

# 高齢者の労働者への配慮やメンタルヘルスの充実で働く人々の生活の質の向上を

## 竹田透氏・労働衛生コンサルタント事務所オークス所長

### 産業保健に求められるもの

竹田 産業保健の現場では、経営的な発想よりもQOL(Quality of Working Life)という視点でとらえることが多いので、健康影響によって労働生活の質が低下すると、生産性の低下につながります。われわれは、働く人の健康を保つことを考えて活動を行っています。この質を高める取組みが結果的に健康経営につながると思います。

鈴木 これからの健康支援では企業から何を求められていくでしょうか。

竹田 高齢者の労働者が増えることにより、病気の治療を行いながら働く人のサポートがますます重要になると思います。高齢者になると、がんを含め多くの病気の有病率が高くなりますが、治療

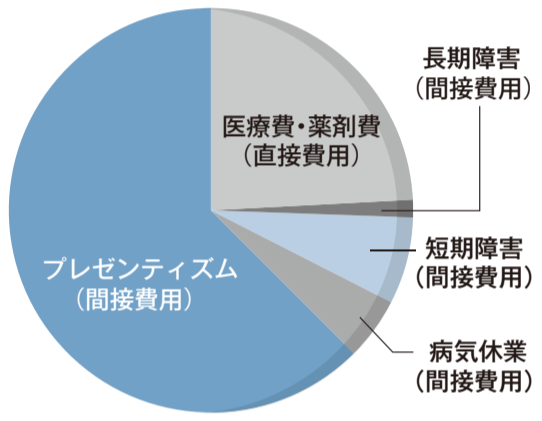
技術などの進歩もあり、治療中あるいは治療後に就労するケースが増えています。しかし、体力が落ちていたり、治療の副作用があったりすることもあり、治療の副作用を適切に行うことが必要です。また、加齢に伴い、筋力が落ちる、疲労の回復が遅くなるなどの、生理的な老化、病的な老化による影響も仕事に出ることがあります。女性の更年期障害も加齢による影響の一つですが、女性管理職の登用を進めようとする中では、このような加齢に伴うQOLへの影響に対処することもこれからの課題です。

### 健康経営とプレゼンティズム

鈴木 2015年12月からストレスチェック制度が導入されますね。

竹田 ストレスチェック

■従業員の健康関連コストの構造



(出所) Dee W.Edington and Wayne N. Burton(2003)

業にもメリットをもたらします。これは協会が積極的に取組もうとしているテーマの一つです。その要因の多くはメンタルヘルスの不調にあるといわれています。産業医をはじめとした産業保健スタッフは働く人のサポートが役割です。労働生活のクオリティが上がるような支援を行い、それに伴って仕事のパフォーマンスが上がる、働く人にも企業への対応をより効果的

に実践できるでしょう。この点で協会の果たす役割は非常に大きいと思います。さらに、産業医の選任義務の取り組みをサポートするスタッフやノウハウを持つ必要があります。特にストレスチェック制度に基づくメンタルヘルス対策を進める際には、専門家のサポートを受け、プレゼンティズム

生活習慣病を認識する。鈴木 未病を治すという県の発信は、生活習慣病予防を大きく意識したのですが、臨床の立場から杳久保先生はどのように考えていますか。

杳久保 がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病のすべては、遺伝は2、3割の寄与率で、残る7割が生活習慣から起こる疾病です。したがって生活習慣改善で多くは予防できます。ところが日本では生活習慣改善は軽んじられていて、発症後の恐ろしさが国民に伝わっていません。

鈴木 「見える化」を。鈴木 一般の人がその数値を読み取れるのですか。

杳久保 いずれはデータが専門家のいる医療機関に送信されアドバイスが受けられる「ユビキタス型生活習慣病予防システム」が登場します。こうした説明や自己生活改善法はこの本(写真下)にまとめました。

鈴木 栄養の評価にば自己評価も可能です。鈴木 栄養の評価に消費量も必要という概念は、協会だけでなく臨床医や栄養士など食に関するプロフェッショナルがどれくらい認識して、伝えてくれるかも大切です。

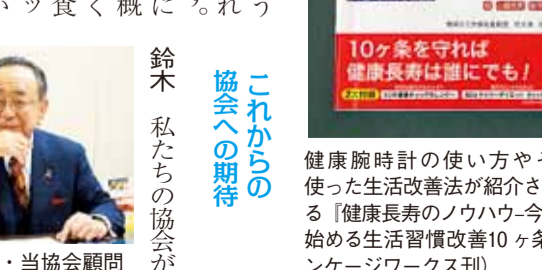
岡部 県にも栄養士は何人もいますので、協力できると思います。また、本県には食生活改善推進団体協議会もあり、関係団体の協力はあるかと思っています。

杳久保 「見える化」について、もう一ついえば、今の栄養学は食物摂取の状態しかみていません。カロリーの消費量を算出せずに、摂取カロリーの良否を

岡部 県にも栄養士は何人もいますので、協力できると思います。また、本県には食生活改善推進団体協議会もあり、関係団体の協力はあるかと思っています。

鈴木 私たちの協会がこれからの期待

鈴木 私たちの協会がこれからの期待



健康腕時計の使い方やそれを使った生活改善法が紹介されている『健康長寿のノウハウ-今日から始める生活習慣改善10ヶ条-』(リンクージワークス刊)

# 生活習慣の認識から予防は始まる デジタルデータで自己評価・自己管理

## 杳久保修氏・神奈川県予防医学協会循環器病予防医療部長

### 生活習慣病を認識する

鈴木 未病を治すという県の発信は、生活習慣病予防を大きく意識したのですが、臨床の立場から杳久保先生はどのように考えていますか。



ICT技術で健康管理をする健康腕時計

杳久保 がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病のすべては、遺伝は2、3割の寄与率で、残る7割が生活習慣から起こる疾病です。したがって生活習慣改善で多くは予防できます。ところが日本では生活習慣改善は軽んじられていて、発症後の恐ろしさが国民に伝わっていません。

鈴木 新聞やテレビで見てもわかるのに、誰も自分のことという認識がない。

杳久保 他人ごととして受け止めているように、深刻さがありません。自分の健康は自分で守る。生活習慣病予防は生活の良否の自覚がないと始まりませ

鈴木 「見える化」を。鈴木 一般の人がその数値を読み取れるのですか。

杳久保 いずれはデータが専門家のいる医療機関に送信されアドバイスが受けられる「ユビキタス型生活習慣病予防システム」が登場します。こうした説明や自己生活改善法はこの本(写真下)にまとめました。

鈴木 栄養の評価にば自己評価も可能です。鈴木 栄養の評価に消費量も必要という概念は、協会だけでなく臨床医や栄養士など食に関するプロフェッショナルがどれくらい認識して、伝えてくれるかも大切です。

岡部 県にも栄養士は何人もいますので、協力できると思います。また、本県には食生活改善推進団体協議会もあり、関係団体の協力はあるかと思っています。



竹田透(たけだ とおる)氏

労働衛生コンサルタント事務所オークス所長。90年産業医科大学医学部卒業後、川崎製鉄株式会社千葉製鉄所、富士ゼロックス株式会社海老名事業所、ライオン株式会社の産業医・統括産業医を経て、05年4月より現職。11年第13回土屋健三郎記念産業医学推進賞 受賞。著書に『健康に働くこととは-企業が健康経営管理-』『産業医の職務Q&A第9版』など。



杳久保修(とちくほ おさむ)氏

神奈川県予防医学協会循環器病予防医療部長。68年横浜市立大学医学部卒業後、同大学医学部附属病院学第二内科にて助教授。98年社会予防医学教授に。定年退職後は名誉教授、特任教授。08年より神奈川県予防医学協会理事、循環器病予防医療部長。「アミノ酸と生活習慣病」「メタボリック寒天ダイエット」など著書、テレビ出演多数。

県民の健康を守る活動を始めて60年になるのを記念し、今後の活動の道筋を伺いました。初期は寄生虫対策でした。やがて成人病、なにかんなく「がん対策」に力を入れました。そして、今に続きます。

この間、県民の平均寿命は20年延び、今や健康寿命は日々の生活習慣、食べるものの量と質、働く動作も含む運動、さらに睡眠の量、タバコなどの嗜好品の選択。県民の皆さんはご存知ですか。