

# 千代田区におけるビジネスパーソンの精神的および身体的なストレスに関する研究 — 共立女子短期大学 —

## 目的

近年、労働者のストレスや慢性的な疲労が問題になっている。これらは身体的および精神的な疾患を惹起することもある。実際に、厚生労働省の労働者健康状況調査によると「強い不安、悩み、ストレス」を感じている人は6割程度も存在することが報告されている。一方、運動は生活習慣病の予防に効果を有するだけでなく、ストレス解消や疲労感の軽減などにも効果が期待されている。そこで、ビジネスパーソンの疲労感や精神的および身体的なストレスの有無を主観的に評価するとともに、生理学的な指標を用いて客観的に調べることを目的とした。

## 研究内容・結果

### I. 対象者

千代田区在勤の男女 平均年齢 33.6±4.7 歳

### II. 方法

#### 1) 唾液アミラーゼの測定

ストレス等により交感神経が刺激され興奮すると、神経作用により分泌量が増えるといわれている唾液アミラーゼ（ニプロ製 酵素分析装置 唾液アミラーゼモニター）を用いて、①起床直後、②起床から3時間後、③6時間後、④9時間後、⑤12時間後、就寝前の1日6回を連続する7日間実施した。なお、測定は測定器を携帯し対象者本人が行った。

【結果】唾液アミラーゼの測定値を就業日と休日で比較をすると、休日の測定値に対して就業日の測定値は起床直後と起床から3時間後に高値であった（図1）。連日した就業日と休日明けの就業日の測定値で比較をすると前者の起床直後の測定値が顕著に高値であった（図2）。

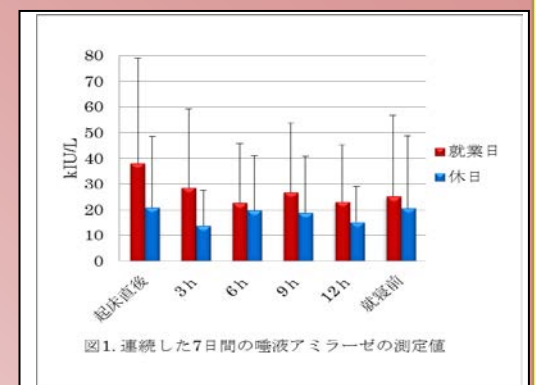


図1. 連続した7日間の唾液アミラーゼの測定値

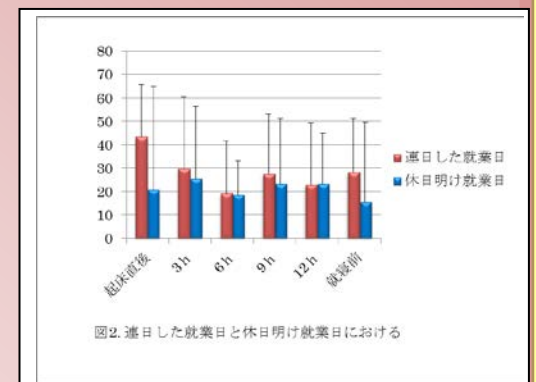


図2. 連日した就業日と休日明け就業日における

#### 2) Visual Analogue Scale (以下、VAS と記す) を用いた疲労感の評価

主観的な疲労状況を評価するために、対象者が唾液アミラーゼ測定時に記録用紙にチェックした。VAS は、就業時でもチェックがしやすいように疲労感を全く感じない状態【0】～疲弊した状態【10】の目盛りを付けたものを用いた。

【結果】起床直後では就業日も休日でも同レベルの数値を示した。しかし、起床直後から就寝前までの時間経過とともに休日の数値と比較して就業日の数値が顕著に高値を示した（図3）。

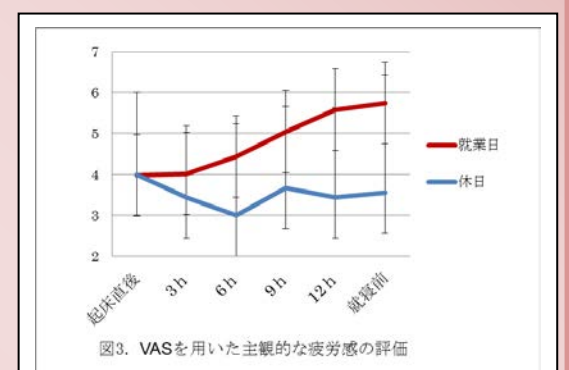


図3. VASを用いた主観的な疲労感の評価

#### 3) 身体活動量の測定

身体活動量計（オムロン製 Active style Pro HJA 750C）を用いて測定した。

【結果】歩行数の全体の平均は就業日と休日では大きな差はみられない。しかし、運動習慣がある者と運動習慣がない者では、就業日には大きな差はないが、休日は前者で顕著に平均値が多かった（図4）。

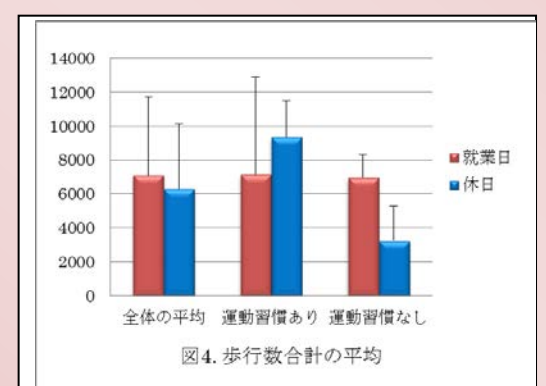


図4. 歩行数合計の平均

#### 4) アンケート調査

生活習慣に関する項目：睡眠時間、睡眠状況、TV 視聴時間等  
 食事の摂取状況：食事の時間、欠食の有無、食事の内容等  
 自覚症状の訴えに関する項目

## 考察・まとめ

運動習慣者では、就業日の測定値に対して休日の測定値で身体活動量が顕著に多いが、主観的および客観的なストレス評価をした測定値は、就業日に対して休日で低値となる傾向がみられた。またアンケートの結果等から慢性的に疲労やストレスを感じている可能性が懸念された。今後は、日本の中心都市の1つである千代田区におけるビジネスパーソンのワークライフバランス構築の実現の一助となる事を目指し、引き続き調査および測定等を継続する予定である。特に身体活動量の増加や運動習慣を含む生活習慣の改善が、疲労感やストレスの軽減に貢献できるか否かについて注目し、各種ストレス評価との関連性について分析を進めていく予定である。