

メンタル疾患になりやすい人のストレス耐久性を高める

4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

※12月号より、「メンタルヘルス対策」をテーマとしています。

同じ職場にいて、同じ上司の下で厳しく指導されていても、メンタル不調になる人と、ならない人がいる。環境要因が同じでも、個人要因（性格傾向）の違いによって左右される。ひどく叱られ、しょげ人もいれば、上司の悪口や、自分の責任外と割り切り、くよくよしない人もいる。

全従業員に毎年春に行う健康調査票のアンケートで、「性格・考え方の癖」の14項目についてセルフチェックをしてもらった。これらの項目とメンタル不調者の割合は、回答数が10項目以上になると心身不調者の割合も増え、全項目が当てはまる人は4人に1人が心身不調者と分かった。また企業ごとに、10項目以上に当てはまる人の割合と心身不調者・うつ病の罹患率は深く関係していると分かった。（図1）つまり、集団予防策（前月号）に加え、これら不調に陥りやすい人の個別罹患予防ができれば相当な効果が期待できると考えた。

人間は誰でも毎日ストレスを感じ、気分がいい時と減入る時を繰り返している。そんな中で、メンタル不調・疾患は、すでに気分が減入っているところに追い打ちをかけるように問題が出てきて、疾病状態に陥る。陥る前の減入った時に、リカバーしていれば発病を防げる可能性がある。しかし気分が相当下がってしまうと、リカバーしようとしても減入っていて気づけない。元気な時に“元気の素”を『心のNOTE』に記録し、陥りかけたときに後押しできるように考えた。（図2）

そこで、上記の「性格・考え方の癖」10項目以上の該当者をはじめ自分でもメンタル不調になりやすいと思う人に声掛けをし、「セルフケアセミナー（2.5時間）」を、下記の内容で実施した。このプログラムは、退任する1年ほど前に完成し、在職中には3回ほど実施した。「健保が何かできるのか疑問をもって参加したが、分かり易く良かった」「うつ病で3ヶ月休業したが、もっと早くこのセミナーを受講していたら病気にならなかった」「セルフケア浸透の足掛かりとしてもっとやってほしい」などの参加者のコメントや、受講前は青白くうつむきがちな人が、血行も良くなり前向きに歩いて帰る姿を見て、素人の考えだったが効果があるとやりがいを感じた。以上で右上の対象別の整理が概ねできた。

	疾病者	予備軍
個別（個人）	○	△
集団（職場風土）	△	△×

図1) 「性格・考え方の癖」と心身不調者の関係

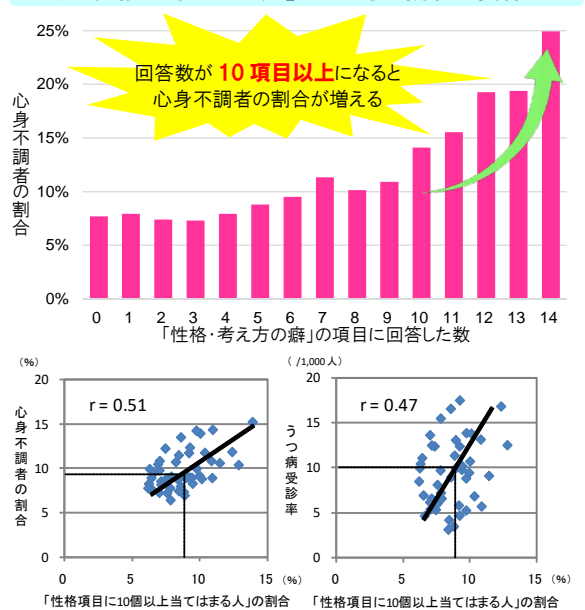
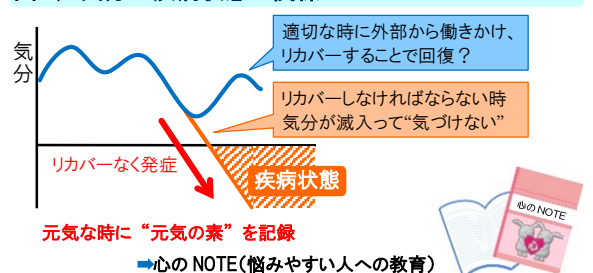


図2) 気分と疾病状態の関係



【セルフケアセミナーの内容】

- メンタル不調の原因はストレスで、誰でもかかる“心の風邪”
- どうストレスに対処し、調子を維持するか
 - ①早期に気づき相談
 - ②個人のストレス耐久力を高めるには
 - A) いつもポジティブに考える
考え方のパターンと対処法、行動認知療法的な悩みの整理
 - イ) 良好な体調を整える（実技を交え）
軽い運動、温浴、マッサージ、快眠、食事バランスの効果
 - ウ) 必要な時にリフレッシュする
ストレス（嫌と思うこと）には、五感：視、聴、嗅、味、触で“楽しい、嬉しい、気持ちいい”を味わおう
- 『心のNOTE』に、いざという時に、思い出すために自分の行動パターンの特徴、生活リズムで気を付けること、身体のコリ・疲れの対処法やリフレッシュ法、困ったときの相談相手などをメモする
- 不幸にして病気になってしまった時の留意点

次号最終回では、メンタルヘルス対策のまとめをします。

食品添加物を知ろう

◆調味料とは？

私たちが普段使っている調味料というと、砂糖、塩、こしょう、醤油、味噌などを思い浮かべるとと思いますが、これらはすべて食品の扱いになっています。食品添加物として用いられている調味料は、グルタミン酸ナトリウムやイノシン酸ナトリウムといった化学的に合成されたものをさします。

添加物の調味料の多くは、本来昆布やかつお節の中にあって、「だし」として昔から使われてきたものの旨味成分を化学的に合成したり、抽出したものです。食品にうま味や塩味などを添加することで、味の質を調和させ、コクや味の広がり、奥行きをプラスする効果があります。



◆調味料のグループ

調味料として用いられる食品添加物は次の4つのグループに大別されます。

【アミノ酸】

昆布のうま味成分であるグルタミン酸や、その他アスパラギン酸など。

表示：「調味料（アミノ酸）」

- ・L-グルタミン酸ナトリウムは、ナトリウム塩とすることで、保存性が向上し、うま味を強く呈することができる。
- ・水に溶けやすい。
- ・その他の調味料や、素材に含まれるうま味成分との併用による相乗効果がある。

【核酸】

うま味成分であるイノシン酸ナトリウムなど。

表示：「調味料（核酸）」

- ・5'-イノシン酸二ナトリウムは、ナトリウム塩にされる。
- ・イノシン酸は、かつお節、にぼし、肉、魚などに多く含まれているうま味成分のひとつ。
- ・グルタミン酸ナトリウムと併用することでうま味が著しく増強する。

【有機酸】

貝類などに多く含まれるコハク酸や、その他リンゴ酸ナトリウムなど。

表示：「調味料（有機酸）」

【無機塩】

塩化カリウムなどで、食塩の代わりに用いられる。

表示：「調味料（無機塩）」

※ただし、2つ以上のグループを併用した場合は、「調味料（アミノ酸等）」と一括して表示される。

◆調味料の害と危険性

調味料として使用される物質は複数あり、数種類の物質が使用された場合でも調味料（アミノ酸等）等と一括名で表示されます。そのため、実際にどの物質が使用されているか消費者は知ることはできません。

アミノ酸に分類される **L-グルタミン酸ナトリウム（MSG）** は、過剰摂取すると頭痛、歯痛、顔面の紅潮、体のシビレなどの症状（中華料理店症候群）を引き起こすといわれています。1974年に1日の摂取許容量（ADI）を120mg/kg以下と定められましたが、その後の追試により通常の摂取では人に対する毒性は確認できず、1987年にADIが撤廃されました。この結果、現在は「MSGは危険ではない」という考えが一般的です。

調味料は大量摂取さえしなければ問題ないと考えられていますが、砂糖や塩のように大量に摂取しても気づかないので注意が必要です。また調味料の味に慣れてしまうと味覚が破壊されて、本来のおいしさがわからなくなる可能性があるとも指摘されています。加工食品や外食では調味料を多く摂取している可能性があるため、たまには家で手間暇かけてダシをとってみてはどうでしょうか。

京の食文化

～京都の麩～

良質な地下水に恵まれている京都では、昔から麩作りにもその水が利用され、早くから品質や味が良いものが作られていました。麩は京料理の一品や精進料理の貴重なたんぱく源として、豆腐・湯葉と並んで欠かすことのできない伝統食材です。



●麩の歴史

麩は室町時代に中国より伝わりました。麩は豆腐や湯葉と同様に、肉に代わる貴重なたんぱく源とされていました。しかし当時小麦は高価だったため、一般には口にする事は出来ず、宮中や寺院での特別な時のみ食べられるものでした。

江戸時代になり民衆にも手に入るようになると、料亭や京菓子店が麩料理や麩菓子を取り入れ始め、麩専門店もできるほど、麩の食文化が広まってきました。

●麩の種類

生麩…京都を代表する食材。

ヨモギやアワを練り込んだものや、花麩、細工麩などがあります。

焼き麩…京都では名産として長方形にして焼き上げた丁子（ちょうじ）麩と呼ばれる麩がよく食べられています。