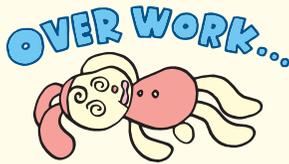




こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもとこうじ
森本 浩司 医師



不眠・不安・焦燥感

働き過ぎの健康リスクについて、多くの方に知ってほしい…

事例

患者	20代男性 会社員
初診時の主訴	うつ病

◎受診の理由

眠るための時間があるのに眠れない。イライラ・不安・焦燥感に襲われ、家族に当たってしまう。

◎生活の背景

ある時仕事が急激に増え、睡眠時間を削って働いていた。

はじめの頃は、自分でも意外なくらい寝不足に耐えられ、仕事にも集中できていた。ところが、この生活が2か月くらい続いたとき睡眠に使える時間があっても眠れなくなっていることに気が付いた。

その後も同じ生活を続けていたところ、ある朝突然「頭と体が動かない」と感じ出勤できなくなった。何日か仕事を休んでみたが回復しないため、精神科の病院を受診することにした。

◎その後の経過

病院を受診したところ、自宅での療養は困難であろうということで入院になった。

約4か月間の入院生活を経て退院したが、復職できるほどには回復しないため、会社は辞めることになった。

退院から数年後、ようやく別の会社で仕事を再開できたが、以前のような集中力は戻らないままだった。

<診察室からのアドバイス>

この男性は、元々仕事熱心でした。しかも、残業時間が数字の上で増え過ぎないように、いわゆるサービス残業をするような働き方を続けていました。

改めて振り返ってみると、この働き方があだとなったのです。

実は、この方のような例は珍しくありません。それにもかかわらず、同じことが繰り返されています。寝不足や働き過ぎには危険があることを、もっと多くの方が知るべきです。

スポーツの世界には「監督」が存在します。その存在理由の一つに、厳しい競争の世界では選手は自分自身に客観的になるのが難しいということがあるのでしょうか。以前テレビの取材を受けていたある競技の監督が、「命を落とすほど練習をする選手がいるのです。それを止めるのも私の大切な仕事です」と言っていたことを思い出します。

同じことは、仕事にも当てはまります。まず、自分のための監督になりましょう。そしてその輪を広げていって、「働き過ぎの健康リスク」に目を向けられる社会を作りたいものです。

自分の「オーバーワーク」を
くい止める
「自分のための監督」に
なろう!

会社の
仕事だけでなく、
子育てや介護、
そして勉強なんかも
一緒にビッ!

