

病気経験者のストレス対処

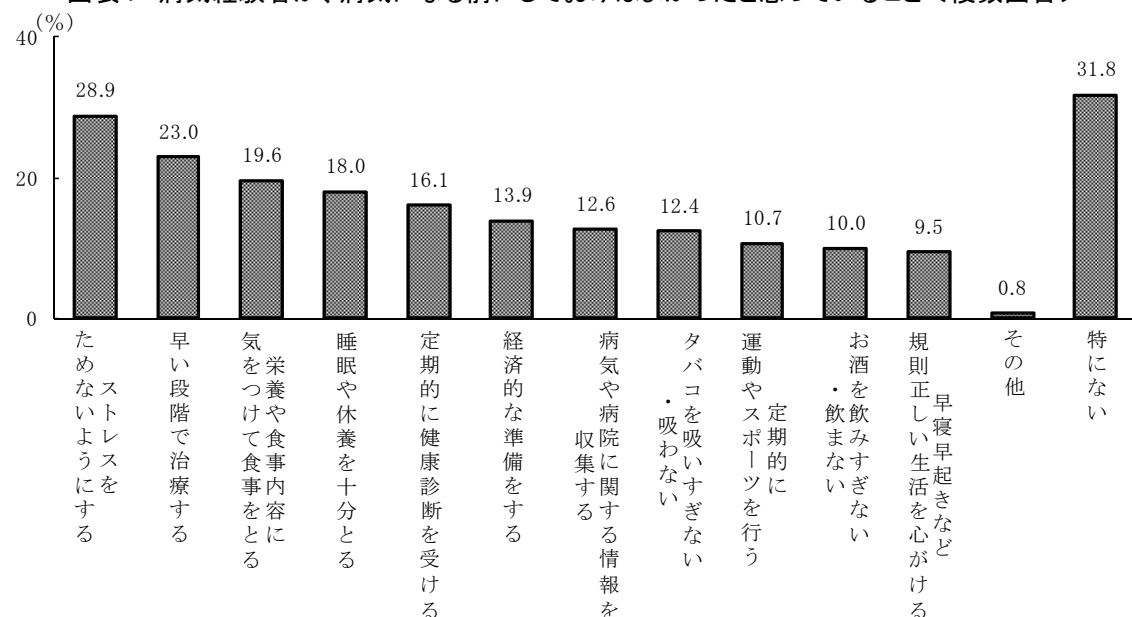
上席主任研究員 水野 映子

＜病気になる前にしておけばよかったことの最上位は「ストレスをためない」＞

病気を予防するためには、日頃から食事、休養、運動など生活習慣に気を配ることや、病気の早期発見・治療などが重要とされている。では、実際に病気を経験した人は、病気になる前にどのようなことをすればよかったと思っているのだろうか。当研究所が『ライフデザイン白書 2015年』発行にあたり実施した「今後の生活に関するアンケート」において、18～69歳の男女のうち過去5年間に病気で入院または手術をしたと答えた人（病気経験者）に対して質問した結果を図表1に示す。

病気になる前にしておけばよかったと答えた割合が最も多かったのは「ストレスをためないようにする」（28.9%）である。次に「早い段階で治療する」「栄養や食事内容に気をつけて食事をとる」「睡眠や休養を十分とる」がそれぞれ2割前後となっている。病気経験者の3割近くは、病気になる前にストレスにうまく対処できなかったことを悔いているといえる。これらの人々は、ストレスが病気の直接的な原因になったか、あるいはストレスによる生活習慣の乱れなどが原因で病気になったと考えている可能性がある。

図表1 病気経験者が、病気になる前にしておけばよかったと思っていること＜複数回答＞

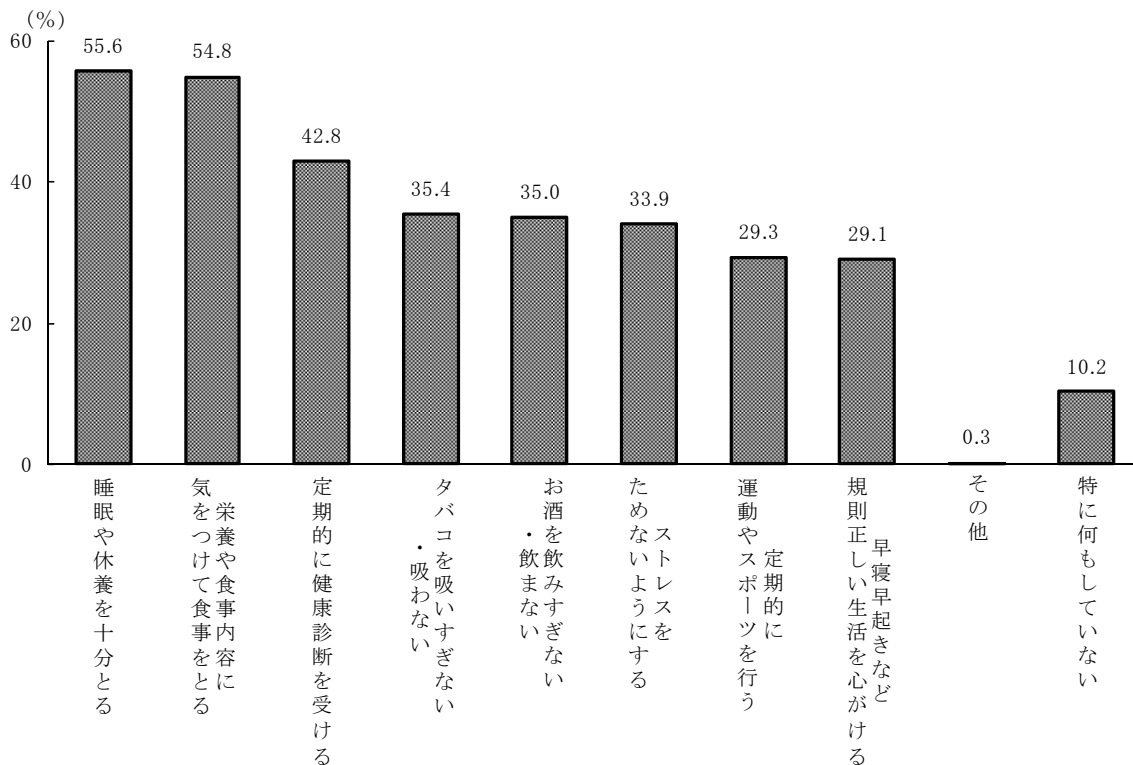


注：過去5年間に病気で入院・手術をしたことがある人対象
資料：「今後の生活に関するアンケート」

やす かた
 <「言うは易く、行は難し」のストレス対処>

続いて、病気経験者に対して、現在の生活で健康のために日頃から心がけていることをたずねた結果を図表2に示す。これをみると、「ストレスをためないようにする」と答えた割合（33.9%）は、「早寝早起きなど規則正しい生活を心がける」（29.1%）、「定期的に運動やスポーツを行う」（29.3%）と答えた割合の次に低い。一方、「睡眠や休養を十分とる」「栄養や食事内容に気をつけて食事をとる」ことを心がけている割合は半数を超えている。

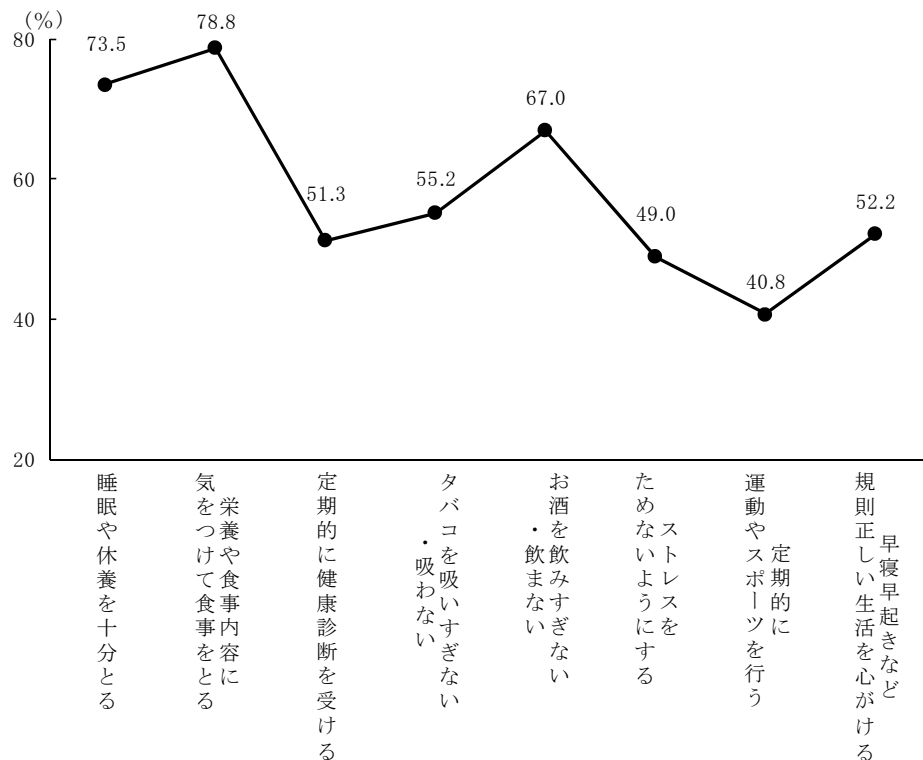
図表2 病気経験者が、健康のために日頃から心がけていること<複数回答>



注・資料：図表1と同じ

では、病気になる前にしておけばよかったと後悔していることを現在の生活で実際に心がけている人は、どの程度いるのだろうか。図表3は、それぞれのことを“病気になる前にしておけばよかった”と答えた人のうち“心がけている”と答えた人の割合である。これをみると、「定期的に運動やスポーツをする」と答えた割合（40.8%）に続いて「ストレスをためないようにする」と答えた割合（49.0%）が低い。病気になる前にストレスをためないようにしておけばよかったと思っている病気経験者は図表1でみたように最も多いにもかかわらず、その半数程度の人には病気になった後も実際にはストレスに十分対処できていないことがわかる。

図表3 病気経験者が、病気になる前にしておけばよかったと思っていることを、現在心がけている割合



注：数値は、各項目を病気になる前にしておけばよかったと答えた病気経験者のうち、各項目を心がけていると答えた病気経験者の割合である。例えば、「ストレスをためないようにする」ことをしておけばよかったと答えた人（病気経験者の28.9%）が、「ストレスをためないようにする」ことを日頃から心がけていると答えた割合は49.0%である。

資料：図表1と同じ

<ストレスのセルフチェックを>

おりしも2015年12月から、労働者50人以上の事業所では、ストレスチェック（労働者の心理的な負担の程度を把握するための検査）を年1回実施することが義務化された。その目的の一つは、うつなどのメンタルヘルス不調を未然に防止するために、労働者自身のストレスへの気づきを促すことにある。

ストレスチェックを受けるかどうかは労働者の任意であるし、ストレスチェックが義務付けられていない事業所で働いている人や仕事に就いていない人は、そもそも自身のストレスの状態を知る機会が与えられないかもしれない。だが、インターネット上などにも、ストレスの状態を簡易に測る方法はある。働いている人もそうでない人も、そして大きな病気の経験がある人もない人も、自身の精神的・身体的健康を守るために、過度のストレスがないかどうか、何らかの方法でときどき確認することが大切であろう。

（研究開発室 みずの えいこ）