

## メンタルヘルスにも生活習慣が大切です！



うつ病など、メンタルヘルス不調を抱える社員が増加し、その対応が多くの事業所の課題となっている。うつ病にはいろいろな要因があるが、毎日の生活習慣も影響するといわれている。

うつ病は脳神経伝達物質の異常が主原因とされ、ホルモンバランスと深く関係している。必要なホルモンが分泌されなくなることにより、気分が落ち込んだまま回復できない状態となる。

身体に必要なホルモンは、食べものの栄養素からつくられ、適度な運動や、安定した睡眠によってそのバランスを保っている。正常にホルモンが分泌され、心身の安定を保つためには、きちんとした生活習慣を心がけることが大切となる。

虎の門病院精神科の松浪克久氏は、「うつ病の発症は、必ず生活リズムを構成する文化的様式の喪失を伴っている。」と指摘しており、「個人のペースがある程度尊重され、生活リズムを維持できるような職場環境が求められ、この視点がうつ病の予防や職場復帰に重要な意味をもつ」と述べている。事業所にとっては、社員の生活習慣が守られるよう過重労働に配慮することが、メンタルヘルスケアにつながる支援のひとつになるといえるだろう。

## 体内時計が狂うと高血圧になりやすい！

不規則な生活による日常生活リズムの乱れが高血圧を引き起こす仕組みが、京都大の岡村均教授グループのマウスを使った研究で解明された。

体内時計が狂うと、副腎で血圧を上げるホルモンを作る酵素が過剰に働いた。

昼夜交代制の職場で働く人は高血圧症が多いが、原因は不明だった。



遺伝子組み換え技術で体内時計を働かなくしたマウスを作り塩分の多い食事を与えたところ、体内に食塩と水を溜め込むホルモンを作る酵素の活動が活発になり血圧上昇ホルモンが過剰に働くようになった。その結果、食塩を排出できずに高血圧が引き起こされていることがわかった。

人間の副腎にも同様の働きを持つ酵素が存在する。岡村教授らは、この血圧上昇ホルモンを抑える降圧剤を使うと、マウスの血圧が下がることも確かめた。

高血圧は複数の要因が重なって起こることが多いが、規則正しい生活、塩分が過剰にならない食事をこころがけたい。(2009.12.14日経新聞より抜粋)

### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

