

保健のしおり

22. ストレスと健康管理

東北大学保健管理センター

平成 3 年

目 次

はじめに	1
1. ストレスとなる刺激(ストレッサー)	1
(1) 労働環境	1
(2) 生活環境	3
(3) 人生(生活)上の出来事	4
(4) 自然環境	4
2. 人間の側の条件	5
(1) 性 格	5
(2) 生活史	7
(3) 生活のリズム	7
(4) 職場での対人関係	9
3. ストレス反応の状態, 対策と治療	11
おわりに	12

ストレスと健康管理

東北大学保健管理センター

福 田 一 彦

はじめに

ストレス反応とは強い刺激に対する生体の非特異的反応である。非特異的とは刺激の種類によらない、一定のという意味である。セリエがこれに脳下垂体-副腎皮質系が関与していることを発見した。ストレス反応は元来生物学的、物理的刺激に対する反応をさしていたが、次第に心理的、精神的刺激に対する反応を含めるようになった。

従ってまずストレスとなる刺激、これを受け止める人間の側の条件、次いで反応の状態、対策と治療について述べる。

1. ストレスとなる刺激(ストレッサー)

刺激が生じる環境、状況には、労働環境、生活環境、人生(生活)上の出来事、自然環境がある。

(1) 労働環境

職場環境ともいうが、仕事の現場を含めると労働環境という方が適切と思われる。最近嫌われる職場3Kとして“汚い、危険、きつい”があげられる。昔から人がやりたがらない職業、危険を伴ったり、有害な仕事があった。この中には勿論社会が必要とする仕事が沢山ある。これらの労務に対して敗戦以後法的整備がなされて来た。今日では労働基準法や労働安全衛生法があって、就業に関して多くの法的規制がなされているが、すべて完全に順守されているとはいえ

ない。

労働環境は戸外の作業と屋内の作業によって異なる。戸外の作業としては建築、土木、電気、ガス、上下水道事業等があり、屋内の作業としては庶務、経理、人事、企画、技術指導などの事務、食品製造、縫製、工作、医療、調査、研究等がある。戸外でも閉鎖空間での作業には運輸、船舶事業、ずい道など掘削作業、潜函作業等がある。農業、漁業は戸外の作業であり、鉱業は戸外や閉鎖空間での作業である。

最近では戸外の作業と屋内作業との区別がはっきりしにくくなっている。例えば農業ではハウス栽培が盛んであるし、多量の農産物を戸外で散布しても一定空間内の濃度が危険水準に達すれば人体に対して、屋内での散布と同じ状況にありうる。また労働者もホワイトカラー、ブルーカラーの区分は機械化、OA化によって計器監視がふえて、明瞭でなくなりつつある。安全と衛生は保健と体育のように目標には共通点もあるが、注意すべき対象や立てるべき対策の方向が全く異っており、一応は別個に考える方がよい。

作業による事故、失敗、災害、病気は大きなストレスとなる。これを予防するために衛生上はどの屋内、密閉された作業場にあっても採光(光量)、換気、温度、湿度について配慮がなされる。空間の面積、容積も重要である。炭酸ガス、粉じん、有害ガス、有機溶剤などの有毒液体、鉛、水銀などの有毒固体、有毒化合物については作業環境測定、評価が法律に基づいてなされる。放射能については厳しい基準があることは周知のことである。最近ではOA化によるVDT(Visual Display Terminal)作業のための視力障害が問題となっている。

建築作業では墜落、転落、倒壊、落下による事故がある。転落は高い所からよりも数米以下の低い場所で起り易いといわれ、高名の本登りと同じで、おりの最後のところでの注意が重要である。ヘルメットの着用、命綱の使用によりこれらの事故は減りつつある。ずい道工事や炭鉱ではガス爆発、酸素欠乏、落盤、出水による事故がある。1963年11月9日に発生した九州の三井三池三川炭鉱の炭じん爆発では490人が死亡、約290人が入院した。頭部外傷、頸部外傷は重篤な神経、精神障害を残すことが少なくない。

部屋の面積も重要であり、狭い所で多数の人々が働くとき体がぶつかるだけではなく、それぞれの領域に対する侵害が起って衝突となる。なわばり行動と呼ばれたりするが、姿勢、態度、振舞、行動に伴う領域性のことである。これはふだん意識しないが、確実に自分や他人を観察するための“行動の見方”でもある。人々がプライバシーをどう考えるかによっても空間の確保の仕方が異ってくるし、民族によって異なり、基底文化的(サブカルチュラル)なことと関係している。例えば広い部屋に入々が大勢いて、しきりもなく、かくれ場もなければ人々がどう行動するかは興味ある課題である。お茶を飲む時間、回数が減ることは確かである。中流の英国人、米国人は日本人より遥かに広い空間を好む。

(2) 生活環境

家庭生活を快適に行うための環境であり、清潔さ、静寂さが必要である。疲労をいやし、十分な休息、睡眠をとれる場所でないならならぬ。買物、娯楽、レクリエーションの施設、子供の教育の施設が近くにあること、通学、通勤に便利な所が好ましいが、都会では探すのが次第に難しくなっている。土地代が高いので、1人当りの

部屋数、部屋の大きさは最低限度を下回っている現状にある。主婦にとっては台所が機能的、空間的に利用し易いかどうかは大いに心理的な影響がある。

狭い部屋に寄宿生が大勢暮していると、何かのきっかけで集団的に情緒不安定になることがある。一人暮らしでも1畳くらいの極端に狭い場所に数か月も住めば不安感、閉鎖感が出現してくる。隣家接近しているとちょっとした騒音やピアノの音にすら悩まされる。

(3) 人生(生活)上の出来事

配偶者の死、離婚、家族の死、自分や家族の病気、怪我、失職、借金、破産、友人の死、仕事の変化、子供の独立、親戚とのトラブル、住居の変化、違反、夫婦喧嘩などがストレスとなる。予期しない出来事であるほどインパクトは強い。学生では試験の不合格、留年などがストレスとなる。

(4) 自然環境

山、川、橋、田、海、島といった子供の時から慣れ親しんだ自然の中で暮した人が山のない大平原に住めば何となく落ち着かない気分になる。砂漠地帯の、雨の少ない土地で育った人には梅雨や九月の長雨は非常にこたえる。暑さ、寒さ、湿度も快、不快に与える影響は大きい。颱風、地震、水害など自然災害は大なり小なりストレスを与える。

一定の土地に住み、ある場所で働けば、それなりに慣れて、最初ストレスと感じられたものがそうでなくなることは勿論ある。それはそれで良いが、不衛生で安全でない環境ならば何らかの対策を立てない限り、健康に有害となる。

病気、事故、災害など突然に来る場合は止むを得ないが、あらか

じめ予想される場合には少しでも改善するようにしなければならない。

2. 人間の側の条件

ストレスを受けとめる人間の側の問題として個人の性格、生活史、生活のリズム、職場での対人関係がある。

(1) 性格

性格は個人の行動のパターンである。「三つ子の魂百まで」といわれるが、恐らく3歳、6歳、12歳、18歳くらいの3、4回性格は変化する。大人になってからは自分の力で10%くらい改善させることができれば上出来と言われる。性格の分類は形容詞の数くらいあるというのは極端であるが、ふつうは明るい、暗い、暖い、冷い、落ち着いた、短気な、几帳面な、だらしない、勝気な、小心な、無口な、多弁な性格などに分けられる。対人関係などで問題となるのはそれらの性格の幾つかの組み合わせによる性格パターンである。

A 几帳面な性格

まじめな人といわれる。手際、要領が良い場合重宝がられる。中には頑固で融通がきかない人、秩序だったことが好きな人がいて、こういう人は仕事の量が増し、内容が変化すると自分のやり方を変えようとしないので破綻を来してうつ病になることがある。完璧主義の人はいつも自分に不満を抱く。役割を与えられると役割意識が過剰となって、非常に苦しくなり、柔軟性を失ってしまう。昇進したのにうつ病になったり、家を新築したのにうつ病になる。仕事を楽しんでやるというのではなく、義務を果すという感覚が強い。果しておえると空虚になったりする。自分の理想、目標に達しないと

あせり、自責的となる。八分目の自分という感覚、自分に対して許容性を持つことが大切である。こういう人は概して白黒をはっきりさせたがり、あいまいなままにしておくことができないので、自分を縛ることになる。

B 依存—攻撃型性格

自己中心的、未熟な性格と呼ばれたりする。他人に頼り、求めるものが大きく、期待通りでないと不満がたまり、それを他人に投射し、攻撃的となる。失敗を他人になすりつけ、悪口を言う。精神病理学的にはナルシズム(自己愛)の克服がうまく行かず、いつまでも幼児性を引きづっている。甘えが許されない所でも甘えようとする。周囲を悩ますことが多いが、本人はストレスにさらされると適当に健忘症、茫然状態に逃避したり、身体不調を理由に欠席、欠勤したりする。

C 演技的性格

自己顕示欲が強いと演技し、空虚で貧困な自己を高く見せようとし、理想的自我像を演じる。感情的に不安定な人が多い。この中には虚言癖の人がいて、自分の述べた虚偽を途中で自分でも真実と思いつつ、詐欺行為にたけているが、単に利得だけで行動するわけではない点でふつうの詐欺と異なる。

D 敏感な性格

人が何と自分を批判したかなど常に気にする。相手の視線、手の動き、表情などに一喜一憂し、気持ちが休まらない。倫理感の強い人なら自分が性的に放縱な人間とみられているのではないかと、自慰行為を知られたのではないかと恐れ、悩む。これが昂じると妄想的となって行く。

(2) 生活史

養育史、生活史は性格、精神の発達を知る上で重要であるだけでなく、ストレスに反応する手がかりを持っている。大勢の大人の中で育った一人っ子は可愛がられ過ぎて、過保護に育ち、自立心が乏しく、忍耐力がない。嫌いなこと、困難にぶつかるとすぐじけてしまい、何かに逃避したり、他人に気持を投射する。体面を重んじる親を持つ子供や学生、とくに女性では食行動の異常を示すことがあり、食欲不振か過食になり、やせるか肥満になるかである。社会的訓練が乏しい人は人前に出るのが嫌で、知った人の中で食事ができなかったり、公衆便所を使わず、旅行に行けないこともある。

幼小児期、学童期、青年期に親と死別、離別するのは喪失体験となる。実際にはどの養育者に交代したかが問題である。家族の命日、記念日も意味があることがある。親の世代からの課題を引継いで責任を一人で負う気持でいることもある。戦争体験、不幸な体験が現在の状況と関係することもある。現在の生活状況は家族数、世代数、義理の人間関係とか様々ある。そこでの家族関係は横糸であり、家族の歴史は縦糸のようなもので、その人なりの人生を織成している。

(3) 生活のリズム

生活のリズムの中で基本的な部分は食行動、排泄、睡眠、移動、生活活動であり、これを生活徴候と名づけてみる。このうち排泄は乳幼児期、老年期に主として問題となり、睡眠は中年以後に問題になり易い。この生活徴候は生後数か月から始まり、6歳で完成し、それなりの生活様式を持つ。すなわち6歳になれば身の回りのことは自分です。これは生物学的な発達と関係があるが、勿論一定の社会—文化の中で学習し、獲得するものである。その意味で基底文化

的（サブカルチュラル）な影響を受ける。つまり周囲の人々の行動を模倣して身につけるわけである。身辺が自立することによって容易に人々と交われるようになり、自他の区別がわかり、自己を同定し、確立するようになる。過保護に育ったり、母子の分離が円滑に進まない場合には子供が身辺を自立しようと思うのに母親や周囲が手をかけ過ぎ、介入、干渉し過ぎるためであり、その結果、子供は依存的となり、自己同定が遅れてしまう。

自己同定が遅れると自己表現が拙劣で、感情表現ができなかったり、感情統御がうまくできない。何かを実行、遂行するためにはある程度自己を表現できなければならない。生活が単調になると万事消極的となり、移動、活動が減り、部屋に閉じこもる。単調で変化が少ないのは意外性に乏しく、突発的な出来事に対応できないので、かえってストレスにもろくなる。

心配、悩みによって食欲が減退することはよくあるが、生活のリズムをくずして、食行動に異常を来し、結果的に精神的、感情的な変調を起す。

不眠は精神的困難、病気に伴って起る。悩み、緊張、不安から不眠になり、しばしば悪循環となる。不眠、過労はそれ自体ストレスとなる。ねつきの悪さ、中途での目ざめ、早朝のめざめ、夢をよくみること、再び寝つくことの難しさは不眠といわれる現象の一つである。

家に閉じこもってばかりいて外出もしないとか、テレビを見たり、新聞、雑誌を読んで毎日毎日ぶらぶらしているのも、それを目的とするのでない限り、生活活動が不活発となり、移動もなく、単調に流れてリズムを失いがちであり、次第に憂うつになって行く。

（4）職場での対人関係

職場では上下関係が重要な問題である。次いで仕事の流れ、評価の仕組が問題となる。

A 上下関係

上司が良い人なら問題ないが、嫌な人なら大いに困る。良い上司になりたいと思わない人はいないだろうから、良い、傑出した武将の物語は資本主義社会の中でも好んで書物として読まれたり、テレビ・ドラマとして見られたりする。良い上司の資質として統率力、指導力、知識、独創性、勇気、決断力、実行力が優れていることが期待される。さらに人情味、人格の包容力、カリスマ性があれば文句はない。

逆に悪い上司といわれるのは公私混同、不公正、不公平、えこひいきをする人、ひどい業績主義の人である。権限を利用してどんどん部下に仕事をさせ、業績を自分一人のものに横取りして、部下を踏台にする人も良くない。悪意の目的のためにうそをついて権限を乱用し、責任を部下になすりつける人は塀の上を歩くようなものである。

日本では一般的には上司一部下関係は家族的であろうとする傾向強いので、病気のことで上司に相談したり、結婚の仲人を上司に頼むことは稀ではない。ふつうの職場では2、3年で上役が交替するが、教育、研究のように特殊な知識を必要とする分野では人事が変わりにくいという事情があるので、指導者の人選は慎重であるべきである。

B 仕事の流れ

自分の役割がはっきりしない、仕事が難しく、量が多過ぎて家まで持帰る、日曜も休めない、会議が多過ぎる、雑多な仕事、急な、突発的な仕事が多い、複数の上司から命令が来る、命令されたが権限と責任の程度がはっきりしない、慣れない仕事に回された、等々があると、仕事の先が見えないので不満、不安が生じ易い。

ライン(line)、チーム(team)でする仕事と、独りでする仕事があり、ライン、チームの仕事は役割を決め、協調することが期待される。リーダーはそれまでに自分が持つべき役割、知識の教育を受けている。一人の仕事が遅れると全体に影響する。実験の共同研究ではこのようなことはよくある。誰かがカバーするが、いつまでもというわけには行かない。病気のために休むのは止むをえないが、無断欠勤、遅刻などは仕事の流れに影響するだけではなく、職場全体の志気(モラル)を損う。原因が情緒障害ならばそれなりの対策が必要となる。

C 評価の仕組

個人の能力、実績の評価は一般に年功序列で行われ、次いで学歴で行われる。しかし、最初のうちは同期のあいだで差をつけず、数年から十数年後にかけて次第に差をつけていくことが広く行われ、評価の仕組は開かれているべきであり、特に公的な職場では開かれているべきであるが、必ずしもそうではなく、ベールに包まれていることが少なくないのは極めて残念である。今後民主的に改善されるべきことのひとつと思われる。

同じように仕事をしていても技術系の人より事務系の人より昇進が遅れ易い。これは上述のように専門職になればなるほど人選が難しく、

人事の交替が少なくなるというのも一因である。

3. ストレス反応の状態、対策と治療

ストレス反応の状態として、身体的には心身症といわれる身体不調がある。多くは疲労、倦怠、食欲不振、胃腸障害、動悸、腰痛、頭痛、視力低下、めまい、不眠、体重減少等々である。さらに精神的な不調—情緒障害として不安、憂うつ感、強迫観念(同じ考えが繰返し浮ぶ)、強迫行為(手洗いなど同じ行為の反復)、興奮し易さ、怒りっぽさ、強い不満、敵意、攻撃性が現われる。敏感な性格の人は被害妄想、関係妄想、嫉妬妄想等を抱き易い。

ストレスとなる刺激があれば必ず反応を起すわけではない。受容者側の性格、心理状況、とくに慢性の葛藤状態にある場合反応を起し易い。反応の程度が弱ければ身体レベルに留まるし、強ければ精神レベルにまで達する。生活のリズムを失い、一見ストレス、刺激がない状態も環境変化にもろく、ストレスフルな状況になる。

ストレス反応の予防には平生からのメンタル・ヘルスの知識の啓蒙、普及による理解が重要である。

昨今の社会情勢として、誰もが不正を見逃したり、自分も不正に担しなければ損だ、危険だとか考えるならば社会は退廃している、と大河内一男が指摘しているが、残念ながら大学も例外ではない。このような社会状況は利益をせしめる一部の人々を除いて多くの人々にストレスフルとなる。

ストレス反応の治療は個々のケースに対してなされる。性格そのものを変えることは困難なので、問題に応じてカウンセリング、精神療法、行動療法を行う。環境の調整をはかることも重要である。

本人が家族、友人、上司等いつでも話合える状態、能力があるならよいが、そうでない場合はカウンセラーや精神科医と相談するのが良い。内科医の中にもよく話を聞いてくれる人がいるはずであり、その後に専門医を紹介してもらうのも一つの方法である。

おわりに

生きて行く上でストレスがないことはありえない。ふだんから心身ともに抵抗力をつけておくのが望ましい。多少困難な仕事でも積極的に手がけることによって、自信をつけることが大切である。自己の柔軟性を形成するのに幾つかの趣味を持つのが良いし、自分を知るために自由日記をつけるのも良い。同業者以外の人々と交わるのは視野を広げるのに役に立つ。腕の緊張と弛緩を数分間行って呼吸を整えることは簡単な行動療法である。家族や友人と共に映画、演劇、音楽、スポーツなど積極的に余暇を利用して人生を楽しむ。自分の価値観を育て、守り、他人の良い点を認めつつ自己実現をはかるようにしたい。

参考書

1. 石井、宮腰、福田、大平、相沢、浅野共著：精神保健
第3版 医学出版社 1989
2. 坂本 弘編：職場集団にみるストレス
垣内出版、東京 1985
3. 大河内一男：余暇のすすめ 中公新書 1982

平成 3 年 11 月

保健のしおり

22. ストレスと健康管理

仙台市青葉区片平二丁目1-1
東北大学保健管理センター
TEL (227) 6200