

講演会記録

愛知学院大学心身科学部健康栄養学科 心身科学会講演会

「フレイル，サルコペニアにおける栄養の意義」講演内容

日 時：平成27年7月1日（水） 16：50～18：20

場 所：12号館 G105教室

講 師：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター副院長 荒井秀典

2015年現在，わが国は高齢化率25%を超える超高齢社会であり，団塊の世代が75歳以上となる2025年には30%を超えることが予想される．後期高齢者の増加に伴い要介護高齢者の増加は明らかであり，その対策は喫緊の課題である．なかでも要介護要因として注目されているのは，後期高齢者で増加するフレイル，サルコペニアである．フレイル，サルコペニアは転倒や死亡のリスクでもあるが，その原因としてタンパク質やビタミンDの摂取不足があげられる．また，運動不足もこれらの病態と関連している．運動に加えて適切な栄養摂取を促すことにより筋肉量の増加効果が得られることが明らかとなっており，高齢者に対する適切な栄養療法の実施により，フレイル，サルコペニアの予防，健康寿命の延伸が期待できる．

本講演会においては，日本の超高齢社会の現状とその問題点を厚生労働省の施策を紹介しながらわかりやすく説明がなされた．荒井講師が提唱された「フレイル」の歴史，概念について，医療に携わる学生に必須な情報を得るまたとない機会であり，講演後提出されたレポートの内容からみても，学生の理解は良好であった．

また，フレイルに対する栄養学的介入研究の試みについて最新の知見が紹介されたことは，学生たちの未来にとって明るい展望となったと考えられる．

愛知学院大学心身科学部健康栄養学科においては，医療に向けた管理栄養士の教育を目指しており，本講演会は学生たちが現状の医療に触れ，刺激をうける貴重な機会となった．

（文責：丸山和佳子）

「人間工学からみたところとからだの疲労」講演内容

日 時：平成27年7月17日（金） 13:30～

場 所：6401教室

講 師：労働科学研究所 上級研究員 鈴木一弥

産業疲労研究の重要性

産業疲労研究の目的は、過重な働き方による安全と健康の問題を解決し、労働者の人間らしい生活を確保することである。活動に伴う疲労の発生と休息による回復のサイクルは日常的な現象である。安全や健康の問題となる「過労」を見つけて対策をすることが重要である。

身体的負担

身体的負担が大きい場合、負荷と作業者のキャパシティを考慮した管理をする必要がある。重量や力の大きさだけでなく作業姿勢が疲労や障害の原因になる。

睡眠不足

睡眠不足は作業能力の劣化を引き起こす。長期的な睡眠不足は蓄積的な影響を及ぼす。睡眠不足はさまざまな健康の問題を引き起こす。

疲労の評価

疲労の評価では1) 主観、2) 行動、3) 生理指標が用いられる。主観指標の代表として産業疲労研究会の「自覚症しらべ」が公開されている。身体的違和感を部位ごとに記録する「疲労部位調べ」、対策に使用する「作業条件チェックリスト」もインターネットで入手できる。疲労の行動指標には作業成績、疲労測定のために実施する作業の成績、作業以外の動作（副次動作）の観察などがある。

疲労対策

休憩と休息・睡眠の時間の確保が最も重要であり、根本的な対策である。睡眠環境などの諸条件の整備も有効である。昼行性物である人のサーカディアンリズムに反する夜勤・交代勤務は作業中の疲労が生じやすく、回復がなされにくい。シフトの長さ、交代の方法、勤務中の休憩や仮眠などの特段の配慮が必要である。作業負担の軽減は安全と能率の向上にも有効である。身体的疲労や障害の防止のためには人間工学的な対策が重要である。

産業疲労に関する心理学の課題

産業疲労に関する心理学的研究課題は多数ある。過労が安全と健康に及ぼす影響、そのメカニズム、対策を明らかにし、長く持続可能な働く条件の提言、労働者と管理者の教育、労働者や事業者をサポートする技術やツールに結びつけることが望まれる。

(文責：榊原雅人)



「企業や地域社会のニーズに応える心理士になるために」

日 時：平成27年10月29日（木） 11:10～12:40

場 所：日進キャンパス14号館14201室

講 師：一般社団法人 愛知総合 HEAR センター 理事長／臨床心理士 小瀬木尚美

これからの心理学の専門家に求められるのは、「今のレールに乗るだけではなく、社会のニーズ（Needs）に応えながらシーズ（Seeds）をつくり出すこと」にある。社会からのニーズはすでに見えていて、向こうからやって来る。シーズはまだ地上に芽が出る前のものであるからなかなか見えてこないが、しかし現代社会では新たな価値と市場、課題解決のためのサービスを創生してゆくものである。それを心理学の専門的見地から見つけ出すことが求められている、と言ってよいと思う。

演者は、愛知総合 HEAR センター理事長として中部経済同友会に所属し、（世界に冠たる「ものづくり」とはノウハウが微妙に異なる）「人づくり」のプラットフォームを考える部会を任されることにもなっている。このたび心理学を専門に学ぶ学生さんたちにお伝えしたいと思ったことは、法政大学総長・田中裕子氏「グローバル化をどう考えるか」や東京大学大学院経済研究科・東大ものづくり経営研究センター教授・藤森隆宏氏「ものづくり現場発の能力構築とグローバル長期全体最適経営」、豊田通商株式会社取締役社長・加留部淳氏「企業のグローバル化とダイバーシティの進め方」といった話を中部経済同友会で聴き、自分の臨床心理士としての経験を振り返って考えたことである。

世界の動向は、「グローバル化」から「Diversity & Inclusion」へと変化を迫られている。それはつまり「多様な在り方を含み込んで受け入れること」を意味し、そういうなかでの思考や行動・調整をできる人材が求められるようになっている。しかし、その「人づくり」での課題は大きく、だからこそ心理学の知見を活かすことへの産業界の期待も大きい。

上記は、演者が精神病院で臨床心理士として活動した経験に先駆的に現れていたとも考えられる。170床の単科精神病院の一人だけの臨床心理士として個人精神療法に取り組んできたのから、企業で休職を余儀なくされた社員の復職支援に取り組む企業外来を開設することになった（平成18年2月）。これは、産業界からのメンタルヘルスサポートへのニーズに応えるものであった。それは、たとえば「2010年の労務行政研究所の調査によると、精神疾患による休職社員がいる企業は63.5%に達する」という現実に沿っていった。しかし、そのようなニーズに応じるためには、個人の精神的成長や成熟をじっくりと共に歩む従来の個人心理療法のレールとはまったく違うアプローチを手探りすることになった。企業は、「休職社員の状態と必要な対応と今後の見通し」について医師や臨床心理士が明快に答えることを求めてくる。精神疾患の一般論ではなく、一事案ごとの解決策を具体的に求めてくる。しかも、社員の休職は企業にとっては大きな損失を産み出すので、復職支援の対応はジャストインタイムで求められる。このような産業現場の要望を前にして、職場実践ミーティングとして定期的に臨床心理士が企業に直接に赴き、（当該社員の心模様にも配慮できる）企業側の理解者による橋渡しを得たうえで、産業医・保健師・安全衛生担当者・職場上司と突っ込んだ意見交換を重ねることになった。

このようなシビアなせめぎ合いに対応するために、平成18年3月に産業精神保健（Industrial Mental Health）研究所を開設し、名古屋大学名誉教授・笠原嘉先生と京都大学名誉教授・山中康裕先生、国際基督教大学名誉教授・星野命先生からの支援をいただくことになった。笠原先生からは、精神病理の見立てに関する厳しい視点をいただき、山中先生からは休職中に自分の心を育む内閉の機会の必要性を企業側に伝えてゆく信念を支えていただき、星野先生からは復職先の現場に赴きその風土と求められる能力を知ることの重要性を教えていただいた。この学びの場に企業側の理解者も参加してくれたことがとても重要であった。

実際世界に冠たる大企業と契約した復職支援の一事例では、社員の不調に精神的要因が大きく関与していることをしっかりと見立てて休職という対応を明確に伝えた。しかし、その休職期間（三年）が満了を迎えようとした。

本人の心理学的課題とその進み具合を見守る立場と企業の現実との狭間で、なんとか60%の回復にまでこぎ着けたものの、現場の部長は「60%での復職は無理」と拒否し、職場実践ミーティングで抜き差しならない雰囲気になった。しかし「これが我が社だ」と現場を見せられて、60%の回復での復職は無理だということが理解できた。60%しかできない人がいると、足りない40%を別の社員がカバーすることになり、結果として職場全体が疲弊することになる、と。このように現場を実際に見せてもらうことで復職支援スタッフの意識が大きく変わり、その後休職満了までの三ヶ月で、工場ラインに対応できるための復職支援プログラムを考案して、本人の回復をさらに進めた。すると、企業側の部長の姿勢も変化して、なんとかりハビリ的な復職を受け入れてもらうことになり、その後完全復帰を果たすことになった。本人の心の課題と回復のペース（多様な心の動き）を信じて待ちたい演者と、社員のことを大切に思いつつも復職する工場ラインの厳しさに耐える力がなければまた潰れてしまうことを知る現場の部長との間の緊張感のなかで、復職支援スタッフの意識が統一され、また現場の側でもサポートして受け入れようとする雰囲気が醸成された。まさに、多様な在り方（従来の企業標準からすれば足を引っ張る存在）を受け入れることが、現場の士気の質の転換を促し、結果的に生産効率とは異なる企業の創造性（人づくり）にもつながってゆくことが、支援する側にも支援される側にも実感された事例となった。

そしてIMH研究所を中核とする企業外来は、復職率91%、再発率6.3%という驚異的な成果を関連学会で認められ、現在も全国からの見学希望が来るに至っている。

しかし、企業からのニーズと社員本人の願いとに合わせるべく馬車馬のように奔走することしか見えなくなったことで、演者に限界に来ることになった。演者は休養を通じて、自分の故郷の景色や足下の地面を見つめ直すことになった。それがシーズを感じとることの重要性を確信する大きな契機になった。元文化庁長官である河合隼雄先生や元金城学院大学教授・吉野要先生から伝授された「見えない心の奥底からの動き」を感受する能力をさらに活かすことにつながった（それは、講演のなかに散りばめられた様々な景色の映像から響いてくる象徴的な意義に込められている。山中先生の言い方を借りれば、心に響いてくるものを感じとるために必要な「遊び（＝余裕）」と言えるかもしれない）。

（休養の後、広島の大規模土砂災害のボランティア支援に赴いた演者が見つけた「亀」は、大災害の中でも生き延びる命の強さ・しぶとさ・大きさを伝えると同時に、泥の中から頭をもたげてくる新たな動き（Seeds）を感じとる象徴的な目撃談であったかもしれない）。ボランティア支援に出かけた演者は「話を聞きに来ました」と言うのみで、必要以上に被災者に何かを言わせようとしない。その場に身を置き、共に目に入ってくる（失われた）日常の話に寄り添うだけであった。しかし、そこにシーズがある。そこから、被災者の心が求めているところが、（泥だらけになった川から頭をもたげた亀のように）被災者自身にも実感できるようになる。

人の心に踏み込みすぎない専門的な判断と配慮を的確に働かせることができること。上記のように、その場に居る人が求める多様な在り方を受け入れたなかで、そこで感じられるものに繊細に対応できること。被災地という現場はひとつの代表例ではあるが、たとえば産業現場でシーズを繊細に感じとり（多様な在り方を受け入れて）専門的に対応できるようになることが、心理学を専門に研究することから「人づくり」に大きな提案をできることになる。これからの心理学には、こういう視点が期待されていると思うし、伝統的に産業界との繋がりがある愛知学院大学の心理学科にはそういう発展の方向性があると思う。演者が立ち上げた愛知総合HEARセンターも、「大いなる力（Higher power）を信じ、教育（Education）として育つ力を待ち、癒し（Appease）と交わり（Round）を促してゆく」という視点で、同じ道を歩めるよう協力してゆきたいので、是非関心を持っていただきたい。

（文責 齋藤 眞）

『健康な食事』の意義と展開のための栄養士・管理栄養士の役割」講演内容

日 時：平成27年12月4日（金） 16：50～18：20
場 所：12号館 G105教室
講 師：武見ゆかり 教授（女子栄養大学大学院）

健康長寿をめざして、わが国の「健康な食事」の推進をはかることは今後の栄養士・管理栄養士の基本的な業務のひとつとなると考えられる。「健康な食事」とは何か、栄養士・管理栄養士の社会的な役割を踏まえて、その推進をはかるためにはどうすればよいのか、厚生労働省「健康な食事」のあり方検討会委員である武見ゆかり教授の講演内容の要旨は次のとおりである。

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要なとされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく維持されている状態を意味する。「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切である。「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会・経済・文化的な条件が整っていなければならない。そして、社会全体での「健康な食事」の実現は、地域の特性を活かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人ひとりの日々の実践とが相乗的に作用し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献することになる。

「健康な食事」が食事パターンに着目する視点は、①継続的な食事としてのアプローチの視点、②日本の食文化、栄養バランスからのアプローチの視点、③食事の質を重視したアプローチの視点、④食物へのアクセスと情報へのアクセスの統合の視点、⑤選ぶ側と作る側の視点があげられる。これらの視点を踏まえて、食事の構成からみた料理を基本とする食事パターン（主食・主菜・副菜の組み合わせ）の基準を策定した。

「健康な食事」パターンの基準に合致するような商品が市場に増え、わかりやすい情報がつけば、人々の食物選択は変わるであろうか。人々の行動変容を促すために、ひとつにはNudge（ナッジ）があげられる。人々に強要することなく、何となく望ましい行動に誘導するような仕組みまたはシグナルをナッジという。ナッジは、個人に直接働きかける教育や支援というより、個人や食物を選択する場のあり方や工夫をして誘導する、すなわち環境整備的な取組といえる。ひとつには刺激-反応モデル（S-Rモデル）があげられる。先行刺激→反応（行動）→結果の繰返しによる経験の蓄積が、直観的で感情的、自動的な思考に基づく意思決定の反応を形成する。体験の蓄積ができる機会、モノを増やす必要がある。

健康的で維持可能、かつ公平なフードシステムは、公衆衛生の主要目的であり、環境問題への鍵である。健康づくりの視点から、従来からの栄養・食生活分野の取組は、フードシステムと関連づけた取組へと拡大されなければならない。食環境整備と教育的アプローチの組合せが必要である。

食を通じた健康寿命の延伸のために、今、栄養士・管理栄養士をめざす私たちが、何をすべきなのか？

（文責：酒井映子）