

看護師と銀行マンはストレス管理が急務

～相談相手やストレス発散法があっても解消せず～

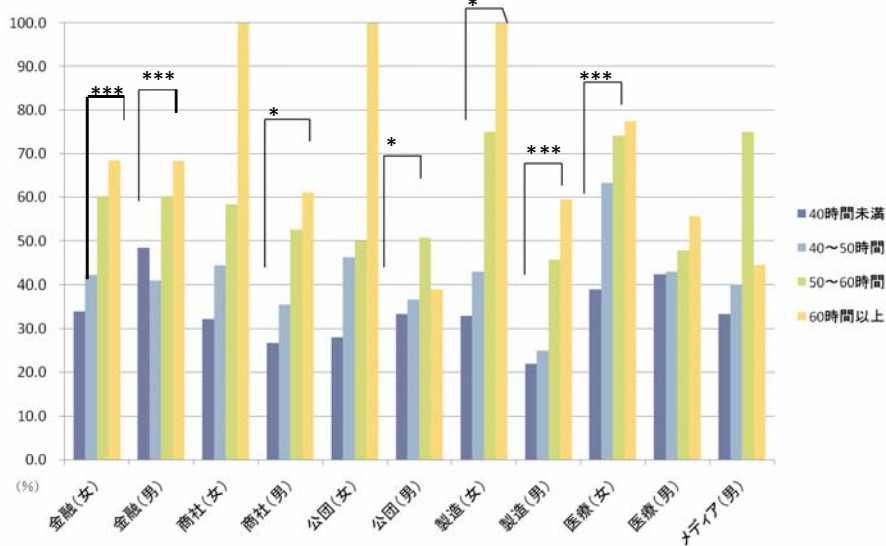
ストレスの多い生活やうつ症状は、心筋梗塞や脳卒中など循環器疾患の発症や予後に関係すると言われていていることから、その実態を明らかにし、ストレスを軽減する保健指導が必要です。

大阪府下の勤労者 7,706 人の定期健康診断データを基に、自覚的ストレスおよびうつ症状がある割合を調べたところ、ストレスを自覚している勤労者は男女ともに半数近くに上りました。

年代別では 40 歳代、業種別では医療系の女性（看護師）、金融系の男性（銀行マン）にストレスを感じる者の割合が最も多いという特徴が見られました。

特に、労働時間に比例してストレスを感じている割合が増加し（図 1）、これは業種に関係なく認められました。また、交代勤務がある人もストレスを感じており、医療系に勤務する女性では交代勤務者の 74%がストレスを自覚していました。

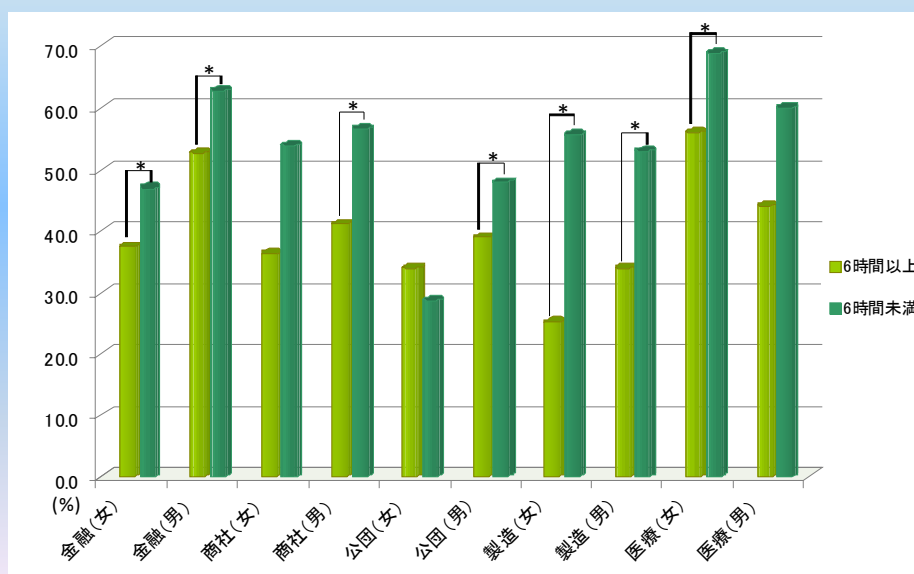
図1 労働時間別にみたストレスを感じる者の割合(業種・性別)



労働時間が長いほど、ストレスを感じる者が多かった。
金融男女・製造男・医療女 (***) 公団男・製造女 (*P<0.05)

さらに、睡眠時間が6時間以上群と6時間未満群に分けると、ストレスおよびうつ症状は睡眠時間が短い群で高頻度に認められました（図2）。

図2 ストレス症状を感じる者の割合（睡眠時間別）



睡眠時間が短いほどストレスを感じる者が多かった。 金融男女、商社男、公団男、製造男女、医療女 (*P<0.05)

一方、相談相手やストレス発散法を持っている人の割合が、男性で7割以上、女性では8割以上にも上りました。それにも関わらず、ストレスが解消されていない事実から、長時間労働や交代勤務、またこれらに伴う睡眠不足が引き起こすストレスは、比較的重症のストレスと考えられます。まずは労働環境の改善が求められます。

大阪府立健康科学センターは、府民の生活環境や疾病の発生状況を調査・研究し、健康寿命の延伸のための科学技術開発に取り組んでいます。

◆大阪府立健康科学センター

■ 〒537-0025 大阪府大阪市東成区中道 1-3-2

■◆ TEL:06-6973-3535 FAX:06-6973-3574

■■ (主任責任者) 高橋 愛 (保健師副主査)

■■◆ (研究責任者) 北村 明彦 (健康開発部長)

■■■◆ (情報提供担当) 高良 昇 (事務長)