

メンタルヘルス

30代は心の不調見逃すな



最近の30代には、健康面で
どのような問題が多いのしょうか。
「一般に、身長など体格は発

達しているが、筋力や骨格は昔
の同世代に比べて弱くなってい
ると感じる。最近特に増えてい
るものにメンタルヘルスと言わ

織田 進氏に聞く

労働者健康福祉機構福岡産業保健推進センター所長

つらいのは
自分だけではない

歴史にも学んで

る。また趣味など好きなことが
楽しめなくなったり、新聞やテ
レビを見なくなったりする例も
ある。自分たちが一番つらい時
代に生きていると思つてもしれ
ないが、日本が大変な時代は歴
史的に何度もあった。読書など
で歴史を学んで、つらいのは自
分だけではないと思つことや先
人の解決方法を学ぶことも一つ
の方法だ。」
問題を防ぐため会社は何を
すべきでしょう。
「厚生労働省が対処方法を示
しているように、部下のメンタ
ルヘルス不調の前兆を見逃さな
いよう管理監督者を適切に教育
する必要があります。また労働者
が50人以上いる企業では産業医
がいて一応の対応ができるだろ
う。しかし問題は産業医がいな
い中小企業、そのような企業の
ためにも当センターはあるので
積極的に利用してほしい」

毎日仕事に行けるのは健康
のおかげ。だが分かつちやい
るけど忙しさも手伝い、その
維持はつらいうそかにしが
ち。健康診断の直後や体力に
衰えを感じた時、実際に病院
にかかってからという人が多
いのでは。若いころは問題な
くても40代、50代ともなると
メタボや生活習慣病が気にな
るところ。ではその予備軍と
もいえる30代は？そんな微妙
な年代にこそ気を付けるべき
ことがあるはず。

一般的にビジネスパー
ソンはノルマと上司からの
プレッシャーで逃げ場を
失う。不況で企業は人員
にかかるとコストの削減を
進めており、1人にかか
る負担はどの職種であれ
確実に増えている。

元氣そうに
見えていても



病気の前兆を
見逃さないことが重要

(写真はイメージです)

中小企業はセンターを利用して

福岡産業保健推進センターとは

厚生労働省所管の独立行
政法人労働者健康福祉機構
が設置しており、同様の機
関は全国にある。
労働者の安全と健康を守
る業務を担当する人に研修
や情報提供を行うほか相談
にも応じる。その活動につ
いては産業医科大学や労災
病院、健康診断機関などと
連携し、県医師会とは協力
関係にある。研修について
は主催するだけでなく他団
体が実施する研修への講師
紹介、研修用機器貸出し
も行う。情報提供ではホ
ムページのほか、関連図書
092・414・5264



福岡県メディカルセンタービル

日刊工業新聞で 不況を克服!

どのジャンルに、どの切り口に、
ビジネスチャンスがあるかわからない…。



1週間無料試読、購読のお申し込みは 0120-817120 1カ月購読料 4,590円(税込) 土日休刊