

職業性ストレスの健康影響とその対策

川 上 憲 人

I. 職業性ストレスの現状

職業性ストレスとは、仕事の内容、職場組織、職場環境の心理的または社会的な特徴によって労働者に生じる身体的・精神的な反応のことであり、特に健康に影響を与える可能性があるものをいう。長引く不況と国際競争にともなう企業のリストラの進展、労働の高密度化・急速な情報化などを背景として、労働者のストレスが増加している。1997年の労働者健康調査では、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスがある労働者の割合は約63%であり、全国6,500万人の労働者の半数以上がすでに産業ストレスに暴露していると考えられる。この割合は年々急速に増加している。国際労働機関(ILO)の報告書は、職業性のストレスを職場における今世紀最も重要な健康障害因子のひとつであると指摘してその対策を呼びかけている。

II. 職業性ストレス研究の現状

1. 職業性ストレスの評価法の開発

職業性のストレスの測定法には、信頼性の高さ、調査の容易さ、個人レベルでのストレスが評価できるという点から、質問票による方法がよく利用されている。1990年前半には、Job Content Questionnaire(JCQ)、NIOSH 職業性ストレス調査票、MONICA Extended Karasek 尺度など国際的に標準化された職業性ストレスの調査票の日本語版が開発され、調査研究や実践活動に使用され、わが国の産業ストレス研究の水準を国際水準に向上させるために大きく寄与した¹⁾。

2. 産業ストレスの健康影響の評価

職業性ストレスの健康影響はまだ研究途上であるが、身体疾患および精神疾患の発症に大きな影響を与えていることがわかっている²⁾。産業ストレスによって増加している医療費は全国で年間約2兆円、疾病休業による労働コストの損失は年間約6千億円に達すると推定される。仕事の要求度—コントロールモデル³⁾では、仕事の要求度(仕事の負荷、責任など)が高く、かつ仕事上のコントロール(労働者の裁量権や自由度)が低い労働者に心身の不調や健康問題が現れやすいと考える。これまでの研究で、これらの仕事上のストレスが循環器疾患、睡眠障害、免疫機能の低下をはじめとした健康障害と関連することが実証された⁴⁻¹⁰⁾。近年では、努力—報酬不均衡モデル¹¹⁾とよばれる、仕事上の報酬(心理的な報酬、地位、給与など)にくらべて要求される仕事上の努力が過大である場合にストレス反応が生じやすいと考える新しい理論モデルが提唱された。

3. 職業性ストレスの対策に関する研究

職業性ストレスの予防対策は大きく分けると、職場環境や組織に対するアプローチと個人向けのアプローチがある。ILOは世界各国の19の職場のストレス対策をレビューし、職場環境の対策がより効果的であると結論している。わが国でも、ある電子部品の製造組み立て職場で職場上司と産業保健スタッフの協力のもとに職場のストレス要因の対策が実施された職場では、特別な対策をしなかった他の職場にくらべて従業員の訴えが減少し、2年目には疾病休業日数も少なくなり、対策の効果が確認された¹²⁾。また、1年間にわたって全管理職がメンタルヘルスに関する教育・研修を受けた事業所では、特に教育を実施しなかった事業所にくらべて従業員の抑うつ¹³⁾の平均値が減少した¹³⁾。

Ⅲ. 今後の課題

今後わが国の企業は急激な変革期を迎える。現在すでに進行しているリストラ、アウトソーシングをはじめとして、終身雇用や年功序列制度などの従来の企業文化が大きく崩れようとしている。加速する情報通信技術の進歩も労働の態様をさらに大きく変化させようとしている。女性労働者、高齢労働者の増加も予想される。労働者のストレスはさらに増大し、かつ多様化すると予想される。職業性ストレスへの対策は身体疾患の予防対策でもあり、また個人だけでなく職場環境へのアプローチが必要になるといふ特徴を持っている。効果的な職業性ストレスの対策のためには、今後は精神医学、心理学、人間工学、産業・組織心理学、経営学などによる学際的な研究活動の展開が望まれる。

さらに職業性ストレスの問題は一国内にとどまるものではない¹⁴⁾。欧米諸国はいうまでもなく、アジア諸国でも産業ストレスは大きな問題として認識されつつある。日本、欧米、アジア諸国を含めた産業メンタルヘルスの理解と対策に関する国際的な研究協力が推進されることが期待される。

文 献

- 1) Kawakami N, Kobayashi F, Araki S, Haratani T and Furui H: Assessment of job stress dimensions based on the Job Demands-Control model of employees of telecommunication and electric power companies in Japan: reliability and validity of the Japanese version of Job Content Questionnaire. *Int J Behav Med*, (1995) **2**, 358-375.
- 2) Kawakami N and Haratani T: Epidemiology of job stress and health in Japan: Review of current evidence and future direction. *Ind Health* (1999) **37**, 174-186.
- 3) Karasek R and Theorell T: *Healthy work*. Basic Books, New York, 1990.
- 4) Kawakami N, Haratani T and Araki S: Job strain and arterial blood pressure, serum cholesterol, and smoking as risk factors for coronary heart disease in Japan. *Int Arch Occup Environ Health* (1998) **71**, 429-432.
- 5) Kawakami N, Araki S, Takatsuka N, Shimizu H and Ishibashi H: Overtime, psychosocial working conditions, and occurrence of non-insulin dependent diabetes mellitus in Japanese men. *J Epidemiol Comm Health* (1999) **53**, 359-363.
- 6) Kawakami N, Akachi K, Shimizu H, Haratani T, Kobayashi F, Ishizaki M, Hayashi T, Fujita O, Aizawa Y, Miyazaki S, Hiro H, Hashimoto S and Araki S: Job strain, social support in the workplace, and haemoglobin A1c in Japanese men. *Occup Environ Med*. (2000) **57**, 805-9.
- 7) Murata K, Kawakami N and Amari N: Does job stress affect injury due to labor accident in Japanese male and female blue-collar workers? *Ind Health*. (2000) **38**, 246-51.
- 8) Kawakami N, Tanigawa T, Araki S, Nakai A, Sakurai S, Yokoyama K and Morita Y: Effects of job strain on helper-inducer (CD4+CD29+) and suppressor-inducer (CD4+CD45RA+) T cells in Japanese industrial workers. *Psychother Psychosom* (1997) **66**, 192-198.
- 9) Nakata A, Araki S, Tanigawa T, Miki A, Sakurai S, Kawakami N, Yokoyama K and Yokoyama M: Decrease of suppressor-inducer (CD4+CD45RA) T lymphocytes and increase of serum immunoglobulin G due to perceived job stress in Japanese nuclear electric power plant workers. *J Occup Environ Med*. (2000) **42**, 143-50.
- 10) Nakata A, Haratani T, Kawakami N, Miki A, Kurabayashi L and Shimizu H: Sleep problems in white-collar male workers in an electric equipment manufacturing company in Japan. *Ind Health*. (2000) **38**, 62-8.
- 11) 堤 明純: 努力—報酬不均衡モデル—理論と実証研究. *ストレス科学* (1999) **13**, 247-252.
- 12) Kawakami N, Araki S, Kawashima M, Masumoto T and Hayashi T: A controlled study on effects of a work environment-oriented stress reduction on depressive symptoms in Japanese blue-collar workers. *Scand J Work Environ Health* (1997) **23**, 54-9.
- 13) 川上憲人, 河島美枝子, 榎本 武, 他: 職場におけるストレス対策—介入研究による効果評価. *産業医学ジャーナル* (1997) **19**(6), 49-53.
- 14) 東京医科大学国際シンポジウム: 日米欧脱工業化地域における職業性ストレスと健康に関する東京宣言. *東京医科大学雑誌* (1998) **56**, 760-768.