



酒は百薬の長？

公立学校共済組合近畿中央病院
主任管理栄養士

かど あつこ
門 敦子



「酒は百薬の長」という言葉があります。お酒には、はりつめた心を和らげる効果があり、飲みすぎないよう、ちょうどいい量のお酒を飲んでいれば、どんな薬よりもよい効果があり、健康でいられるということを意味しています。

昔、お酒は薬として用いられていたようです。お酒好きで飲みたい人にとっては「お酒は飲まないより、飲んでいるほうがカラダに良い」と勝手に解釈し、飲む言い訳にしている人も多いのではないのでしょうか。

実際、国内での大規模コホート研究により、“適量飲酒”が死亡リスクを低下させているという結果が出ています (Ann Epidemiol. 2005;15:590-597.)。

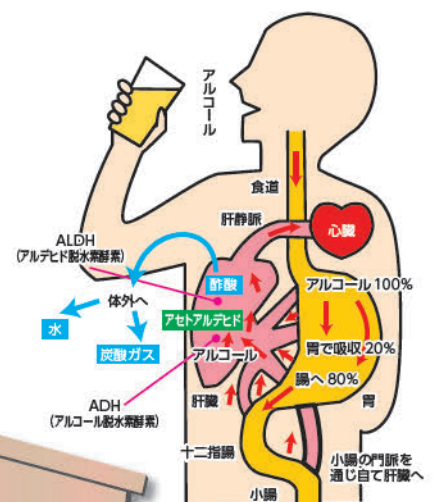
では、“適量飲酒” (ちょうどいいお酒の量) とは、どのくらいなのでしょう？一日に、日本酒なら一合程度、焼酎なら水割りグラス1～2杯程度、ビールなら大瓶1本以内が目安です。

しかし、これらは特に疾患を持っていない人に言える事で、体の状態によっては毒にもなります。

“少量飲酒”であっても死亡リスクが上がるのは主に高血圧、脂質異常症、脳出血などです。これらの疾患は、飲酒量に比例してリスクは直線的に上がっていきます。つまり、少量でも飲酒すれば死亡リスクは上がるという事です。

また、お酒全般の主成分であるアルコール (エタノール) は体内で分解されてアセトアルデヒドとなり、これが癌の発生にかかわると考えられています。さらに、喫煙者ではエタノールをアセトアルデヒドに分解する酵素が、たばこの煙の中に含まれる発癌物質を同時に活性化してしまっているとも考えられる為、飲酒しながら喫煙している人の発癌率は2倍以上になると言われています。

とはいえ、飲酒はコミュニケーションツールのひとつであり、日常のストレスから解放してくれる楽しみのひとつでもあります。何らかの疾患を持っている人は適量飲酒を守った方がいいのは確かですが、過度に神経質にならず楽しく飲みましょう。



二日酔いしないコツ6か条

- 1) 空腹で飲まない
- 2) アルコール度数の低い種類を選ぶ
- 3) 炭酸飲料で割らない
- 4) 温かいアルコールを避ける
- 5) 飲酒直後の運動を避ける
- 6) 飲酒後は十分な水分を摂ってから寝る

メンタルヘルスケアについて

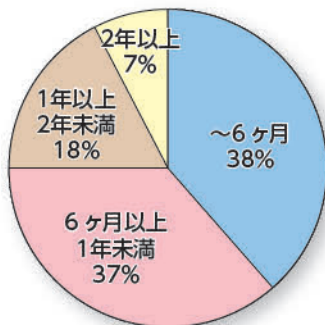
皆さん、心身の健康を大切にしていますか？新年度が始まったばかりの4月は目の回るような忙しさで、自身の健康管理が二の次、三の次になっていませんか。

まさかご自分が倒れるとは考えていないかもしれませんが。しかし現実として心身の疲労、メンタルヘルスの問題のために休みに入らざるを得ない仲間がいることもまた確かです。

一旦メンタルヘルスの問題で病気療養にはいった場合、平成26年度の兵庫県の資料（図1）によると、実に7割近くの方が6ヶ月以上の休養期間を要しています。

療養を要するほど悪くなる前に、心身の不調に早期に気づき対応する「予防」がいかに大切か分かります。病気の予防は防災と考え方はよく似ています。問題が起きてから対処しても間に合いません。日頃からの備え、つまりストレスへの知識や気づき、対処法を知っておく事が大切です。

図1 H26年 精神疾患による兵庫県教職員
病休、休職期間



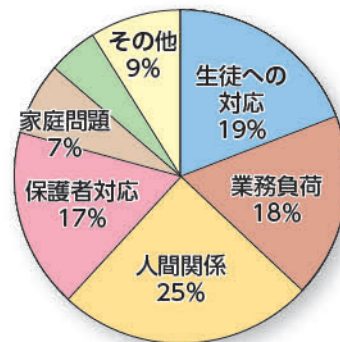
教職員のメンタルヘルスの病気

心の病気は仕事のストレスだけが原因で生じるわけではありません。仕事外の悩みや、ストレスをため込みやすい性格傾向などの影響が強いケースもあります。しかし当院を受診された方の直接的なストレス要因は、図2（平成28年度の統計）の通り職場関連のストレスが多く、家庭の問題などプライベートなものは比較的少数です。様々な職場ストレスが重なり、孤立感や自責感に押しつ

ぶされて受診に至るケースが多いと思います。

職場のストレス対策は、第一に高ストレスとなる職場環境の改善が必要です。ただ職場レベルでの変革には時間がかかります。そこで現実的には「自分の健康は自分で守る」という考え方が個人レベルでは大切になります。

図2 受診教職員のストレス要因



ストレスのサインへの気づきと注意点

まずは自分の「ストレスのサイン」を知ること、気づくことが大切です。ストレスサインは身体の3症状「睡眠、食事、疲労感」にまず注目してみましょう。いずれも疲労回復に直結する大切なものだからです。ほか、頭のサインでは頭痛やめまい、胸のあたりのサインでは動悸や息苦しさ、おなかの症状では吐き気や腹痛、下痢などが代表的で、人それぞれのストレスサインの特徴があります。精神のストレスサインは、不安感や緊張感、イライラ感が代表的です。

要注意なのは、ストレスは自覚しにくいということです。ストレスはじわじわ蓄積するので変化に気づきにくいというえに、自身が疲労している事を認めるのが不安で、限界にあることを「否認」してしまうこともあります。患者さんに休養を勧めても「いや、大丈夫です」と拒絶されることはよくあります。疲労への自覚がなくなっていたり、心身の危機にあることを否認したりしているのです。

ストレスへの対処法

ストレスとは精神の緊張、疲労の蓄積です。旅行や買い物、飲み会はストレス解消なのか、ストレスなのか。その時の状況によって、ストレス解消にもなるしストレスにもなります。確かなことは、そうした活動はストレス解消になっても疲労は蓄積されるという事です。

教職員の方は一般的に頑張り屋さんが多い印象で、スポーツや旅行といった活動型のストレス解消法は得意なようですが、ボーっとしている時間をかえて苦痛に感じやすい傾向があるようです。しかし元気な時に役立つストレス解消法だけでなく、疲労した時の過ごし方をオプションとして見つけておくことは予防の観点では大切なことです。眠る、ボーとする、音楽を聴く、アロマやマッサージ、自然や動物と触れる、などが休養型のストレス解消法です。その時の体力や疲労の度合いによってストレス解消法は使い分けられることができるとよいですね。

ストレス解消法のなかで最も手軽な方法として、呼吸法を挙げておきます。「お腹の横隔膜を意識して、吸う2倍の時間をかけて吐く」などの手順が成書には記載されています。しかし、ピンチの時にはそれをこなすパワーはありません。正しい呼吸法は大切ですが、まずはルールにとらわれず、ゆっくりと息を吐くことだけを意識して自分にとって心地よい呼吸のリズムをつかんでみましょう。

究極のストレス解消法とは

睡眠をとることです。疲労しているなら、まず眠って下さい。睡眠時間をしっかりとることで、脳の疲労物質を取り除けます。また睡眠は感情や記憶の整理に役立っています。つらい感情の7、8割が緩和され、寝ているうちに嫌な出来事を忘れていきます。忙しいので睡眠とれません、と睡眠不足を放置している方がいますが、それは間違いです。忙しいからこそ、睡眠をとるのです。眠れる間は、とことん眠ることでストレスからの疲労回復をはかりましょう。ストレスで神経過敏になり、疲れていても眠れない場合は疲労回復できないのですから危機的な状況です。早期に受診し、睡眠薬の力を借りるほうが良い場合もあります。

仕事へのしがみつき（ワーカホリック）に要注意

「やりがいがあるので、休日も仕事で大丈夫です」と話していて休業になる人を多くみかけます。倒れるまで働くという頑張りかたは、「子供の頑張りかた」です。本来ならば休むポイントなのに「弱音は吐けない」「自分は甘えている」と頑張り続けると、エネルギーを消耗しきってしまいます。

休む事を受け入れる勇気は、大人の職業人として重要な心構えです。仕事楽しくてやりがいがあっても、根を詰めるとストレスになります。頑張った後は、きちんと休む。緊張とリラックスを交互に繰り返すことがストレスをコントロールする上で大切です。仕事を大切にすぎで自分を犠牲にして仕事にしがみつくと本末転倒です。自分を大切に、家族を大切に、そのうえで仕事を一生懸命頑張りたいと思います。

相談する

人相手の仕事は感情労働です。仕事をしていて様々な場面で不安、怒り、悲しみ、焦り…いろいろな感情が湧き上がるでしょう。それを我慢するだけでは、ストレスがたまり、そのストレスを抑え込むためにより多くのエネルギーを使います。そうしたストレス解消の選択肢として、誰かに話してしまうこと、が挙げられます。感情は表現するだけで表現欲求が満足し、心が落ち着きます。弱みも含めて本音で話せる相手との付き合いを大切にしたいものです。常に話せるわけではなくても、その存在は心の支えになります。誰かに話したり愚痴を言ったりするのは苦手、そうした方は「誰かに話す」以外の感情の言語化として「書く」という方法もあります。メモ程度に書きなぐって、破って捨ててしまう…一定の表現欲求は満たされ消化されないままよりは良いと思います。

専門家の相談窓口を活用してみるのも選択肢です。公立学校共済組合や直営病院は教師の仕事の実情に合わせた職域のメンタルヘルス相談を行っていますので、活用しストレスコントロールの糸口にしていきましょう。

公立学校共済組合近畿中央病院
メンタルヘルスケアセンター長（精神科部長）