

月例会ダイジェスト【40】

世界屈指のスピードで高齢化社会に突入する日本。中高年の健康な労働力の確保は、現在進行形の課題である。5月のさんぽ会月例会は、「中高年の健康支援～脳梗塞予防・働き甲斐」と題して開催された。コーディネーターは、佐藤文彦氏（日本IBM株式会社）、中留理恵氏（株式会社NSD）、福田洋氏（順天堂大学医学部総合診療科）、高倉孝生氏（ライオン株式会社）の4名。

今回は大きく2部に分かれており、前半ではライオン株式会社統括産業医の杉原栄一郎氏が、「働き盛り世代の脳梗塞予防～心房細動の認知度向上について」と題して講演を行った。脳卒中は発症してしまうと後遺症を残す場合も多く、予防が重要な疾患である。大きく分けてラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症の三つが挙げられるが、中でも心原性脳塞栓症は、心臓でできた血栓が脳血管で詰まるため、太い血管でも起こる場合が多く、結果、重篤な後遺症を残したり、死亡例も多く予後不良である。その原因として最も多いのは心房細動であるが、その心房細動の認知度はまだ低いと杉原氏は言う。

心房細動は、起こっている状況下でも自覚症状が現れない無症候性である場合も多く、また、生活習慣病との合併も多いため、生活習慣病の一つに加えてはどうかという議論もある。多くは発作性⇒持続性⇒慢性（永続性）という経過をたどるが、発作性であろうと慢性であろうと、心原性の“脳及び全身性の塞栓症”の発生率は変化がないのが怖いところであり、心房細動により心房で停滞した血液の塊が、洞調律が正常となった瞬間に全身に送り出され、どこかで詰まる要因になることが考えられるという。

心房細動の早期発見は年1回の定期健診では困難であり、日頃から自己検脈を行なうことや認知度を高めることが脳梗塞予防に繋がる可能性がある。就労期間中のみならず、自主的なリスク管理を進められるよう、情報提供や指導を行なっていくことが、仕事を辞めた後のQOL向上のために重要であると杉原氏は締めくくった。

続いて後半は、同じくライオン株式会社の働きがい相談センターから、一柳厚史氏が「従業員の“働きがい”を高める支援について」と題し、全く異なる観点から、中高年を含む社員の健康支援を語った。

近年、人を取り巻く環境の変化は大きく、少子化による労働力の減少や、ダイバーシティ、働き方改革等、様々

な問題がささやかれている。中でも、プレゼンティーズムの問題は、企業にとってコストの観点からも大きな問題として無視できず、一柳氏のいる相談センターでは、働きがい高めるというポジティブな観点から、労働生産性に繋がるとして支援を行っているという。

一柳氏の話は、「今、自分の思い通りの人生を送れていますか」という問いかけから始まった。「では、自分の“思い”とは何ですか」と問いかけは続く。このような問いかけから、自分に気付き、自分を知り、自分の現在行なっている(させられている)仕事にこの内的動機づけ(自分の“やりたいこと”)を取り入れ、自分流に工夫できれば、仕事は猛烈に楽しくなるというのである。人間は誰でも、在りたい自分に向かうエネルギーを持つものである。「私は私をどう見ているのか」「私は世界をどう見ているのか」そんな“当事者意識”を持つことで、言われてやる“ワーカホリックな状態”から脱出し、自分主体の“エンゲージメントの高い状態”へ移行できる。それができれば、人はたとえ長時間労働をすることがあっても身体を壊さず、またその気になればいつでも仕事を離れリラックスできる状態になることも可能であるという選択肢を持つことになる。

「悲観主義は気分属し、楽観主義は意思に属する。成り行きに任せている人間はいつもふさぎこんでいるものだ」というアランの幸福論を引用し、一柳氏は講義を終えた。一柳氏の話は、中高年のみならずすべての就労者に通じるという実感を強く持った。

質疑では、他社のキャリアアカウンティング等の紹介があり、キャリアコンサルタントが担当しているが、キャリアだけでなく、個人的な相談までが寄せられるという話がされた。コーディネーターの福田氏からも、2月の月例会でも取り上げたストレスチェック後の面接で、医学的支援よりキャリア支援が必要であった経験が語られ、健康支援には今回のように様々な職種との協力が重要との認識が共有された。



杉原栄一郎氏



一柳厚史氏

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>