

ストレスから発症するメンタル不調 –適応障害–

–うつ病にまでは至らないグレーゾーンの状態とは–

船員保険健康管理センター

センター長 庄田昌隆

(船員災害防止協会 衛生管理士)

厚生労働省は2015年12月より、50人以上の職場に対してストレスチェックを実施することを義務づけました。これは過去に長時間労働のチェックを義務づけたことに続く職場環境への国の施策としての新たな展開と言えます。

過去20年以上にわたるメンタル不調者の増加はとどまることを知らず、うつ病が100万人を超えているという報告もありますが、実際はうつ病までには至らない人も含まれている可能性も指摘されています。このような、いわば前うつ状態と言える人がなんらの対策もなく、休業してしまうことは、本人はもとより、職場にとっても大きな損失です。そこで、今回は船員の方々のストレスからくるメンタル不調の初期段階とも言える適応障害について、できるだけ船員の方々の職場や仕事の内容に即した条件を考えて、うつ病にまでは至らない、うつの境界領域ともいえる状態を考えながら、起こりやすい条件、症状、対策などを述べてみたいと思います。

私は内科を専門にしておりますので、精神神経科や心療内科、心理療法専門家のような専門家とは違い、より一般の方に近い目線でこの病態を見られると思ひ、この内容を皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

海上・船の上で生活することから来るストレスの発生要因

- ☆ 海上という限られた職場空間
- ☆ 気まずい関係ができて常にも常に接触を避けられない職場環境
- ☆ 24時間、集団生活、一人の環境になれない
- ☆ 家族や友人との接触に一定の制限がある
- ☆ ストレスを発散させる時間、場所、空間が少ない

船上で特に長期間仕事をする船員は陸上で仕事をする場合とは違った条件の中で過ごしています。本人はこれが日常であると思っけていても、客観的に見るとかなり陸上とは異なつた不利な条件も見えるものです。

このような環境の中で自然と船員は可能な範囲でストレスを発散させる術を身につけるようになるようです。例えば、船員の喫煙率が高いことは我々の調査でも明らかになっていますが、これは良し悪しは別にして、一つのストレス発散の方法かもしれません。

また、アルコールに関して言えば、飲酒量が多いとか、飲酒率の高さも陸上勤務者より高いという調査結果もあります。これもストレスと関係がないとは言えません。

ストレスに対する体と心の反応

では、ストレスが多いと体はどんな反応をするのでしょうか。

何らかのストレスが加わると、われわれの体は副腎からストレスホルモンと言われるステロイドホルモンを放出したり、自律神経の交感神経の興奮を起こすことにより、ストレスと戦い、生き延びる措置をとります。交感神経は日中活発に働いたり、攻撃に対処する神経ですから、長時間、興奮が続くと心身ともに疲れてしまいます。人間の体は常に一定の条件の範囲に保とうとするためのシステムがあり、体温や心拍数や呼吸数などが一定の範囲に収まるように働いています。このようなシステムを動かしているのが自律神経とホルモンです。また、免疫機構もこれに加担しています。このようなシステム装置が正しく作用して、われわれの体や心が一定の状態を保つことを「恒常性」、別の言葉で「ホメオスタシス」と言って約100年以上も前にアメリカのキャノンが提唱しました。

例えば、ストレスから解放されるということは、交感神経優位の状態から副交感神経優位の状態に切り替えられたことを意味します。副交感神経は交感神経とは逆に夜間、優位に働き、平静が保たれ、心拍数や呼吸数が減り、睡眠をとった状態がこれにあたります。簡単に言うと、交感神経と副交感神経の働きは動と静と言い換えてもいいでしょう。

また、ホルモンに関して言えばストレスに対して不安、緊張を感じると、ストレスホルモンであるステロイドホルモンが副腎皮質から出て、全身を巡り、脳、心臓、肺、消化器などあらゆる臓器に働きかけ、戦いで言えば攻撃に対処する症状を発します。長期間この状態が続くとさすがにホルモン分泌部隊も疲れてしまいますので、それを回避するホルモン部隊が働き出すこととなります。

例えば、セロトニン系ホルモンはストレスを低下させる働きをし、脳の興奮を抑えます。また、GABA系ホルモン（リラックスさせるホルモン）がグルタミン酸などによる脳の神経細胞の興奮を抑制することにより、不眠や神経質な状態を改善させるよう働きます。

さらに、オキシトシン系ホルモンは別名愛情ホルモンと言われ、愛着を感じさせることや、抗不安、抗ストレス作用を発揮します。このようにホルモンも陽性の働きと陰性の働きが交互に作用しあって、体と心の恒常性を保つように働いていますが、その司令塔は脳内にあり、全身の各臓器と密接に連絡をとりあっているのです。

このようにストレスに対してヒトは進化の過程で自律神経やホルモンそして免疫機構という全身の安定を保つ、つまり恒常性を保つシステムを作り上げてきたのです。

ストレス反応による体と心の変化

ストレスが過度になると神経系、ホルモン系、免疫系の働きでなんとか全身の体調を可逆的な範囲の異常状態に押さえ込んでくれますが、長期間、過度のストレスが続くと、さすがに神経系の疲れ、ホルモン系の過剰な反応、免疫系の低下などにより、体と心に負の反応を及ぼし始めます。

身体的な変化としては高血圧、糖尿病、胃潰瘍、感染症への抵抗力低下などが起こってきます。症状で言えば頭痛、めまい、食欲不振、倦怠感など様々な症状が現れます。

また、精神的変化としては脳や神経への作用として現れ、気分が塞ぐ、いらいらする、不安になる、集中力が低下する、根気がない、しなければならないことに手がつかないな

どの心の負担が過重になります。しかし、この期間が短かければ、例えば、良いことや好きなことがあったり、ストレスが軽減すると元気、明るさが戻ってきます。

つまり、気分反応性が保たれる状態で半年もすると回復に向かう場合が多くなります。社会で悩んでいる人の大半はこのレベルと言えます。

適応障害とは

ストレスによって心がバランスを崩した状態で、ストレスがなくなれば、元の状態に戻る段階の抑うつ状態のことを一般に適応障害と言っています。つまり、軽いうつ病やうつ病にまでは至らない境界領域のうつと言ってよいでしょう。世界で現在、標準として使われている、アメリカの精神学会分類（DSM5：精神障害の診断とマニュアル 2013）によれば、適応障害や気分変調症がうつに近い境界領域に入っています。ここでは、適応障害に絞って、話を進めて行きます。

悩める健康人とうつ病の境界はどこにあるのか、その判断が難しい中、境界領域である適応障害と悩める健康人との間に境界を引くことはさらに難しいと言えます。

DSM 分類が病気の原因によるのではなく、症状による分類であるだけに、健康と病気の境界を定義することはなおさら困難であることがわかります。

脳科学は今や最もホットな分野ですが、それだけ今もわかっていないことが多い医学分野であることを示しています。

適応障害となるきっかけ

生活環境の変化、転居、転勤、昇進、配置転換、対人関係のトラブル、孤立、離別などきっかけはいろいろあります。乗船中の船員の方々のきっかけはこれらの中にあるでしょうか。特殊な仕事上のきっかけもあるでしょうが、案外、陸上勤務でもみられる上にあげたきっかけと大差はないかもしれません。

船員として初めての乗船で、陸上との異なった環境に初めて遭遇し、その変化について行けず、1ヶ月も経ずに船を降りることもあります。また、船上生活の特殊な面が乗船前は把握できず、ストレスから短期間で下船せざるを得なかった例など、時に耳にしますが、これは陸上勤務者でも、仕事の内容の理解が不足していて、短期間で退職する例もよくあることで、船員の方特有とは言えないかもしれません。

また、どんな環境でも、ストレスに対する反応は個人差が大きく左右するとも言えます。

職場で起きやすい適応障害の要因

働く人がうつになりやすいタイプとしては、一般に、もともとストレスに弱く、社会的規律に順応が弱いのは20歳代に多く、適応力、体力に恵まれていてもうつになりやすいのは、傾向として、どちらかというとも30～40歳代に多いと言われています。そんな中で、職場で適応障害が起きやすい条件とは何でしょうか。

☆ 仕事の容量オーバー：仕事量が多くなりすぎると、環境の変わった人、仕事をこなせない人、仕事の分担をうまくできない人、その人の性格で自己主張できない人などは就業時間が長くなり、疲労が重なり、過労、睡眠障害などを引き起こしやすくなります。

す。

- ☆ 主体性を奪われる：仕事を与えられて、主体的にやろうとしても、まかされず、本人のプライドを傷つけられるということはしばしばあることです。しかし一旦まかされた、仕事の細かいことに口を挟まれすぎると、本人の自主性が奪われ、やる気をなくしてしまうこともよくあることです。
- ☆ 周囲に振り回されて仕事が進まない：よく、中間管理職に見られる例ですが、上司から、いろいろ注文が多く、仕事が中断しているところに、部下から色々要求があると、仕事に打ち込めない状態になり、結局、仕事の負担とコミュニケーションのトラブルで心の疲れが重なり、休業に追い込まれることも、時に見られます。
- ☆ 仕事に適性がない、能力不足：人にはそれぞれ、仕事への適性がある場合とない場合がありますが、勤務する前に仕事の内容を十分把握しないで就業することがあります。仕事を始めてみたら、まったく、自分には合わない仕事の内容であったり、とても自分の能力に適さない仕事であったりしますと、途中で挫折することになり、自信を失ってしまい、無理に進めると、うつになってしまいかねません。

船員生活に対する適応力チェック

ストレスが過重になると、そのまま行くと適応障害をおこしてしまい、さらに一放置されると、うつ病に至る者も出てきます。しかし、個人の能力や性格により、適応障害を克服して、元の健康状態に戻る人もいます。この、元に戻る指標として、その人の考え方や性格、仕事への適性などのチェックすべき項目を考えてみましょう

- ☆ 立ち直る力があるかどうか（ポジティブ思考かネガティブ思考か）
- ☆ 完璧主義かどうか
- ☆ 否定的体験にとらわれやすいか（反芻思考）
- ☆ 環境の変化に対する過敏性や不安の強さの違い
- ☆ 共感性、向社会性があるかないか
- ☆ 気持ちや欲望をコントロールする力があるか
- ☆ ストレス者を守ってくれる人や安心できる場所（空間）を確保しているか

以上のような点をどれだけ肯定的に持っているかがストレスに対する抵抗力があるかどうかの目安となるでしょう。

適応障害への対応

ストレスは誰にでも降りかかる避けられないものですが、過度になると体や心に負担になり、日常生活に障害をおこしやすくなります。ストレスのかかった初期の段階で、何がストレスの要因になっているかを自己判断でチェックしたり、職場環境でストレスになっている明らかな要因を職場で話し合い解決することなどの制度が、2015年から始まったストレスチェックの事業です。

これは、適応障害など軽いうつを早期発見するための制度ではありませんが、個人と職場への早いストレス対応と言えます。

船員の方へだけとは言えませんが適応障害への対応について考えてみましょう。

- ☆ 不適応を生じている環境の問題を解決する
- ☆ ストレスに対する耐性を高める
- ☆ 合わない環境から離れる
- ☆ 相談できる人を確保しておく
- ☆ 気持ちが楽になる場所を確保しておく
- ☆ 自分で気分が晴れる生活・趣味を実践する

おわりに

人生、生きていく上で、うつも不安も不眠もつきもので、誰しも経験しない人はいないと思います。不幸にも、その状態になったとしても、人生につきまとう致し方ないものと思うしかありません。精神科医に全部委ねたからといってすべて解決するものでもなく、薬が万能でもありません。

ただし、われわれ人間には多少はありますが、それぞれが自己解決能力を持っています。早い段階の障害でしたら本人の力で解決の道が開かれていますし、さらに、周囲の支える方や良い環境も後押ししてくれるでしょう。

もちろん、専門家の医師やそれを支える医療関係者の援助も必要な時があります、薬も時によっては必要でしょう。

しかし、主役はあなた自身です。日常の過ごし方、例えば良質な睡眠をとる、健康な嗜好を取り入れる、そして何よりも、急がず、慌てずに時の流れに任せることも、解決の道を短くしてくれることでしょう。