

理想は高く、妥協は早く

公立学校共済組合関東中央病院健康管理科(前人間ドック部長)

医師 小島 正久

急激な体重増に注意

教職員のみなさんの病院に勤めている医師から新たに教師になった方々へ健康面でのアドバイスをということですが、大学を出たばかりの20代前半の方にとっては一番体力のある時期で、今そんな事を言われてもピンと来ないという方ばかりでしょうが、いくつか心掛けておくべきことを述べさせて下さい。

まず男性は急激な体重増に注意して下さい。働き出し自分の給料がもらえるようになると学生の時は飲みたくても飲めなかつた人が好きだけ飲めるようになり、おまけに外食(揚げ物が多い)が続くとどうしてもカロリーオーバーとなり、体重が増え始めますが、成長期以降運動をせずに増えた場合は筋肉がつくわけではなく、大部分は内臓脂肪として沈着し始めます。女性は女性ホルモンに守

られているため皮下脂肪の方が増えやすく、あまり代謝異常は起こらないのですが、男性は前年のズボンがはけなくなってきたらメタボの入り口で要注意です。当院の健診データでも男性教職員は40代で39%、30代以下でも28%が肥満(BMI 25以上)で、日本人の平均29%を上回っています。逆に女性の肥満は相対的に少ないのですが、痩せすぎ(BMI 18.4以下)は問題があります。30代以下では21%もいますが、骨の強さは体重に比例しかつ20代が骨量のピークなので、若い時に痩せていると将来の骨粗鬆症につながる危険が高まるので要注意です。

メンタルヘルス問題が大きい

しかし働き出したみなさんにとってはメンタルヘルスの問題が大きいと思われる。私はメンタルの専門家ではありません。

せんが、関東のある県でストレスチェックを行った結果をみると今の教職員の状況が推測できます。教職員は男女共に働きがいを感じている人が多いのですが、それ故につい頑張ってしまうらしく特に女性の仕事の質的・量的負担が多く、身体的負担も女性の方がやや多いので、活気は男女共にあるのですが女性の方が疲労感や不安感が強いようです。職業への適正度は働きがい同様男女共に高いと感じているのですが、自分の技能がうまく生かされていると感じているのは女性が多いのに対し、男性は生かし切れていないと感じている人がやや多いようです。

燃え尽き症候群の恐れ

職場内の上司や同僚からのサポートは標準よりも高く、悩みがあれば上司や同僚に相談でき、コミュニケーションが取れていることが多くストレスコントロールに効果的で良い傾向と考えられますが、家族や友人といったプライベートの人間関係によるサポートは標準より低い結果が出ており、家族や友人と気軽に話をしたり、仕事の悩み事を相談したり、頼ることはしにくいようです。ただしこれらはどこでも同じではありません。学

校の職場環境は中小企業と似ており、職場のサポートは高いといっても、もしそれが崩れた時には新たな対人関係のストレスとなり、保護者からの苦情も多く学校が以前より問題を抱えやすい傾向にあり、職員数も減る一方で職場内だけの解決は困難が予想されます。今の教職員は多忙で心身ともに負担が高いにもかかわらず、男女共に活気は高い。しかし疲労感や身体愁訴といった身体への反応が高くなっており、これが限界を超えると自身のコントロール感を喪失し燃え尽き症候群となってしまう恐れがあるので、このバランスをどうとっていくかが仕事を続けて行く上で重要な点になります。

後は明日と割り切る

私も31年前関東中央病院の外科に就職した時は、部長が変わったばかりで張り切っており、「無理をしろ、無理をしない医者には伸びない。」「夕食を自宅でするような外科医はいない。」「休日はない、1年365日が仕事だ。」と言われタコ部屋に入れられたような生活でした。ただ後で聞いたところではアメリカの医師研修はもっとハードだったらしいので、これでもまだ甘い様でしたが、私のよう

なのんびり屋にはいい刺激になり、今の私があるのはこの経験のおかげと感謝しています。しかし今の日本では仕事とプライベートはしっかり分けられドライな考え方が主流となっているようで、これが通用するかというたぶん無理かもしれません。それでいて医師も教師も仕事量は減っているわけではないので、余程要領よく仕事をこなさないと自分たちの理想とする生活が得られるとは思えません。要領の悪い人は仕事についていけずに脱落してしまう恐れがあります。当時の私も要領が悪く上司からみれば情けない奴だと思われていたはずですが、なんとかついていけたのは多少の楽観的性格（最後は根性が強い）と私の能力ではここまで、後は明日と割り切ることが出来たからかもしれません。それでも諦めずに地道に続けていければ何とか一人前にはなれます。

恥ずかしがらず、 明るく弱音を

医者も教師と同じで割と狭い範囲の間関係の中で生きてるので、その中でどううまくやれるかがポイントとなります。当院でやっている休職者の復職リハ

ビリでも大事なものは集団生活の練習です。つらい時は恥ずかしいと思わず明るく弱音を吐きましょう。そして周囲の先輩方は落ち込んでいたり、顔の表情が消えている新人を見つけたら気持ちの悪い奴だと思わず、まず声をかけてあげて下さい。それでもうまくいかない時はメンタル相談室を訪ねて下さい。これは各県にもあり、関東中央病院にもあります。共済組合員はこういう面では一般の会社よりは整備されているので積極的に利用して下さい。最後に一言「理想は高く、妥協は早く！」

関東中央病院のメンタルヘルス相談は1回1時間程度で予約制です。公立学校共済組合員とご家族の方は無料（共済組合が負担）。予約電話は03-3429-1510です。

また休職されている方の「教員リワーク・プログラム」は復職リハビリプログラムで健康保険を使い1期間2か月半程度で年3回実施。問い合わせおよび申込は当院デイケアセンターへ 電話は関東中央病院03-3429-1171（代表）です。詳しくはホームページ <http://www.kanto-ctr-hsp.com> をご覧ください。