

自然を基調にした健康づくりの情報誌

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

No.80

巻頭言

「仕事うつ」に確かな効果—大切な自分に30分の投資



我が国のある調査機関が今年、東京都内に勤務する30〜40代の男性会社員300名を対象に「仕事うつ」に関するアンケートを実施した。それによると、自分が「仕事うつ」だと感じると答えた男性は36%で、実に3人に1人が「仕事うつ」を自覚していることが解った。若手社員の新型うつ病に加え、中堅社員の3人に1人がうつ症状に苦しんでいるのは社員と企業にとって大きな悩みである。

ある企業コンサルティングは社員に面談した結果、ストレスに強く快適な社員には運動習慣があり、ストレスをためて疲弊している社員には運動習慣がないケースが非常に多いことを明らかにした。

運動とうつ症状の関連について、米国のデューク大学が興味深い実験をしている。うつ病患者を3組に分け、抗うつ剤のみで治療する組、抗うつ剤と運動による組、運動だけで治療する組とした。運動には公園の散歩と畑仕事が含まれた。6週間後の治療効果は3組共ほぼ同じであったが、10か月後の差は著しかった。薬剤治療組みの再発率が約40%に対し、運動組での再発率はゼロで、完治した人さえいる。他国での類似研究でも運動には抗うつ剤以上の治療効果があることが立証されている。イギリス政府は医師たちに、軽度のうつ病には薬よりも運動を主たる治療法とするよう指導している。運動療法を受けた患者の多くは、薬に頼りながら漫然と回復を待つよりも、日光のもとで体を動かし、畑仕事による収穫を見、自分が役に立っていることを実感することに大きな満足感を覚えるという。英国にこのプログラムを導入された二〇〇七年には、うつ病の治療に運動を処方する医師は約4%であったが、今では25%に増加しているという。多くの医師たちが、運動効果の確かさに目を見張っているようだ。

運動は脳の血流を活発にし、精神安定作用のあるセロトニンの分泌を促進するので、定期的に運動している人は心が安定し、ストレスにも強くなる。セロトニン分泌を最も良く促すのは有酸素運動だ。ジョギング、ウォーキング、水泳、サイクリングなど、息が弾むまで運動をしてみよう。まとまった運動時間が取れない社員にも工夫次第で今日からできることがたくさんある。例えば、家を出る時刻を30分早めて一駅分歩く、バスのかわりに自転車、自転車のかわりに徒歩で、エスカレーターやエレベーターに頼らず階段を利用するなどだ。歩数計を利用し1日の歩数目標を立てて歩くのもよい。大切な自分のために、あるいは大切な家族や友人のために、日々30分の投資をお勧めしたい。そして希望をもって取り組んでほしい。うつ症状から解放された晴れ晴れとした日が、やってくるに違いないから・・・。

参考資料 <http://articles.mercoda.com/sites/articles/archive/2010/05/08/robert-whitaker-interview.aspx>

Contents 目次

- 巻頭言：「仕事うつ」に確かな効果—大切な自分に30分の投資 … 1
- 愛と遺伝子 ③ … 2～5
- 家庭でできる自然療法 子宮内膜症 … 6～8
- クッキング： … 9
- 連載：いつまでも若くて元気でいたいから(6) … 10～11
- 野菜は力⑧：じゃがいもパワー … 12～13
- 体験：2週間のジュース断食で得た体の変化と爽快感 … 14
- NKKだより：健康増進セミナーのレポート … 16