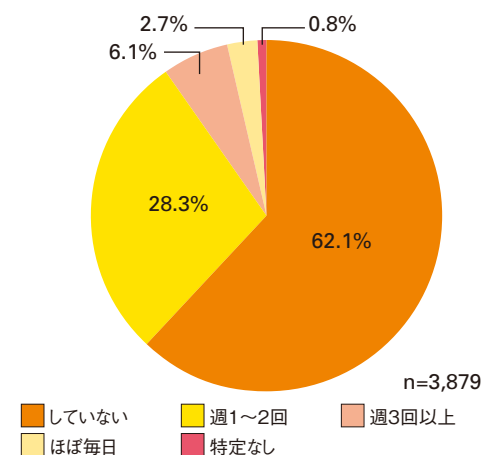


6

ストレスを健康的に発散しよう

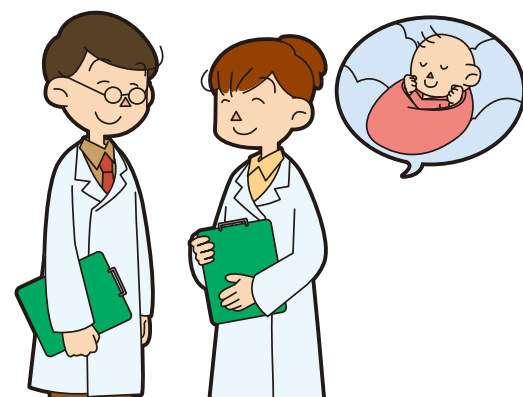


調査では、勤務医の喫煙率は約14%（男性医師：女性医師＝約16%：約5%）、ほぼ毎日飲酒している勤務医は27%にのぼります。また、「最近やや食べ過ぎている」や「満腹になるまで食べる」と答えている医師は約23%にのぼりました。それに対して、週3回以上30分以上の有酸素運動を取り入れている勤務医は9%にすぎず、まったく運動していない勤務医は62%にのぼりました。【図】

今は誰もがストレスを感じている社会ですが、そのストレス発散の方法として、過食や飲酒は望ましくありません。ストレス発散には運動（有酸素運動や筋トレ）が最も有効です。階段を昇るようにしたり、帰り道で遠回りして歩いて帰ったり、週末には外出するかスポーツジムなどで有酸素運動や筋トレなどをしてみてください。

7

自分、そして家族やパートナーを大切にしよう



最後になりましたが、これはとても大切なことです。あなたの健康を管理したり、適切にフィードバックしてくれるのは、まずは家族やパートナーです。家族やパートナーはいつもあなたのことを見守っています。あなたが充実した毎日を送ってくれることを望んでいますが、それ以上に、あなたが健康で楽しそうに毎日を送ることを願っています。そんな身近にいる家族やパートナーを大切にしましょう。

日本医師会 勤務医の健康支援に関するプロジェクト委員会

- 委員長：保坂 隆（東海大学医学部教授）
 委員：赤穂 理絵（都立駒込病院神経科医長）
 木戸 道子（日本赤十字社医療センター第二産婦人科副部長）
 後藤 隆久（横浜市立大学大学院医学研究科教授）
 中嶋 義文（三井記念病院神経科部長）
 平井 愛山（千葉県立東金病院院長）
 松島 英介（東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科准教授）
 吉川 徹（労働科学研究所副所長）
 和田 耕治（北里大学医学部衛生学・公衆衛生学講師）
- （委員：五十音順）

医師が元気に働くための7カ条



勤務医の健康支援に関する委員会では、2009年2月に病院に勤務する医師会員1万人を無作為に抽出し、勤務医の健康に関するアンケート調査*を実施しました。私たちはこの結果から、次のような「医師が元気に働くための7カ条」を提案させていただきます。また、別に、「勤務医の健康を守る病院7カ条」も提案させていただいております。

病院での組織的な改善とともに、医師自らが、ご自分の健康を守っていくことも今後は求められます。

なお、日本医師会でも、勤務医の医師賠償責任保険の制度化や女性医師バンクを創設して参りました。また、今後も勤務医の労働環境の整備のため、医師不足・偏在の是正等を図るための財源の確保や医師確保対策等を行政に働きかけ続けていきます。

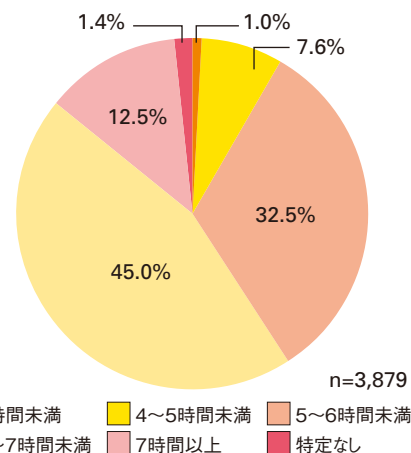
*調査結果の詳細は、日本医師会HP (<http://www.med.or.jp/kinmu/>) からダウンロードできます。

医師が元気に働くための7カ条

- 1 睡眠時間を充分確保しよう**
最低6時間の睡眠時間は質の高い医療の提供に欠かせません。患者さんのために睡眠不足は許されません。
- 2 週に1日は休日をとろう**
リフレッシュすればまた元気に仕事ができます。休日をとるのも医師の仕事の一部と考えましょう。
- 3 頑張りすぎないようにしよう**
慢性疲労は仕事の効率を下げ、モチベーションを失わせます。医療事故や突然死にもつながり危険なのでやめましょう。
- 4 「うつ」は他人事ではありません**
「勤務医の12人に1人はうつ状態」。うつ状態には休養で治る場合と、治療が必要な場合があります。
- 5 体調が悪ければためらわず受診しよう**
医師はとかく自分で診断して自分で治そうとするもの。しかし、時に判断を誤る場合もあります。
- 6 ストレスを健康的に発散しよう**
飲んだり食べたりのストレス発散は不健康のもと。運動（有酸素運動や筋トレ）は健康的なストレス発散に最も有効です。週末は少し体を意識的に動かしてみましょう。
- 7 自分、そして家族やパートナーを大切にしよう**
自分のいのち、そしてかけがえのない家族を大切に。家族はいつもあなたのことを見守ってくれています。

1

睡眠時間を充分確保しよう

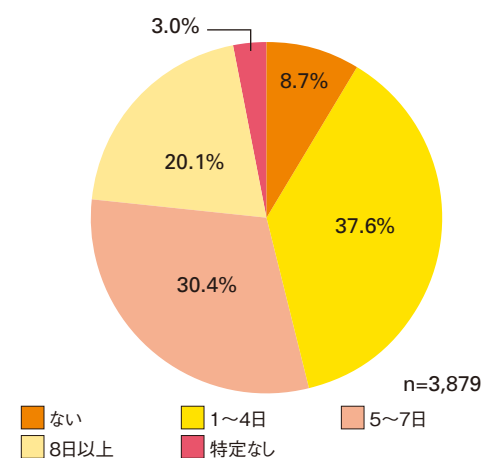


調査によれば、平均睡眠時間が6時間未満の勤務医は41%（20歳代では63%）を占めました。【図】病床数が増えれば増えるほど、睡眠時間6時間未満の医師が増えました。しかし、睡眠時間の短縮は疲労感を翌日に残すことになり、診療にも影響を与えているはず。あなたの睡眠は患者さんのためにも必要なのです。



2

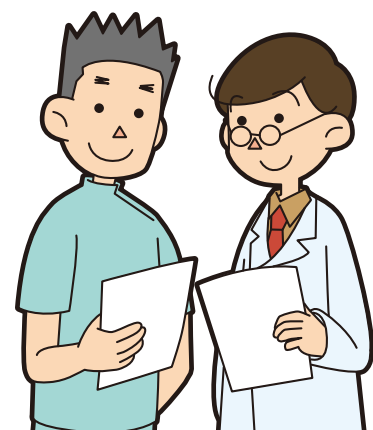
週に1日は休日をとろう



調査によれば、休日が月に4日以下の勤務医は46%（20歳代では76%）を占めました。【図】この傾向は、病床数が増えれば増えるほど強くなり、500床以上の病院では61%を占めています。当然のことですが、休日のない労働は仕事の効率を低下させ、ミスの発生も多くなります。せめて週に1日は休日を取り、リフレッシュして、また仕事に戻りましょう。

3

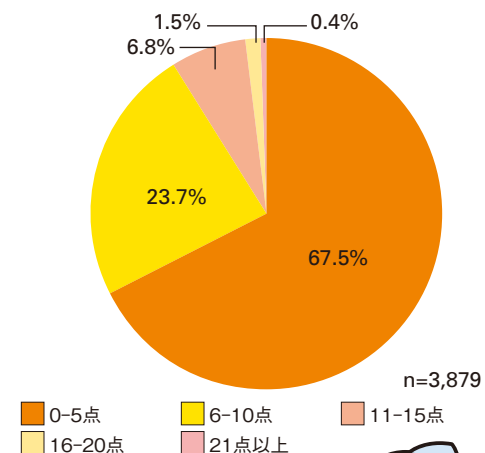
頑張りすぎないようにしよう



医師はもともと責任感が強く、頼まれればイヤと言えず、多少の疲れや睡眠不足があっても頑張り抜く、という医師像を描いて医師になったものです。頑張ることはとても大事ですが、頑張りすぎないようにしましょう。当然ですが、慢性疲労の状態からさまざまな病気を引き起こしたり、あってはならないことですが、突然死や過労死の原因にもなりかねません。そればかりではなく、慢性疲労は、医療事故や医療過誤の大きな原因にもなります。あなた自身のため、患者さんのため、病院のため、頑張りすぎないようにしましょう。

4

「うつ」は他人事ではありません



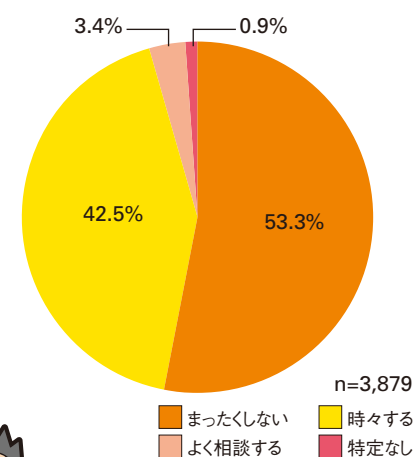
調査では、8.7%の勤務医（約12人に1人に相当します）が、広い意味での「うつ状態」と評価されました。（日本語版QIDS-SR-J使用、11点以上）広い意味でのうつ状態とは、うつ病・軽いうつ病・不安その他の情緒状態などを含んでいます。逆にこの質問票で「特に問題ない」と評価された勤務医は68%でした。【図】

うつ状態には休養で治る場合もありますし、うつ病以外の不安状態などの情緒状態も含まれますが、抗うつ薬での治療が必要な場合も含まれます。質問票で16点以上は、ほぼ休職や薬物療法が必要なうつ病と想定されますが、本調査では1.9%がこれに該当しました。すぐにも休職や薬物療法が必要な勤務医が50人に1人いるということになります。ぜひとも、あなた自身がうつ状態やうつ病ではないかと疑って、改めてスクリーニングテストを受けたり専門医に気軽に相談してみてください。また、同僚に支援が必要な人がいれば、アドバイスしてあげてください。



5

体調が悪ければためらわず受診しよう



調査によれば、勤務医の21%は自身を「健康ではない」と回答しています。また、自身の体調不良について、53%の医師は、他の医師には全く相談しないでご自分で対応しているようです。【図】医師はとかく、自分で診断して自分で治そうとするものですが、病気のことをよく知っていて「自分で対応に自信がある（約60%）」ということ以外の理由もあるようです。たとえば、「同僚に知られたくないから（約12%）」とか「自分が弱いと思われるから（約7%）」とか「勤務評価につながる恐れがあるから（約3%）」などです。

性差で言えば、男性医師のほうが女性医師よりも、「自分で対応に自信がある」と回答する勤務医がやや多かったです。（64% vs. 51%）しかし、あなたの健康は、自分のためばかりでなく、家族のため、患者さんのため、そして地域のためでもあります。とかく自分で判断すると、冷静さを失ったり判断を誤ったりするものです。体調が悪ければためらわず、同じ病院でも異なる病院でもかまいませんから、他の専門医を受診してください。

