

## 【調査研究】（第9回日本禁煙科学会学術総会 優秀演題賞受賞）

## 事業場の喫煙対策とメンタルヘルスの関連について

菖蒲宏子<sup>1)</sup> 米原久恵<sup>1)</sup> 杉原登司夫<sup>1)</sup> 春木宥子<sup>1)</sup>

キーワード：喫煙対策、メンタルヘルス、比較

## 【はじめに】

当院は医療機関であるが、人間ドックや健康診断も行っており予防医療に携わっている。また、多くの産業医が在籍しており、産業保健活動も行っている。

近年、事業場での喫煙対策が重要視されるようになってきた。喫煙によって「うつ」の発症リスクが2.25倍<sup>1)</sup>に上がるとの報告や、受動喫煙を受けている人は自らの人生の終わりについて考える割合が非喫煙者より82%高い<sup>2)</sup>という結果が報告されている。

そこで今回、当院の産業医が担当している事業場のうち2社についてメンタル状況を調査し、喫煙率との関係を比較検討したので報告する。

## 【方法】

6社のうちの2社（Y社、F社）について、喫煙率とメンタル状況を比較検討した。喫煙率は、当院の定期健康診断受診時の問診票により把握した。メンタル状況については、総務省人事恩給局監修によるメンタルヘルス・シート（簡易版）<sup>3)</sup>を用いた。これはストレス度・疲労度・うつ度を点数に応じて5段階で評価し、段階が上がるごとに不調と判定されるものである。比較検討にはt検定を用い、95%で有意とした。なお表1に調査対象とした2社の概要を示した。

## 【結果】

喫煙率について図1に示した。F社は、平成21年と22年

表1 2社の概要（平成23～25年度）

	Y社	F社
在籍社員数(人)	58～70	78～120
男女比	5:5	1:3
平均年齢(歳)	46.4	39.1
事業内容	販売業	販売業

は、他の医療機関で健診を受けており、平成20年のデータは、喫煙率の経過として追加した。平成20年度に18.5%で、平成23年以降も徐々に低下した。

Y社は、一時平成22年には26.7%まで上昇したが、それ以降は低下した。

メンタル状況についてはストレス度・疲労度・うつ度を年度毎にY社とF社とで比較し、図2～図4に示した。緑で示した左側がメンタルヘルス良好を、赤になるに従い悪い状態を示しているが、今回は、5段階評価中の3以上の比率を比較検討した。その結果、H23年にはストレス

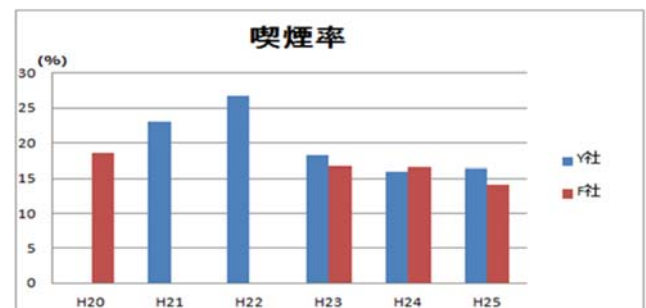


図1 喫煙率

1) 医療法人社団 創健会 松江記念病院

責任者連絡先：菖蒲宏子  
 島根県松江市上乃木三丁目4番1号(〒690-0015)  
 医療法人社団 創健会 松江記念病院  
 TEL：0852-27-8111  
 Email：kenko@souken-kai.or.jp

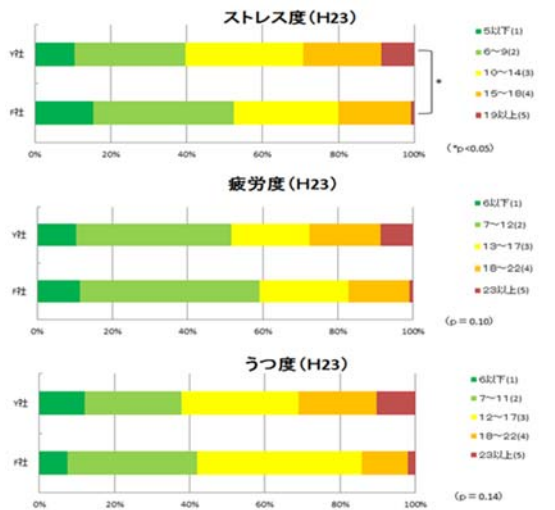


図2 H23年の各項目の事業場比較 (ストレス度・疲労度・うつ度)

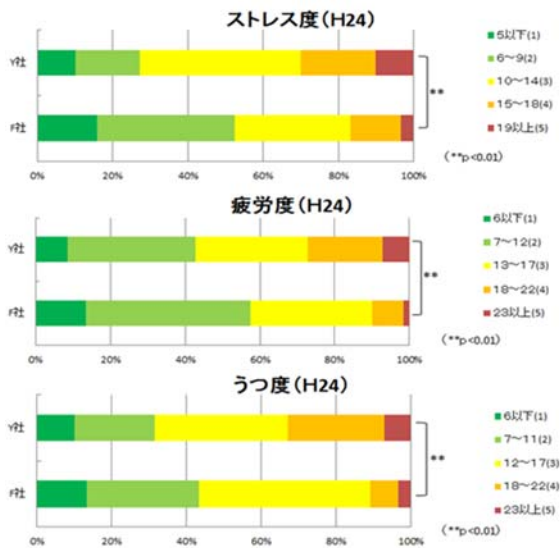


図3 H24年の各項目の事業場比較 (ストレス度・疲労度・うつ度)

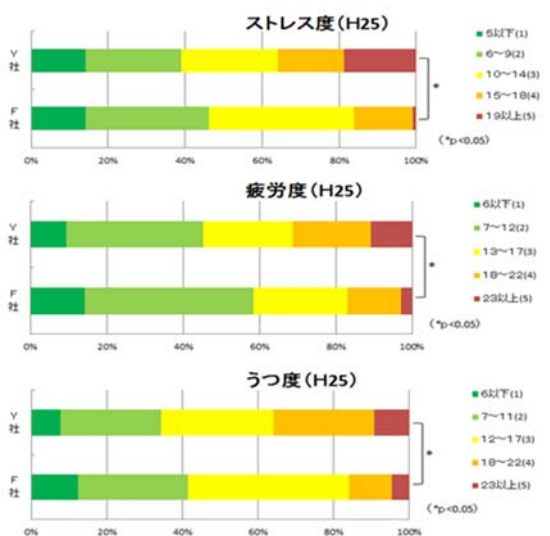


図4 H25年の各項目の事業場比較 (ストレス度・疲労度・うつ度)

度・疲労度・うつ度ともにF社が良好であり、ストレス度には両社で有意差が認められた ( $p<0.05$ ) が、疲労度とうつ度については有意差が認められなかった ( $p>0.05$ )。H24年度でも、ストレス度・疲労度・うつ度ともにF社が良好であり、ストレス度・疲労度・うつ度には有意差が認められた ( $p<0.01$ )。H25年度も、ストレス度・疲労度・うつ度ともにF社が良好であり、ストレス度・疲労度・うつ度には有意差が認められた ( $p<0.05$ )。

次に、事業場の従業員を喫煙者と非喫煙者に分類し、ストレス度・疲労度・うつ度の経年変化を検討した。(F社は図5~図7、Y社は図8~図10) F社においては、ストレス度は非喫煙者が良好との結果であり、H24年には喫煙者非喫煙者の間に有意差が認められた ( $p<0.05$ )。疲労度は非喫煙者が良好な結果であったが、有意差は認められなかった。うつ度についても、非喫煙者が良好な結果であったが、有意差は認められなかった。以上より、F社においては、全ての年度で非喫煙者が喫煙者よりメンタル状況が良好な傾向にあることが示された。

一方、Y社においては、ストレス度・疲労度・うつ度の3項目全てにおいて、喫煙者がよい傾向にあったが、有意差は認められなかった ( $p>0.05$ )。しかし、喫煙者のうつ度についてはH23年・24年にはみられなかった5(悪化)がH25年の喫煙者の2割にみられた。

なお、この間の両社の取り組みを表2に示した。F社は、事業主の入れ替えはなく、職場巡視で喫煙環境を産業医に指摘されるとすぐに禁煙宣言を行い、建物内禁煙を実践していた。F社の事業主は喫煙をしたことがなかった。一方、Y社はこの間に社長の交代が3人あり、現職の方以外は喫煙者であった。

【考察】

職場の喫煙対策の推進には、組織的な取り組みが必要となる。斎藤氏らの研究では、「全面禁煙」推進のためには、経営責任者、労働者、喫煙者、非喫煙者に対し、受動喫煙および能動喫煙の健康影響や業務や労働への影響、「全面禁煙」の必要性和メリット、「FCTC第8条のガイドライン」等、海外の動向も含めて理解を高めるべく、さらに情報提供・啓発していくことが重要である<sup>4)</sup>と

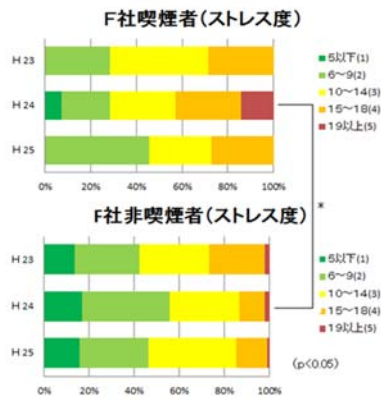


図5 F社の喫煙者・非喫煙者の経年毎の比較 (ストレス度)

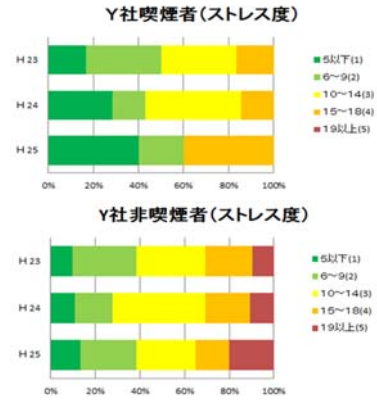


図8 Y社の喫煙者・非喫煙者の経年毎の比較 (ストレス度)

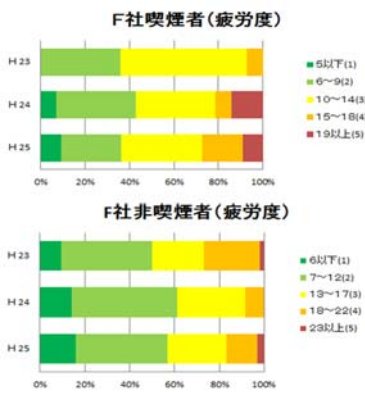


図6 F社の喫煙者・非喫煙者の経年毎の比較 (疲労度)

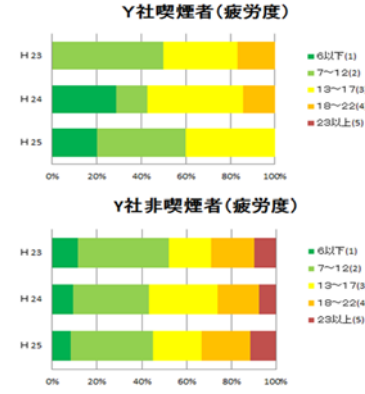


図9 Y社の喫煙者・非喫煙者の経年毎の比較 (疲労度)

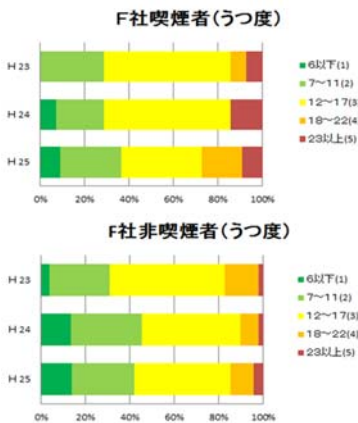


図7 F社の喫煙者・非喫煙者の経年毎の比較 (うつ度)

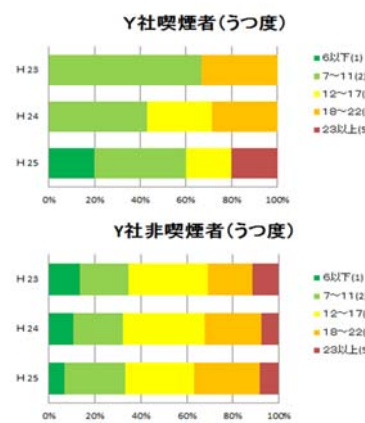


図10 Y社の喫煙者・非喫煙者の経年毎の比較 (うつ度)

述べており、入江氏らの研究でも、職場の組織開発など、組織にとって必要な取り組みが同時に従業員満足の向上に寄与する<sup>9)</sup>と述べている。

今回のわれわれの調査では、喫煙者・非喫煙者を比較した場合、F社のメンタル状況は非喫煙者が良く、Y社のメンタル状況は喫煙者が良い傾向がみられたが、H24年のF社のストレス度を除いては、有意差が認められなかった。Y社の喫煙者は、職場環境などの問題を喫煙によって

表2 2社の取り組みの比較

	Y社	F社
定期的な職場巡視の実施	あり	あり
定期的な衛生委員会の実施	なし	あり
事業主の入れ替え	あり	なし
事業主の喫煙歴	あり	なし

紛らわせている可能性も考えられる。ただし、喫煙だけでなくさまざまな要因が考えられるため、今後他の事業場の結果も検証しながら原因を考察する必要があると考える。実際のところ、メンタルヘルス・シートを行っている事業場でメンタルヘルスの相談が多かったのはY社であり、相談を行った従業員のうち約7割は喫煙者だった。

高橋氏の文献によると、たばこ対策の三本柱は、環境整備、教育・啓発、禁煙支援<sup>6)</sup>と述べており、F社については今後健診時などで機会を捉え、当院で行っている禁煙外来を案内したりなどの個別の禁煙支援を行っていく必要が示唆された。またY社については、職場巡視の機会をいかし事業主や担当者、喫煙経験者の協力も得ながら喫煙対策に対する取り組みを行っていくことが重要であると考えられた。なお今回は、女性の喫煙については統計上困難であり割愛したが、今後研究を行う必要があると考える。

#### 【謝 辞】

本調査にご協力いただきました各事業場の従業員の皆様、ならびにご指導いただきました先生方、保健師の皆様に心より感謝申し上げます。

#### 【引用文献】

- 1) Nakata, A. et al : Prev Med 46(5) : 451, 2008
- 2) Breslau, N. : Archives of General Psychiatry, March 2005 ; vol 62 : 328-334.
- 3) 総務省人事・恩給局：メンタルヘルス・シート解説と活用の手引. 2003 : 71-80
- 4) 斎藤照代、老谷るり子、根本友紀、ほか：職場の喫煙対策の実態と推進に関する研究～第1報 職場へのアンケート調査結果より～, 禁煙科学7, 2013, 11, 3-10, [http://www.jascs.jp/kinen\\_kagaku/2013/2013-11/kinen-kagaku2013-11-P3.pdf](http://www.jascs.jp/kinen_kagaku/2013/2013-11/kinen-kagaku2013-11-P3.pdf) (2014年10月20日アクセス)
- 5) 入江崇介、福山亜紀子：組織要因に関する認知と従業員満足との関係についての検討. 産業・組織心理学会 第23回大会発表論文集, 2007
- 6) 高橋裕子：職場のたばこ（喫煙）対策. 2014 : 6-40