
特集 1 職場のメンタルストレスの新しい視点 — ストレス社会を生き抜く —

【巻頭言】

六 反 一 仁 (徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部生体制御医学講座ストレス制御医学分野)
宇都宮 正 登 (徳島県医師会生涯教育委員会)

ストレスは、本来、生物にとって新しい環境に適応するための基本的で重要な反応である。いったいつから、ストレスが現代人にとって最もやっかいで悪いものになったのだろうか? 「登る竜, 沈んでいく太陽」と比喻されるように、日本を取り巻く環境は益々厳しくなり、若者も中高年も夢を持ってない現実社会に直面している。ここ10年、年間3万人以上の自殺者が出ている。自殺未遂者はその10倍いると試算されており、毎年、徳島市の住民全員が死に追い込まれている現実がある。

糖尿病による死亡率が全国トップクラスである不名誉を一掃するため、徳島県では、産官学が一体となった懸命な取り組みが続いている。また、崩壊する地域医療を立て直すために、医師会、県、大学もストレスと闘っている現状もある。その一方で、徳島は、日本の中で自殺者が最も少ない県の一つである。これまで培ってきた徳島の伝統的な社会の仕組みや生活様式のなかから、ストレスを克服していく新しい知恵が生まれて来るかもしれない。徳島は、その情報を世界に発信する責務も担っているのではないだろうか。癒しとおもてなしの阿波の里から、新しい方法論でストレスを科学的に評価し、伝統的な癒しの手法を利用した新しいストレスマネジメントを創成できないものか、このような観点から、本特集が企画された。

本特集は、3部から構成されている。まず、徳島大学

大学院ヘルスバイオサイエンス研究部ストレス制御医学分野の桑野由紀先生から、ストレスゲノミクス、ストレスRNAバイオロジーの研究手法を取り入れた新しいストレス評価技術を紹介して頂いた。次に、抗ストレス食品の第一人者である徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部食品機能学分野の寺尾純二教授から、ポリフェノールを中心とした脳と心に優しい食品の紹介があり、食べ物は薬でなく、健康な心と体をつくる源であるという立場から、食を通じた心の健康管理についてわかりやすい解説をして頂いた。最後に、産業医科大学産業医実践研修センターの堤 明純教授から、産業ストレスのコホート研究の成果をもとに、職場ストレスの一次予防を目的に開発された「労働者参加型職場環境改善」によるリスクマネジメントを紹介して頂いた。労働者自らの裁量権を重視した画期的なストレスマネジメントである。

“セリエの学説”の呪縛から逃れないでいたストレス研究が、今や真の意味で新しい時代を迎えたと感じていたのは、本特集の企画者だけではないと思う。また、日ごろ産業医として活躍されている医師会の先生方にとっても、職場のメンタルヘルスマネジメントに、非常に役に立つ特集ではないでしょうか。紙面の関係から詳細を理解して頂くのは難しいにしても、あの暑い夏の日感じた驚きを少しでもくみ取って頂ければ幸いです。