

KAO

HEALTH CARE

REPORT

2023. KAOヘルスケアレポート

NO.

69

花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

より豊かな心と身体 の健康を目指して

コロナ禍などの厳しい社会情勢が続く中、人々が互いを気づかい、
支え合って生きることが重要になっています。

今号の特集では、身体の健康と同様に大切な心の健康に目を向け、
自身のストレスとの付き合い方や心の不調を抱える方への寄り添い方、
身近な病気である肥満症や糖尿病をもつ人の立場を思いやる大切さ、
さらに、トップアスリートが考えるメンタルヘルスの意義をご紹介します。

CONTENTS

- 02 **巻頭インタビュー**
メンタルヘルス不調の予防と対処
独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 **山本 晴義**
- 06 **研究・健康レポート1**
肥満症・糖尿病とスティグマ
——病気とともに生きる人に寄り添って——
国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 院長 **門脇 孝**
東京大学 医学部附属病院 糖尿病・代謝内科 客員研究員
- 08 **研究・健康レポート2**
スポーツとメンタルヘルス
プロボクサー **村田 諒太**
ロンドンオリンピックミドル級金メダリスト／元WBA世界ミドル級スーパー王者
- 10 **映画にみるヘルスケア「サンドラの週末」**
「私、善戦したわよね! 嬉しいわ…」
——うつ病を病み、復職を阻まれるも夫や同僚の助けで人生を拓く中年女性!——
映画・健康エッセイスト **小守 ケイ**
監修: 公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター 所長 **宮崎 滋**
- 11 **インフォメーション**
2022年度 第20回花王健康科学研究会研究助成 助成者11名が決定

メンタルヘルス不調の予防と対処



横浜労災病院の勤労者メンタルヘルスセンター長として、
2000年から現在まで16万件以上の悩み相談メールに応えてきた山本晴義氏。
メンタルヘルスケアに尽力し続ける原動力、ストレスと上手に付き合う方法、
心の不調を抱える人との接し方などを、教えていただきました。

独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

山本 晴義

辛い気持ちに寄り添うメール相談

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンターでは2000年から「勤労者心のメール相談*1」を続けています。仕事や生活上のストレス、精神状態や体調の悩みなどを相談していただく場で、年中無休・無料で相談を受け、全てのメールに対して24時間以内に私が返信しています。相談件数は年々増え、コロナ禍に入った2020年以降は月に1,000～1,500件の相談が寄せられています(図1)。累計相談件数は2022年末時点で16万6千件を超えました。

毎日、仕事のつらさや職場の人間関係、日常的な不安や憂鬱などさまざまな悩みが寄せられ、うつ病や自殺をほのめかす深刻な内容もたくさんあります。図2はその一例です。コロナ禍では「在宅勤務に慣れすぎて通勤電車で耐えられない」「医療従事者だが、一度コロナに感染し再感染が不安で食欲不振や不眠に悩んでいる」「コロナ禍で出歩けず家で酒を飲む以外に楽しみがない」などの声が届き、人々が不安を抱えて生活していることが伝わってきます。

「勤労者心のメール相談」の主な目的は、悩みを誰にも言えずに孤独に死を選んでしまう悲劇を防ぐことです。返信する際は「おつらいご様子伝わってきます」といった言葉で相談者に寄り添うことや「つらい中で相談してくれてありがとうございます」と感謝を伝えることを心がけています。自殺願望を訴える相談者には「明日またメールをください」「1週間後に様子を報告してください」などと書き、それまで死なない約束を取り付けます。うつ病などの精神疾患が疑われる場合には、専門医の受診を推奨しています。中には「金を貸して欲しい」など一見的外れな相談が来ることもあります。

が、「銀行に融資の相談をして、だめだったらまたメールください」など真剣にお返事します。メールを無視したり真面目に取り合わない、相手に「自分はいなくてもいい人間なんだ」と思われてしまうかもしれません。生身の人間と繋がって話を聞いてもらえる場であることが、このメール相談の意義だと考えています。

私は病院の診療も受け持ち、約300人の患者さんの主治医です。心療内科医として、対面の診療でカウンセリングをしたりお薬を出すことも、メール相談でつらい状況に寄り添ってアドバイスをすることも、同じように大切だと感じています。周りからはよく「盆暮れ正月も1日も休まずに全て一人で返信するのは大変でしょう」と言われます。ですが、メール相談は大きなやりがいを感じる場であり、やめようと思ったことは一度もありません。10件のうち1件でも「ありがとうございます」「先生のおかげで前向きになりました」と言っていたら、本当にうれしくなりますし、やっていてよかったと思います。相談者の皆さんの言葉に私が支えられているのです。

メンタルヘルスケアでプラスの循環を

勤労者心のメール相談、病院での診療に加えて私がライフワークにしているのが、全国で行う講演活動です。体の不調と比べると軽んじられがちな心の不調に目を向け、メンタルヘルスケアの必要性を知ってほしいという思いで、ストレスとうつの関係、悩みを抱えた人との向き合い方などをお話ししています。多い時で年間200回ほど、コロナ禍に入ってからオンライン・対面あわせて年間100回ほどの講演を行

*1 【WEBサイト】<https://yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/consultation.html>
【メールアドレス】mental-tel@yokohamah.johas.go.jp

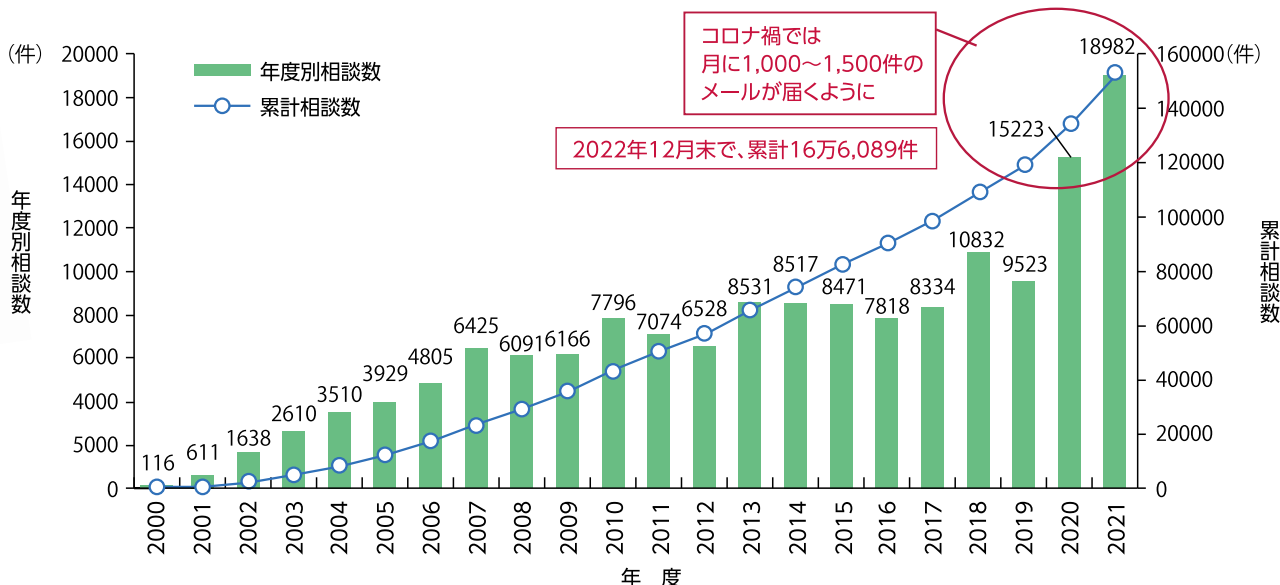


図1 「勤労者心のメール相談」メール相談利用件数の推移

っています。

メンタルヘルスケアに力を入れると、どのような効果があるのでしょうか。「心身相関」という言葉の通り、ストレスが要因となる体の病気は数多くあります。一般内科の患者さんの中には、自分では気づいていないけれど心の問題を抱えている人がたくさんいらっしゃいます。心の問題をケアすることは、さまざまな病気の予防に大きな効果があるのです。また、ある人が元気になると、周囲の家族や友人も明るい気持ちで過ごせます。自身の収入アップや会社の収益アップにもつながります。メンタルヘルスケアには、本人はもちろん家族も会社も日本も元気にして、プラスの循環を生み出す力があるのです。

「ストレス一日決算主義」で一日を大切に生きる

人々は日々たくさんのストレスにさらされています。私自身も、診察はいつも真剣勝負で緊張しますし、人間関係の悩みもあります。一生懸命生きている以上、ストレスがあるのは当たり前ですし、悪いことではありません。大切なのは、ストレスから逃げるのではなく、上手に付き合う方法を身につけることです。

仕事や家事で忙しいと、平日はストレスをためて週末に発散しようと考えがちですが、これでは心身の健康が損なわれてしまいます。そこで心がけていただきたいのが、「週」という単位にとらわれず「一日」を大切に考えること。その日のストレスはその日のうちに

7月20日

何をしていてもつまらなく生きがいがありません。死にたいです。

7月21日

メールありがとうございます。おつらい様子、伝わってきます。何らかの力になれるとうれしいです。そのために、もう少しあなたのバックグラウンドをお話してみてください。お年？ お住まい？ お仕事の内容？ いつ頃から死にたくなったのですか？ お返事お待ちしております。

半年前に海外から帰国してから急に生きる事に希望を失ってしまい、人生やり尽くした感でいます。生きててもつまらないので無気力になり、自殺を考えます。生きるって、一体何ですか？

メールありがとうございます。あなたは半年前までは海外でお仕事していたのですね。そのあなたが、今は、死にたいほど、つらい状況になっているようですね。私は、心療内科医ですが、専門家の立場で考えると、もしかしてあなたは「うつ状態」にあるのかもしれません。うつになって、死にたくなったのなら、早くうつの治療を受ける必要があります。今まで、精神科や心療内科、メンタルクリニックを受診したことありますか？ お返事お待ちしております。

ありがとうございます。すでに精神科で薬の服用をはじめて半年経ちますが自殺願望があるだけで実際行動はできないと思います。ご迷惑かけました。

メールありがとうございます。今おかかりの先生を信頼して、きちんと治療を続けてください。必ずよくなりますよ。

10月2日

しばらくぶりです。最近は自殺願望はないものの……生きることに喜びを感じられないのです……

メールありがとうございます。がんばってお仕事しているご様子、伝わってきます。ただ、まだ少しうつ状態はあるようですね。今おかかりの主治医を信頼して、きちんと治療を続けてください。必ず、よくなりますよ。あせらないこと、あきらめないこと、そして治療を中断しないことです。

11月27日

人と接することで精神が癒されることに気がつきました。独りでいてはいけませんね。必ず生き続けます。山本先生ありがとうございました。

メール読みました。とても嬉しくなりました。生きる喜びを一緒に味わいましょう。

図2 「勤労者心のメール相談」メール送受信の事例

※山本晴義氏提供資料より。プライバシーに配慮し一部編集済み。

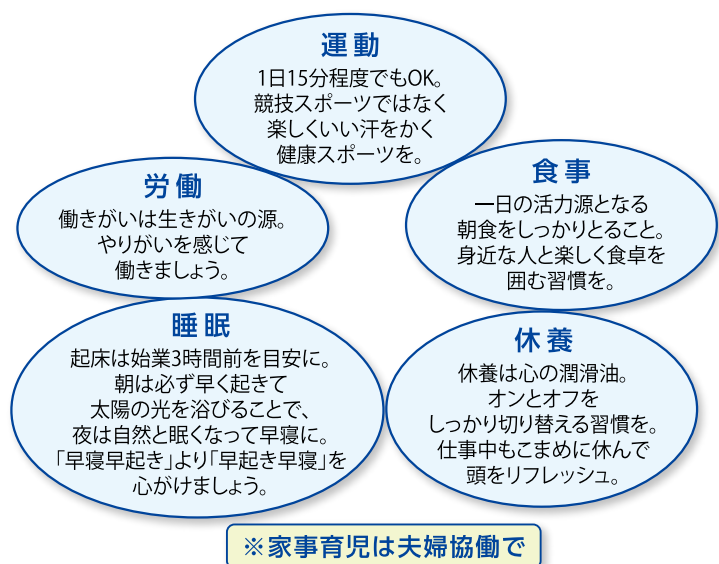


図3 「ストレス一日決算主義」を実践するための健康的なライフスタイル

1. Sports(スポーツ)	1日15分、仕事を離れていい汗をかく
2. Travel(旅)	都会を離れて自然に親しむ
3. Relax(くつろぎ)	深呼吸、腹式呼吸で気持ちを落ち着かせる
4. Eating(食べる)	感謝しながら家族で食卓を囲む
5. Supporter(支援者)	家族、友人、同僚を大切に
6. Speaking(話す) Smile(笑い) Sake(酒) Singing(歌う) Sleep(睡眠)	

図4 「心の回復 6つの習慣」

解消して「色々あったけど今日は良い一日だったな」と思って眠りにつくことです。私はこれを「ストレス一日決算主義」と呼んでいます。ストレス一日決算主義を実行するときに大切になるのが、一日の中に「運動・労働・睡眠・休養・食事」の五つの要素をきちんと入れ、健康的で規則正しい生活を送ることです(図3)。

なお、私がある企業の研修に招かれてストレス一日決算主義の話をしたところ、管理職の女性から「先生、一つ要素が足りません」と言われたことがあります。それは「家事育児」。女性に家事育児の負担がのしかかりヘトヘトになる日々では「良い一日だった」と締めくくれないということです。ハッとした私はそれ以降、「運動・労働・睡眠・休養・食事+家事育児は夫婦協働で」とお話しするようになりました。

また、ストレス一日決算主義の話をするとよく、「忙しくて無理です」「暇になったらやります」という後ろ向きな言葉をいただきますが、そんな時には「できないの問題ではなく、やるやらないの問題です」とお伝えしています。私自身、診療にメール送受信に

講演にと忙しい日々を送っていますが、毎朝5時半に起きてテレビ体操をしてしっかり朝食をとってからウォーキング通勤しています。8時から17時まで働き、帰宅して家族と夕食を食べて団欒して23時半に就寝します。忙しくても健康的な生活を送ることは、忙しくてもトイレに行くことと同じように、当たり前で大切なことなのです。

「心の回復 6つの習慣」で楽しくストレス解消を

ストレスを避けることができない以上、大切なのは自分の中にストレス解消法をもっておくことです。図4の「心の回復 6つの習慣」はストレス(STRESS)のアルファベットの綴りを頭文字にしたストレス解消法で、心療内科医としての長年の経験の中で導き出したものです。「頑張っとうろう」と思うと新たなストレスが生まれてしまいますので、好きなこと、やりたいことから、楽しく気軽に取り入れてみてください。

私の場合、若い頃は全く運動の習慣がなかったのですが、40歳を過ぎてからマラソンを始め、「楽しんでいい汗をかく」ことをモットーに続けたところ、フルマラソンや100kmマラソンを走破するまでに至りました。また、講演で全国行脚する日々を前向きに活用し、各地の温泉に入ったり、街を歩いて観光することを楽しんでいます。コロナ禍では制約も多いですが、家でYouTubeを見ながら新しい体操に挑戦したり、家のお風呂に地方の名湯を再現した入浴剤を入れたりして、楽しむ気持ちを忘れないようにしています。元からおしゃべりが大好きなので、日々の診察や講演でたくさん話すこともストレス発散になっています。なお、酒は私も好きで少量の飲酒はストレス解消に効果的ですが、飲み過ぎには要注意です。コロナ禍ではストレス解消法が酒だけになった人が増えていると実感しますが、酒だけに頼るようになると、依存症や自殺につながるリスクもあります。酒好きな方は、酒以外のストレス解消法も持つように心がけてください。

それから、私にとってのサポーターは、妻や子ども、孫といった家族、職場の上司や同僚などです。それから、患者さんやメールの相談者もサポーターだと感じています。皆さんが元気になる姿を見ることがや

「ありがとう」という言葉をいただくことは、私に大きな力を与えてくれるからです。自身とサポーターの関係性とは、どちらかが一方的に支えるものではなく、互いに支え合うものなのです。

心の不調を抱える人に周囲ができること

ただでさえストレスが多い現代社会にコロナ禍の戸惑いが加わり、人々はストレスの多い日々を送っています。実際、身近な人がメンタル不調に陥ってしまい、対応に悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。心の不調を抱える人と接する時にまず心がけていただきたいのは、話をじっくり聞いてあげること。「傾聴」の意識です。相談を受けただけで「話してくれてありがとう」という言葉をしっかり伝えてください。そして、話を遮ったり結論を急がず、相談者が気の済むまで話をさせてあげてください。さらに、「辛いよね」「大変だったね」といった同調の言葉をかけてあげると相手は「辛い気持ちをわかってもらえた」と感じ、心を開きやすくなるでしょう。反対におすすめてできない対応は、アドバイスをしたり説教をすることです。特に家族や部下相手だと、つい自分の意見を押し付けてしまいがちですが、それでは相手は心を開かず、それ以上の相談ができなくなってしまいます。「傾聴」のコミュニケーションを意識し、まずは相手に寄り添ってあげてください。そして相手が心を開いてくれたら、一緒にじっくりと解決法を考えてみましょう。

日常生活に支障が出たりうつ病が疑われる場合には、心療内科など専門家に診てもらうことをおすすめします。ですが、他人に相談することが苦手だったり忙しすぎたりして受診にたどり着かず、倒れるまで、あるいは死を選ぶまで追い詰められてしまう方も一定数いらっしゃいます。また、頭痛、胃痛、食欲不振、眼精疲労などストレスが要因となる心身症を抱える人が、心療内科に行って治療を受ければよいのか、あるいは脳腫瘍やがんなどの重篤な病気を患っているのか、判断が難しいことも問題です。私はこういった問題の解決策として、普段の自分の様子をよく知っている家庭医を持つことをすすめています。家庭環境や生活習慣、仕事の内容や趣味などを把握していて、日頃から体調について気軽に相談できる先生がいれば、心療内科受診についての的確なアドバイスを

いただけるでしょう。

メンタルヘルスは知識より体験

私が医師になって50年、「勤労者心のメール相談」を担当して23年が経ちます。メール相談の膨大なデータや講演会の内容、著書などが後世の役に立ってくれば、本当にうれしく思います。6年前からは「メール相談メンタルサポーター養成講座^{*2}」を始め、メール相談の実践的なスキルをお伝えして、次世代の育成に励んでいます。

メンタルヘルスケアについて詳しく知りたいと思った方には、私がスーパーバイザーを務める厚生労働省の運営サイト「こころの耳^{*3}」をご覧くださいことをおすすめします。また、当センターでは無料のストレスチェック&サポートシステム「メンタルろうさい^{*4}」を提供しており、登録して約200の質問に答えるだけで、心の健康状態やおすすめのストレス対処法を分析した報告書を得ることができますので、幅広くご活用いただければ幸いです。

保健師や栄養士といった人々の健康づくりに携わる方には、「メンタルヘルスは知識より体験」という言葉を覚えておいていただければと思います。自殺者数のデータやさまざまなガイドラインを知っておくことも大切ですが、まずは身近で苦しんでいる人に寄り添って話を聞いてあげてください。生きていて良かったと思える楽しい体験をさせてあげてください。皆さんの仕事はとてもやりがいが大きく、幸せを感じることも多いはずです。周りの人と「ありがとう」と言い合い、「今日も人の役に立てて良い一日だったな」と思える毎日を送ってください。

山本 晴義 Yamamoto Haruyoshi

独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

1972年東北大学医学部卒業、1991年横浜労災病院心療内科部長、1998年より現職。神奈川産業保健総合支援センター相談員。埼玉学園大学客員教授。専門は、心身医学、産業医学、健康教育学。社会医学系専門医制度専門医・指導医、日本医師会認定産業医、日本心身医学会認定専門医・指導医、日本内科学会認定医、日本精神神経学会認定専門医、日本温泉気候物理医学会認定温泉療法医など。2018年緑十字賞受賞。著書に『交流分析であなたが変わる! 心の回復 6つの習慣』(集英社、2015)、『ストレスマネジメント実践的セルフケア』(監修、新興医学出版社、2019)、『ドクター山本のメール相談事例集Part2 メールカウンセリングエッセンス「ポストコロナ」の新たなスタンダード』労働調査会、2020)など。

*2 <https://phrf.jp/ssl/education/mail>

*3 <https://kokoro.mhlw.go.jp>

*4 <https://mentalrosai.johas.go.jp>(個人は無料、団体は有料)

肥満症・糖尿病とスティグマ ——病気とともに生きる人に寄り添って——

糖尿病は日本の五大疾病^{*1}の1つであり、有病者と予備軍を合わせると2,000万人ほどがしていると推定されますが、病気とともに生きる人々へのスティグマ(差別や偏見)が問題視されています。長年にわたり肥満症や糖尿病の研究を先導し、診療にも力を注いできた門脇孝氏に、スティグマの実情や影響、肥満症や糖尿病のある方との接し方などを伺いました。

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 院長
東京大学 医学部附属病院 糖尿病・代謝内科 客員研究員

門脇 孝

肥満症や糖尿病へのスティグマが生じる原因

糖尿病はわが国で1,150万人が患う^{*2}とても身近な病気ですが、誤解や偏見、そこから生まれる差別が問題視される病気でもあります。また、肥満による健康障害をもつ方を肥満症^{*3}と呼びますが、肥満症の人にも社会からは厳しい目が向けられています。こうした「特定の属性に対して刻まれる負の烙印」のことを「スティグマ」と呼びます。

糖尿病へのスティグマが生まれた背景には、40～50年前の古いイメージがあると考えられます。その頃は治療薬が限られていて血糖のコントロールが難しく、網膜症による失明や腎不全による死亡が頻発していました。そして「糖尿病になったら普通の生活は送れない」「死が身近にある悲惨な病気」というイメージが社会に定着し、現在まで続いているのです。しかしその後、糖尿病の治療法は飛躍的に進化し、糖尿病のある人と非糖尿病者の平均死亡時年齢の差は縮まり続けています。2013年～2018年の6年間の平均死亡時年齢を比較すると、糖尿病なしの人が81.9歳、糖尿病ありの人は79.3歳となっています^{*4}、糖尿病だから短命というのは誤解だとわかります。

スティグマが生まれるもう1つの原因は、「糖尿病になるのは怠惰な生活のせい」という自己責任論ですが、これは大きな誤解です。糖尿病は1型と2型に分かれますが、少数派の1型は自己免疫機能の異常によって発症するもので、生活習慣とは関係がありません。多数派の2型を患う人には特に、「食過ぎや運動不足が原因」という非難の目が向けられがちですが、成因の半分は遺伝因子によるものです。残りの半分は環境因子によりますが、個人でどうこうできる習

慣というよりは、置かれた社会環境が大きく影響します。「お金に余裕がないので安価でカロリーが高い食事に頼らざるを得ない」「仕事が多忙で食生活が乱れ運動の機会もない」といった、改善が難しい事情を抱えている方が多くいらっしゃるのです。

スティグマが本人に及ぼす悪影響

肥満症や糖尿病を持つ方へのスティグマの主な発信源は、家族や友人、職場の上司・同僚・部下といった身近な人々です。残念なことです。医療従事者の中にも差別や偏見は存在しています。社会やメディアが、肥満症や糖尿病のある人にレッテルを貼る風潮も見受けられます。スティグマの内容は、非難、差別、偏見、ステレオタイプ化(決めつけ)などです。図1にその例を記します。特に、「相談に乗ってくれる」「助けてくれる」と期待している医療従事者からスティグマを受けることは、本人にとって非常に辛いものです。

こういったスティグマは、肥満症や糖尿病をもつ方にどのような影響を与えるのでしょうか。まず、診断を受けても「そんなはずはない」と否定したり、病気を周囲に隠したりすることがあります。病院に行くのが嫌になって適切な治療の機会を損失してしまう場合もあります。人付き合いに消極的になり、社会との関わりが薄れることもあります。就労と治療を両立できず仕事を辞めてしまうこともあります。

また、「減量・代謝改善手術の対象となる高度肥満症患者の半数はうつ病をはじめとする精神疾患を併存している^{*5}」という報告もあります。これは、元から精神疾患をもっている方が肥満症や糖尿病になりや

^{*1} 生活習慣病その他の国民の健康の保持を図るために特に広範かつ継続的な医療の提供が必要と認められる疾病として厚生労働省が定めるもの。疾病は、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患。

^{*2} 厚生労働省「健康日本 21(第二次)最終評価報告書」(令和4年10月)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000998827.pdf>

	発信者	具体例
非 難	医療従事者	「熱心に指導したのに患者がちっとも守ってくれない」 「患者は治療のため、もっと努力すべきだ」
差 別	社会	「生命保険に加入できない」 「住宅ローンを組めない」 「就職できない」「昇進に差し支える」「結婚できない」 「仕事のプロジェクトメンバーから外される」
偏 見	周囲の人	「普段の生活がだらしない」 「自己管理ができていない」 「意志が弱い」
ステレオタイプ化 (決めつけ)	周囲の人	「毎日健康的な食事をして適度な運動をするべきだ」 「糖尿病なのに飲み会に出ているのはおかしい」 「糖尿病なのに間食をするのは甘えだ」

図1 スティグマの内容の具体例

すいというよりは、肥満症や糖尿病のある方がスティグマを受ける中で自己効力感をなくし、うつ状態に陥ってしまうことが原因であると考えられます。スティグマがうつ状態やうつ病などの精神疾患を引き起こしている現状は、決して放っておいてはいけません。

病気とともに生きる人が暮らしやすい社会づくり

肥満症や糖尿病に対する正しい理解を世間に広め、病気とともに生きる方々が暮らしやすい社会をつくりたい。そう考えた日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は2019年11月に合同で「アドボカシー委員会」を設立し、「アドボカシー＝擁護・支持」のための活動に力を入れています*6。図2はアドボカシー活動のリーフレットです。私は当時、日本糖尿病学会の理事長を務めており、日本糖尿病協会の清野裕理事長とこのキャッチコピーを考えました。今後も積極的な情報発信を続けていく所存です。

私は肥満症や糖尿病の方の診療をする際、一人ひとりの社会的・経済的な状況にも目を向け、できることを一緒に考え、励ましながら治療を進めようと心がけています。医療従事者の中には病気の方に対して怒る人もいますが、「患者のことを一生懸命考えているから厳しいことを言っても許される」というのは自分本位の考えです。病気のある方の立場になって考え、優しく寄り添うことを原則とすべきです。

実はこう考えるようになった背景には、自身の患者としての経験があります。私は高血圧患者なのですが、食事や運動習慣を改善しようと思っても上手く行かない時もあれば、薬をうっかり飲み忘れることもあります。以前、診察で薬を飲み忘れたと伝えたら、「医者なのにそんなことでどうするんですか!」と頭ごなしに怒られてしまいました。そしてその先生の所に通うのが嫌になり、新しい先生にかかるようになりました。



【キャッチコピーのテキスト】

偏見にNo!
糖尿病をもつ人は、
あなたと同じ社会で活躍できる人です。
糖尿病について何も知らない人たちの誤解や偏見のために、
就学や就職、結婚、マイホームの夢を絶たれる人がいます。
病気のことが言えずに、無理をしながら生活している人がいます。
糖尿病治療に前向きになれる人がいます。
近年、糖尿病は治療が飛躍的に向上し、
ふつうの人と変わらない一生を送ることができる病気なのに…。
「私は糖尿病とは無関係だから、知らなくてもいいじゃない?」
いいえ。
今、あなたの、そして社会からの正しい理解を必要としています。

図2 日本糖尿病学会・日本糖尿病協会合同
アドボカシー活動のリーフレット

すると今度の先生は、「忙しいから薬を飲み忘れることもありますよね」「食事を美味しく食べるにはある程度の塩分も必要ですが、摂りすぎには気をつけましょう」などと、優しい言葉をかけてくださいました。非難されるつらさ、寄り添ってもらえるうれしさを、身にしてみて感じたのです。

長引くコロナ禍によって人々は不安やストレスを抱えていますが、こんな時だからこそ、人と人の繋がりを重んじて、互いに思いやる気持ちをもつことが大切です。保健師や管理栄養士といった人々の健康づくりを支える立場の方には、肥満症や糖尿病をはじめさまざまな病気を抱える人の立場を考え、思いやりのある言動をとり、多様な人が共に生きやすい世の中をつくっていただきたいと思います。そして、面談などの後には相手が明るく前向きな気持ちになれるような存在でいていただければ幸いです。

門脇 孝 Kadowaki Takashi

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 院長
東京大学 医学部附属病院 糖尿病・代謝内科 客員研究員

1978年東京大学医学部医学科卒業。アメリカ国立衛生研究所糖尿病部門客員研究員、東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科教授、東京大学医学部附属病院病院長、東京大学トランスレーショナルリサーチ機構長などを経て、2020年国家公務員共済組合連合会虎の門病院院長、同年東京大学医学部附属病院糖尿病・代謝内科客員研究員。専門は、糖尿病学、内科学、代謝学など。日本糖尿病学会理事長、日本肥満学会理事長、日本内科学会理事長などを歴任。紫綬褒章(2010年)、武田医学賞(2011年)、日本学士院賞(2013年)、藤原賞(2018年)、欧州糖尿病学会 Claude Bernard Award(2020年)など、多くの賞を受賞。

*3 BMI 25以上の肥満者で、減量によって改善が期待できる健康障害(糖尿病や高血圧、脂肪肝など)を持つこと。

*4 Nishioka Y. et al. *J Diabetes Investig.* 13(8), 1316, 2022.

*5 林果林ら. 心療内科学会誌. 20, 267, 2016.

*6 https://www.nittokyo.or.jp/modules/about/index.php?content_id=46

スポーツとメンタルヘルス

ボクサーとして、日本人で初めて五輪金メダリストとプロの世界王者の両方を成し遂げた村田諒太氏。最激戦区であるミドル級で世界の頂点に立ち、日本のボクシング界を牽引してきた村田氏に、メンタルヘルスや経験の共有の重要性についてお話をいただきました。

プロボクサー
ロンドンオリンピックミドル級金メダリスト／元WBA世界ミドル級スーパー王者
村田 諒太

延期の末に実現したビッグマッチ

僕は2022年4月に、ゲンナジー・ゴロフキン選手とのミドル級2団体統一戦*1に挑みました。その試合前、約半年にわたって田中ウルヴェ京さん*2とメンタルトレーニングを行いました。そのセッションにおいて、最初に取り組んだのが「自分の感情の動きに気づく」こと。嬉しかったことや悲しかったことなど日々の喜怒哀楽を記録することで、自分の感情の変化を把握するというものです。続けているうちに習慣となり、日常生活においても「今の自分はイライラしているな」など、自身の感情に気づいてコントロールができるようになりました。感情の動きを把握することに加え、自分の状況を客観視する力も大切にしています。僕は「幽体離脱」と名付けているのですが、完全に自分から離れて客観視することはできなくても、視点を少しでもずらすことで物事を冷静に捉えられると考えています。

コロナ禍はスポーツ界にも大きな影響をもたらしました。僕の場合は2年4カ月にわたって試合を組むことができず、厳しい期間が続きました。一方で、同じボクシング界でも条件が異なるために試合が組める階級もあり、やりきれなさを感じることもありました。ボクシング界の全員が試合できなければ「みんな大変だよな」となりますが、試合ができるボクサーがいるのにできない状況だから腹が立つわけです。この経験から、人間の根源的な怒りや悲しみは他者との比較によるものが大きいと実感しました。さらに、メディアが階級差を無視して同じ世界チャンピオンとして扱うことへの怒りが生まれたり……振り返ると、

そうした自分の負の感情も含めて、さまざまなことと向き合った期間だったと思います。

メンタルヘルスに向き合い感じたこと

金メダリストや世界チャンピオンといった経歴からでしょうか、アスリートのメンタルヘルスについて聞かれることがしばしばあります。僕はメンタルヘルスについては「勝つためのアプローチ」ではなく、勝った後に待ち受けている「失うアプローチ」やアフターサポートが重要だと考えています。これは、僕自身が金メダリストや世界チャンピオンになってもはやされた時期から、試合が組めずに苦しんだ時期、現在のように進退について尋ねられる立場までを経験して感じることです。自分の価値を他者の評価に委ねていると、状況が良いときは問題ありませんが、悪くなったときに受け入れるのが難しい。そこで感じたのが、さまざまな経験をした上で、悪い時をどのように受け入れていくかが重要だということです。

そのために有用なのが、知識や経験の共有ではないかと考えています。メディアはアスリートの成功体験ばかり報道しますが、誰にでも影の部分はあります。僕らアスリートが、夢を叶えたことだけでなく、その後に苦悩や葛藤を抱えそれをどう乗り越えたかを、多くの人と共有することに意味があるのではないのでしょうか。例えば金メダルという目標を達成した選手でも、その後に葛藤したり苦しんだという前例を知っていれば、自分の置かれている状況と照らし合わせて「今はこういう状態だ」と冷静に判断できるでしょう。知識があることで、苦しみから救われる術を探しやす

*1 当初は2021年12月29日に開催予定だったが、コロナウイルスオミクロン株急拡大を受け延期になり、22年4月にさいたまスーパーアリーナで開催された。村田選手は9回2分11秒TKO負けを喫した。両者のファイトマネーの合計が日本ボクシング史上最高額となったことでも話題を集めた。

*2 スポーツ心理学者、五輪メダリスト(1988年ソウル五輪シンクロナイズドスイミング・デュエット銅)。スポーツの競技現場経験を生かし、メンタルトレーニング指導士、TVコメンテーター等で活躍。

くなると思います。

日本が抱えるメンタルヘルスの課題

メンタルヘルスはアスリートに限らず、日本が抱える最大の課題だと思います。日本は先進国にも関わらず、年間の自殺者は2万人を超えます*3。その原因としては、競争社会の影響が大きいのではないかと感じています。我々は夢を叶えたり、目標を達成することが重視される競争社会に生きています。常に他人との勝ち負けや優劣にこだわり、勝ち続けて見返りを得ようとし、他人との比較や他者からの評価で苦しくなり、つらくなってしまう人が多いのではないのでしょうか。また、超高齢社会の日本では、何かを失うときにメンタル面でどのように対応するか、どのように向き合うかを学ぶことが必要だと思います。例えば、リタイアにより社会的立場を失った高齢者のメンタルヘルスケアは、日本社会の課題の一つと言えるでしょう。

人間は誰しも「つらい」「疲れた」と思うものです。生きることは楽しいことばかりではなく、楽しさの反動としてつらさがあります。僕は世間から見れば成功者と言われる立場かもしれませんが、やはり生きることをつらいと感じたり、すべてを投げ捨てたくなることがあります。メンタルヘルスケアが重要になるのは、そうした時なのではないかと思っています。

僕にとって、苦しい時に家族や周囲の人たちの存在と並んで力になってくれるのが、先人の言葉です。『夜と霧』の著者であり精神科医でもあるヴィクトール・E・フランクルは「人生に意味を求めるのではなく、人生からの問いかけに答えるんだ」と言っています。長い人生において、自分の立場や大切にすべきものは移ろっていきます。その時々での人生の問いかけに答え、その時にすべきことをしっかり選んでいくことが大切なのだと気づかされます。

僕は本を読むのが好きですが、読書はメンタルヘルスの面からもおすすめです。読後すぐに何かが変わるわけではなく、のちのち色々な場面で「そういえばあんなことが書いてあったな」と、自分の力になってくれるものだと思います。分野が偏るのを避けるために、尊敬する人や身近な人におすすめの本を



教えていただくことも多く、経営者の方からマネジメントやリーダー論などをすすめていただくこともあります。最近読んで印象に残っているのは、M・スコット・ペックの『愛すること、生きること：全訳「愛と心理療法」』です。親しくしている大学教授から紹介してもらった本で、愛の定義や精神的成長について考えるきっかけになりました。

幅広い活動を通じて知識や経験の共有を

現在は今後の活動について検討しているところですが、求められるポジションでどれだけ貢献できるかを大切に考えています。以前はボクシングの指導者を目指していた時期もありましたが、現在の状況を鑑みると、少人数を対象に現場で指導をするよりは、講演活動などにより多くの人に僕の知識や経験を伝えていく方向を考えています。これまでの経験で感じてきたメンタルヘルスの問題についても、機会をいただけたら伝えていきたいと思います。今自分ができていることを実直に行うことが、これまで応援してくださった方への一番の恩返しになるのではないかと考えているところです。

保健師や栄養士といったアスリートを支えてくださっている立場の方には、感謝の気持ちしかありません。我々アスリートは、自分1人でできることは限られており、サポートしてくださる方の存在は非常に大きいものがあるのです。

村田 諒太 Murata Ryota

プロボクサー
ロンドンオリンピックミドル級金メダリスト／元WBA世界ミドル級スーパー王者

1986年生まれ。奈良県奈良市出身。中学時代にボクシングを始める。南都高校（現：京都府立南都高等学校）で、高校5冠を達成。2004年に東洋大学に進学し、全日本選手権で優勝。2011年世界アマチュアボクシング選手権準優勝。2012年ロンドンオリンピックボクシングミドル級金メダル。2013年4月プロテストを受け、特例でA級ライセンスを取得。同年8月25日にプロデビュー戦で東洋太平洋ミドル級チャンピオンを2RTKOで破り、鮮烈なデビューを飾る。2017年10月、WBA世界ミドル級王座を獲得し、日本人で初めてオリンピック金メダリストとプロの世界王者の両方を成し遂げた。

*3 令和3年の自殺者数は21,007人。
<https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/RO4/R3jisatsunojoukyou.pdf>

「私、善戦したわよね! 嬉しいわ…」

——うつ病を病み、復職を阻まれるも夫や同僚の助けて人生を拓く中年女性!

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「えッ、解雇?」。コックの夫と小学生ら子供2人と暮らすサンドラはうつ病で休職中。回復し復職も近い金曜午後、同僚女性ジュリエットから電話が来る。「社長が社員16人全員にボーナスか貴女の復職かを投票させ、主任の圧力で14人がボーナスを選んだの」。涙し寝込む彼女だが、夫の「泣いてちゃ復職できないよ」に薬を飲んでジュリエットと共に社長に会い、翌週月曜の再投票を取り付けた!

奏し、味方は6人に。「あと3人で過半数よ!」。しかし、サンドラは「私のせいで皆がボーナスを失う。そんな所で働けないわ」と泣き伏し、夫が優しく抱き起こす。

「貴女を支持するわ」、勇気ある決断に力を得て…

日曜は先ずアンヌの家へ。「家の改修費が要るけど夫と相談するわ」。次に訪ねた男性2人に断られ、1人は不在。再訪したアンヌ宅では夫が出てきて、話もさせない。「面倒を持ち込むな! 帰ってくれ!」。

「もう駄目…」。帰宅後、薬を箱ごと飲んだ時、玄関から夫が「アンヌが来たよ! 君に入れると」。しかし、薬の大量服用を知った夫、急いで吐かせ、アンヌに救急車を頼む! 緊急治療で無事回復した彼女は、アンヌの「夫が何と言おうと私は貴女の味方よ」に勇気百倍! 「今夜、残りの3人に会うわ!」。

退院後の夜。1人目に断られ、2人目は不在。3人目の男性は「僕は9月迄の臨時雇いだから主任が怖いけど…」と躊躇しつつも「君に入れるよ」。味方は8人となり、過半数まであと1人に!

■ 映画の見所 ■

月曜。8対8で復職は叶わずも、社長が「皆にはボーナスを、君にも臨時雇用者の契約満了後に復職を」。だが、サンドラは「誰かを解雇するならお断りします」。仲間の連帯を胸に明るい顔で職探しへ! 主演のM・コティヤールの演技が絶賛され、映画各賞主演女優賞に輝いた作品で、監督はカンヌ映画祭最高賞2回受賞(「ロゼッタ」と「ある子供」)の欧州映画を代表するダルデンヌ兄弟。



「サンドラの週末」
価格: DVD¥4,180(税込)
発売・販売元 KADOKAWA

「土日ボーナス派14人に会って復職を頼もう!」

「治ったのよ、月曜は私に投票して」。翌土曜日。サンドラはジュリエットの調べた住所を頼りに、薬持参で夫の車で同僚宅を回り始める。しかし、次々と断られ続け、親しい女性同僚の居留守や主任の「仕事は16人で可能。“病み上がり”は使えない」という暴言にも遭い、思わず息が詰まりかける。「酷いわ…復職させない気よ…」。

一方、翻意したのは2人で、「僕の失敗を庇ってくれたのに」と謝る若手男性と、息子に猛反対されても彼女に理解を示した初老男性。さらにジュリエットの電話説得も功を

うつ病治療には薬も休養も必要

【監修】公益財団法人結核予防会 理事
総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

うつ病は気分障害の一つで、気分が落ち込み何も楽しめない精神症状や、眠れず食欲がなく疲れやすい等の身体症状を呈します。OECD調査では日本のうつ病・うつ状態の割合は、7.9%(2013年)からコロナ禍の2020年には17.3%に倍増しました。うつ病の発症には感染予防による長期間の閉塞感、

孤独感などが関係していますが、原因は精神的な問題や個人の性格ではありません。

発症にはセロトニン等の脳内の神経伝達物質の減少が関与するので、治療にはセロトニン再取込阻害薬*1などが使用されます。近年、即効性のケタミンが治療薬として期待されていますが、治療には薬だけでなく休養が必要です。

うつ病の治療で問題となるのは回復期の自殺企図であり、自殺は突然のように見えますが、何らかの兆候があるので、予防には周囲の見守りや支援が欠かせません。

*1 神経伝達部位でセロトニンの取込みを抑制することでセロトニン量を増やす

2022年度 第20回花王健康科学研究会研究助成 助成者11名が決定

厳正な審査の結果、2022年度の研究助成は下記のとおり決定いたしました。なお、1年後に研究成果報告会の開催を予定しております。

氏名(所属)	研究テーマ名
エネルギー代謝、循環機能、運動生理、睡眠などに関する研究	
柏木 光昭 (東京大学 理学系研究科)	レム睡眠の神経基盤理解に根差した新たな健康価値創造の試み
下山 寛之 (筑波大学 体育系)	炭素安定同位体を用いた睡眠中のエネルギー代謝動態の評価法
加藤 久詞 (京都医療センター 臨床研究センター)	脂肪-脳連関を軸とした肥満合併認知症の発症機序の解明 ー脂肪組織マクロファージ由来TREM2の糖脂質エネルギー代謝と認知機能への影響ー
若林 朋子 (東京大学大学院 医学系研究科)	糖尿病に伴う代謝異常がアルツハイマー病態を促進する機序
辻 将吾 (国立長寿医療研究センター)	睡眠の質を制御する脳内タンパク質の同定 ー加齢による睡眠の質低下の予防を目指してー
栄養、運動などに関する実践活動研究	
小宮 幸作 (大分大学 医学部)	脊柱起立筋の定量に着目した高齢者肺炎への早期離床の試み
米岡 大輔 (国立感染症研究所)	AIを用いた高齢者におけるサルコペニア嚥下障害の診断アルゴリズムの開発
特定研究テーマ 1. 感染防御に関する研究、特に、新型コロナウイルスに関する研究	
清水 秀幸 (東京医科歯科大学 M&Dデータ科学センター)	コロナウイルス治療薬の最適化を目指したAI 創薬研究
西浦 博 (京都大学大学院 医学研究科)	新型コロナウイルス感染症の伝播のコアとなる感染スポットの特定
特定研究テーマ 2. 脳・神経機能と生活行動に関する研究	
鶴田 文憲 (筑波大学 生命環境系)	微小核伝搬を介した脳微小血管老化の新規メカニズム
土橋 祥平 (筑波大学 体育系)	若年期の不摂生な生活行動が脳機能悪化を招くメカニズム

〈2023年度 第21回研究助成について〉

2023年度の研究助成の応募要項は、4月頃に花王健康科学研究会のWEBサイト <https://www.kao.com/jp/healthscience/> に公開する予定です。

Kao

きれいを ところに 未来に

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、学術の振興、国民の健康増進への貢献を目的に、研究者への研究助成、KAOヘルスケアレポートによる最新の研究情報提供を行っています。

◆ホームページ&既刊のヘルスケアレポートについて

ホームページでは、研究助成やヘルスケアレポートをご覧いただけます(<https://www.kao.com/jp/healthscience/>)。勉強会などで既刊のヘルスケアレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は <https://www.kao.com/jp/nutrition/> で紹介しています。

◆みなさまの声を寄せてください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりなどを、FAXまたはE-mailにてお寄せください。

KAO HEALTH CARE REPORT No.69 2023年2月17日発行

編集・発行：花王健康科学研究会 事務局(担当：水野、吉本)
〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 E-mail: kenkou-rd@kao.co.jp FAX: 03-5630-7260

