

第13回

■■■■===== 2012/6/30 発行=====■■■■

過ごしやすい初夏の日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？

事務局の島田です。

先日突然5人のママになりました！？

保育園ママ友が4人目を出産するのに一晩、3人の子どもたちを預かることに。

流れ作業のようにお風呂を済ませ、子供達は飲めや唄えや(?)のどんちゃん騒ぎ…。

子供というものは集まると

たし算ではなくかけ算で賑やかさが増すのですね…。

子たくさんパパママの、日頃のご努力に思いを馳せた1日でした。

さて今月号の話題です。

本号の主な内容

【研究メンバー・リレー記事】 今月は睡眠研究の第一人者、高橋正也先生ご登場です。

【Dr. 伊藤のすこやかコラム】 おなじみ小児科の伊藤先生より、熱中症の予防に関するお話です。

【ワーク・エンゲイジメント】6月26日の日経新聞(夕刊)に掲載された、島津准教授の記事内容をご紹介します。

【研究メンバー・リレー記事】 睡眠の長さが大切です

●皆さんは小学生のころ、何時ごろに寝ていたでしょうか。

35年以上も昔、私は夜8時までには寝るよう、親から厳しく言われていました。

当時はいやいやふとんに入っていました、

土曜日の夜だけは別でした。

あの「8時だヨ！全員集合」を見せてもらえたからです。

それがとても嬉しかったのは、番組がおもしろかっただけでなく、

もう一時間長く起きていられたことによるかもしれません。

●子供は眠って大きくなります。

しかし今は子供の寝る時刻がますます遅れ、

睡眠時間も短くなっています。

「愛情」が過ぎてしまい、

すでに寝ているお子様を起こして遊んでしまうという父親の例も聞きます。

●各ご家庭にはさまざまなご事情がありますが、

心も身体も大きくなる大事な時期に

睡眠をしっかりとらせるのは、

親として一番の愛情とみてよいでしょう。

解説/ 高橋正也(労働安全衛生総合研究所)

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：熱中症の予防】

梅雨前線も台風も、今年は活発ですね。妙に蒸し暑い日もあります。

体温が36度台に保たれるように、私たちの体は様々な調整を行っています。

汗をかくのはその調整の一つです。

ところが気温が上がっているのにこの調整がうまく出来なくなり、

そのせいで体調不良が起こる場合があります。

この状態を総称して熱中症と呼びます。

熱中症では、脱水になっていたりと、血液中のナトリウムなど電解質の値が異常だったりします。

成人の体の約60%が水分です。

この水分の割合は赤ちゃんに近いほど高く、新生児期は約75%もあります。

小さい子ほど水分の絶対量は少ないので、汗をかいて水分が失われるとその影響は大人よりも強く出ます。

暑いと汗をかきますので、脱水になりやすく熱中症が多いのはよく分かります。

ところがそれほど暑くない日でも、湿度が高いだけでも熱中症になることがあります。

これは、湿度のせいで汗が蒸発せず熱を発散できないためです。

また、ある程度暑い環境に体が慣れているときは調整機構が働きますが、

急激に気温が高くなると調整が追い付かずに熱中症になりやすいです。

従って、涼しかった日の翌日が蒸し暑いような場合は特に注意が必要です。

小さい子の熱中症の症状としては、

唇が乾燥している、顔色が悪くなる、しゃがみ込む、

元気がなくなる、足がつる（筋肉の痙攣）といったものの他、重症になると意識を失う、痙攣（けいれん）をおこす場合もあります。

症状が軽く自分で水分を飲めるならスポーツドリンクなどを飲み涼しいところで休めば大丈夫ですが、自分で水分が飲めないような場合はすぐに病院へ行きましょう。意識を失っているような場合は救急車を呼んでください。

受診までの間、わきの下や足の付け根などを冷たいもので冷やすのは効果があります。予防としては小まめに水分を飲むことです。子どもは夢中になって遊ぶので、大人が適宜声をかけて休ませ、水分を飲ませることが重要です。

解説/ 伊藤淳（小児科医）

【ワーク・エンゲイジメント】仕事に誇りを

6月26日付日経新聞夕刊の「らいふプラス」は“職場とうつ”と題して、職場のメンタルヘルスが特集されていました。うつ病による休職の復職支援の流れとポイントや一歩進んだ、健康で活力ある職場作りの取り組みを紹介したあと、島津准教授による「ワーク・エンゲイジメント」という考え方の紹介がありましたのでここに抜粋します。

「ワーク・エンゲイジメント」。聞き慣れない言葉が注目を集める。オランダの学者らが提唱した概念で「仕事に誇りややりがいを感じ、熱心に取り組み、仕事から活力を得て生き生きしている」状態。この実現が究極のメンタルヘルス対策という。「従来の対策は一部の（メンタルヘルス）不調者だけが対象。職場の大部分には関係がなく、経営上もあまりメリットを感じなかった。ワーク・エンゲイジメントは職場全体が対象で、個人の健康度アップと職場の活性化の両方が可能になるので、企業の関心も高い」（東京大学の島津明人准教授）。心の健康対策は職場自体を変えていく可能性も秘めている。

「東大WLBと健康」調査でもこのワーク・エンゲイジメントに着目しています。今後「ご自身やパートナーの“仕事と家庭の両立(WLB)”とご自身やパートナーのワーク・エンゲイジメントとの関係性」について明らかにしていきたいと考えています。例えば、家庭から仕事への良い影響が、ワーク・エンゲイジメントを高める可能性があるかもしれません。研究結果が楽しみです。

■次号（第14号）の予定■

1. 研究メンバーのリレー記事
2. Dr. 伊藤のすこやかコラム
3. 調査研究の結果から
4. その他

7月下旬ごろの配信予定です、どうぞお楽しみに♪

★本メールマガジンについて

本メールマガジンは、アンケート調査前の登録ハガキにご記入くださいました住所・メールアドレスに東京大学WLBと健康調査事務局がお送りしているものです。ご質問、メールアドレス・住所変更、配信停止のご希望などございましたら、お手数ですが、wlb-project@umin.ac.jpもしくはfax: 03-5841-3392までご連絡いただければ幸いです。
(wlb-project-ml@umin.ac.jpは返信不可となっておりますのでご了承ください)

★発行元

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1
東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野
研究代表者：准教授 島津明人
事務局：島田恭子
Tel：03-5841-3522（精神保健学分野）
Fax：03-5841-3392（精神保健学分野）
E-mail：wlb-project@umin.ac.jp
URL：http://wlb.umin.jp/

