

第 10 回

☆2011 年度調査へのご協力ありがとうございました☆

■■===== 2012/3/30 発行=====■■■

本号の主な内容

【小児科医コラム】花粉症  
【WLB 関連事情】ポジティブ・オフ

〈事務局から〉

みなさんこんにちは。  
東京大学 「ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査」事務局です。  
2011 年度の WLB 調査全体の報告書は 4 月下旬にホームページにアップする予定です。  
しばらくお待ちください。

さて、晴れた日には、風が無ければポカポカとした日々がやってまいりました。  
春の行楽シーズンも待ち遠しいですね。  
一方で、花粉症に悩まされた方も多かったのではないのでしょうか。  
私も、この季節は目がかゆく、秋には秋で鼻をすすっております。  
記念すべき第 10 号。休暇の意義や、花粉症の話題を掲載です。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム： 花粉症】

陽ざしに春らしさを感じる日が増えてきました。  
ぽかぽか晴れた日には、屋外へ遊びに行きたい気持ちになりますね。

そんな今日この頃ですが、僕の気分はなかなかどうして、沈んだままです。  
「ああ、またこの季節が来てしまったか・・・ハア(; -\_-)」

そんな気持ちにさせるのは、スギ花粉です。花粉が大量に飛び始めた  
3 月第 2 週は目の痒み、鼻水・鼻づまり、喉の違和感、そして全身の  
だるさがあり、「いよいよ来たな」と慌てて薬を飲み始め、  
1 週間以上経った今になってようやく落ち着いてきました。

【日本の花粉症】

日本人の 4 人に 1 人がスギ花粉症となりもはや国民病と言ってもいいでしょう。  
1998 年には 10 人に 1 人だったその割合はこの 10 年で  
2 倍以上に増えました(※1)。そしてかつては「花粉症は大人の病気」と  
言われていたのに、今では子どもの花粉症は珍しくありません。

【子どもの花粉症】

子どもの花粉症の実態について詳しい調査はあまり行われていません。  
2005 年に、世田谷区内の小・中学生を対象に行われた調査では、  
鼻炎・結膜炎症状（花粉だけでなく全ての原因を含む）を持つ小学 1 年生は  
約 20%でした。学年が上がるにつれてその割合は増え、  
小学 5 年生では鼻炎・結膜炎症状を持つ児童は約 35%にまで達していました(※2)。  
この数値には花粉症以外のハウスダストや動物などによる鼻炎が含まれるので  
割合が高くなっていますが、その症状を呈する児童が  
2 月から 5 月にかけて多いので、花粉症が大半ではないかと予想できます。

さらにスギ花粉に対するアレルギーを血液を採ってきて調べた別の調査では、  
小学 1~3 年生の 40%以上がスギ花粉の抗体を持っていました(※3)。  
抗体を持っていても症状がなければ、花粉症ではありませんが、  
約 4 割が花粉症予備軍、と言ってもいいかもしれません。

しかも、誕生月と抗体の関係を見ると、秋～冬に生まれた子は、  
春～夏に生まれた子よりも抗体を持っている割合が高いことが分かりました。  
赤ちゃんの時から花粉の影響を受け、  
時間をかけてやがて発症するメカニズムがあるようです。

## 【花粉症増加の背景と対策】

なぜ近年こんなに花粉症が増えているのか、はっきりしたことは分かっていません。植林によるスギの増加、都市化、大気汚染などが言われていますが残念ながら根本的な治療はまだありませんので、出来ることは「花粉を吸い込まない対策」と「症状を抑える対症療法」です。特に、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾患を既に持っている場合は、より注意が必要です。

冬にはインフルエンザ予防でマスクとうがい、春には花粉症予防でマスクとうがい。なかなか大変ですが、現実的な範囲での対応は必要ですね。

注釈

- ※1 馬場ら Progress in Medicine Vol28, 2008
- ※2 Futamuraら Allergology International Vol60, 2011
- ※3 竹中ら 実験医学 Vol27, 2009

お役立ちサイト

【とうきょう花粉ネット by 東京都】  
<http://pollen.tokyo-kafun.jp/>

解説 / 伊藤淳 (小児科医)

---

## 【WLB 関連事情：ポジティブ・オフ】

---

～WLB と健康 周辺のトピックについてご紹介します～

### ■「ポジティブ・オフ」シンポジウム レポート

みなさん、「ポジティブ・オフ」という言葉をご存知ですか？  
2011年度から、観光庁と内閣府、厚生労働省、経済産業省が共同で提唱・推進している運動です。

オフ（＝休暇や平日のオフタイム）は働く人々にとって、余暇の楽しみだけでなく、自分磨きや家族や地域との絆づくりを進める大切な機会。この運動を提唱している観光庁は、「オフ」の効用と企業支援の重要性への理解を働きかけ、さらに賛同の輪を広げていくため、「日本経済を活性化するライフスタイル・イノベーション  
～企業と個人の有機的成長戦略」

と題するシンポジウムを開催しました(2月22日)。

「東大 WLB と健康」調査研究代表者の島津明人准教授も有識者の一人としてパネルディスカッションに参加しました。パネルディスカッションでは「ポジティブ・オフ」のこれからの展開をめぐり、働く人の健康や働き方の多様化、取り組みを進める賛同企業の現状という視点から議論が行われました。

その中から島津准教授の発表内容を簡単にご紹介します。

---

### ●充実したオフが良い働きへと波及効果をもたらす●

---

○メンタルヘルスとポジティブ・オフとの関係で注目したいのは、良い気分の感情が家族との間で共有され、伝わっていくという『クロス・オーバー効果』。たとえば、「良い仕事できた」という充実感  
は、良い気分となって家庭で家族へと伝わっていく。  
また、家族で充実したオフを過ごす、良い気分のまま仕事に取り組むことができ、パフォーマンスが上がるといわれる。

○「働きやすい職場作りにより、充実したオフを過ごすことができる。また充実したオフを過ごすことが良い働き方に結び付く」ということが学術レベルでも明らかになりつつある。  
こうした、良い気分・感情が広がるクロス・オーバー効果は、家族との間だけでなく、上司や部下、同僚との間でも起こることが明らかになっている。

○クロス・オーバー効果は、ストレスやネガティブな感情より、嬉しい・楽しいといったポジティブな感情の方が影響力は強いといわれている。会社の中では、管理職など影響力の強い立場の人が率先して充実したオフを過ごし、生き活きとしていくことが、組織全体の「生き活き」の度合いを高めることにつながっていくのではと考えている。

