温は、1日単位での変化に一喜一憂せずに、1ヶ月～2ヶ月間の間隔で変化をみてください。ある程度の幅を持って変動をしながら、安定しているのか、少しずつ下がっているのか、それとも、少しずつ上がっているのか、グラフにしてみるとわかると思います。もし、変化がみられたら、その当時の出来事や生活習慣を思い出してみてください。生活習慣の全く変化がなく、思い当たるような仕事や生活上での出来事がない場合には、家族に聞いてみて、それでも、何も思い当たることが無いようであれば、かかりつけの病院で相談をしましょう。くれぐれも気分だけで判断しないようにお願いします。

なお、精神科や心療内科で通院している方は、自分で体調を勝手に推測せずに、必ず主治医へ、最近の生活習慣を話して確認されるようお願いします。

清水　隆司 先生

日本メディメンタル研究所
株式会社JPRON（ジェイプロン）
東京都中央区日本橋本町
1-6-14-401
TEL.03-5404-3566
http://www.medi-mental.com/

平成3年、産業医科大学卒業。医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学ディプロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心にして活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。