



# 森田医院通信

## 働く人の健康について考えてみましょう

Vol.89

2023年10月10日

あまりご存じでない方も多いと思いますが、今年の10月1日から7日は厚生労働省の「全国労働衛生週間」でした。これは労働者の健康管理や職場環境の改善などを目的に昭和25年から毎年実施されている取り組みです。

近年は長時間労働のほかメンタルヘルスの問題も多くなっています。今回は働く人のメンタルヘルスの状況について見てみましょう。

令和5年の全国労働衛生週間のスローガンは「目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場」だそうです。以前と比べメンタルヘルス（心の健康）の問題がより大きな比率を占めるようになってきている事を示しています。

少し前のものですが令和3年の厚生労働省の発表（令和3年版過労死等防止対策白書）では日本の労働者1人当たりの年間総実労働時間は緩やかに減少しており、年間総実労働時間は平成5年には1920時間でしたが、令和3年には1621時間となっています。これは過労死防止のため長時間労働の削減に国が強く啓発活動をしてきていた影響が大きいと考えられます。

しかしながらメンタルヘルスの面からみると、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合は平成14年61.5%、平成19年58.0%なのに対し令和2年でも54.2%と高止まりしています。その内容をみると「仕事の量・質」（56.7%）が最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」（35.0%）、「対人関係（セクハラ・パワハラを含む。）」（27.0%）となっています。勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者の数は、近年ほぼ横ばいの状況にあり令和2年は1918人でした。原因・動機の詳細別にみると、「職場の人間関係」（27.2%）、「仕事疲れ」（26.6%）、「仕事の失敗」（16.3%）、「職場環境の変化」（14.2%）の順でした。

現在は労働時間が減っているもののストレスはあまり減っていないように思われます。単純に労働時間だけではなく、業務の内容や人間関係にも注意し、ストレスをためないように意識しながら働くことも心掛けましょう。



## 一言コラム 病名の変更

しばらく前に”糖尿病”の名前が変わるかもしれないという記事を書きましたが、今回”非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）”と”非アルコール性脂肪肝炎（NASH）”についても病名が変わるかもしれません。今年に入り欧州と米国、ラテンアメリカの肝臓の学会が用語が不適切として病名と分類を変更しています。アルコールという言葉や脂肪を表すfattyという言葉がスティグマ（日本語では偏見や負の烙印などと訳されることが多い）にあたり適切でないと判断したようです。日本消化器病学会と日本肝臓学会は9月29日にこれらの変更を示す声明を発表し今後日本名及び分類については検討の上改訂の予定としています。



## ニュース 過去30年で50歳未満のがん患者が増加

イギリスの研究グループから”過去30年間で50歳未満の新規がん患者が世界で79%増加、若年発症のがんによる死亡者数も28.5%増加した”という発表がありました。今回の研究調査では29種類の悪性疾患について調べたそうですが、発症率と死亡率ともに最も高かったのは乳癌、発症率の伸びが最も大きかったのは上咽頭癌と前立腺癌。また死亡率が高かった上位4種の癌は、乳癌、気管・気管支・肺の癌、胃癌、大腸癌。また、腎臓癌と卵巣癌は死亡率が急上昇していたそうです。

若年発症のがんが急増している原因について研究グループは、遺伝的要因の他、赤肉と塩分の摂取が多く果物や牛乳の摂取が不足した食生活、飲酒、喫煙、運動不足、肥満、高血糖も、癌患者の増加に影響している可能性があるとしています。

今後はこれまで以上に規則正しい食生活を心掛け癌検診なども上手に利用して対策をしていくことが重要です。



## 糖尿病ってどんな病気？その73 カーボカウント

カーボカウントという言葉をご存じでしょうか。カーボとは炭水化物(carbohydrates、カーボハイドレート)の英語の略称です。カウントは数える(count)ですので炭水化物がどのぐらいか数えてみる。ということです。

炭水化物は糖質+食物繊維であり、糖質は体内で糖になりますので食事の炭水化物(特に糖質)量をコントロールすることは血糖コントロールに重要です。(カーボカウントはあくまで炭水化物(糖質)に特化した考え方ですので脂質や蛋白質などの他の栄養素のバランスは別で考える必要があります。)

食事の炭水化物量が多くなるほど食後血糖値上昇は大きくなり、インスリンの必要量が増加します。10グラムの炭水化物を体の中で処理するのに必要なインスリン量やインスリン1単位で下げることができる血糖値は個人個人では概ね一定であることから、特に1型糖尿病や強化インスリン療法を行っている患者さんではカーボカウントを学ぶことにより、細かなコントロールが可能になります。

インスリンを使用していない2型糖尿病の方でも食品の中のカーボ(炭水化物(糖質))の量を知り過剰摂取を控えることによって血糖コントロールや体重コントロールの改善に役立てることができます。



## お知らせ

春にもお知らせしましたが医薬品の不足が目立っています。製造や輸入・需要と供給の問題に加え、新型コロナやインフルエンザの流行のため、あるはずのものが手に入らない場合がでてきています。このため、処方の際に入手が困難になってきている医薬品に関しては変更等をお願いする場合が出てくる可能性がありますのでその時はご理解ご協力をお願いします。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。