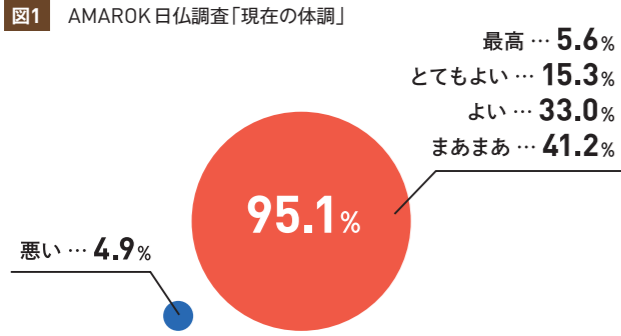


日本の中小企業経営者の心と体、働き方

vol.2

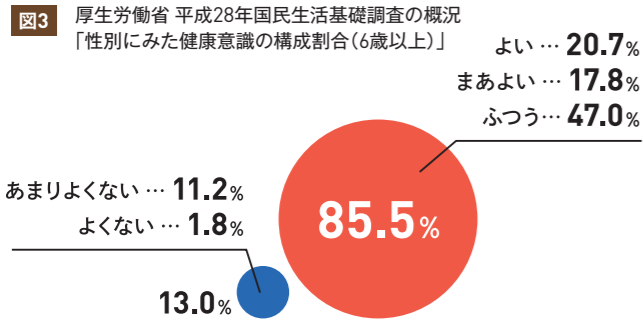
経営者が気を付けるべき自己認識

一国一城の主である経営者。「自分のことは自分が一番わかっている」という人も少なくないのでは？しかし、自覚する体調と実際の健康状態にはズレがあることも。下のデータを見て、健康について改めて考えてみましょう。



日本の中小企業経営者は、健康に自信あり？

本調査で現在の体調について何うと、ほとんどの人が「比較的良好」という回答が得られました。「悪い」と回答した人は5%未満と少数。



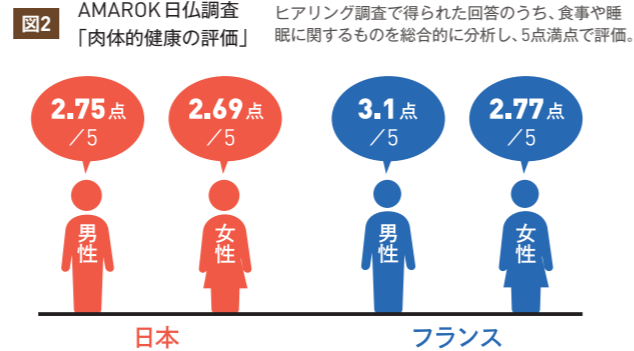
全国的に見ても、体調が悪いという人は少数

国民を対象にした厚労省の調査でも、ほとんどの人が自身の健康は「比較的良好」と考えている結果に。ネガティブな自己認識を持っている人は少数です。

自己認識だけの体調管理は大きなリスク

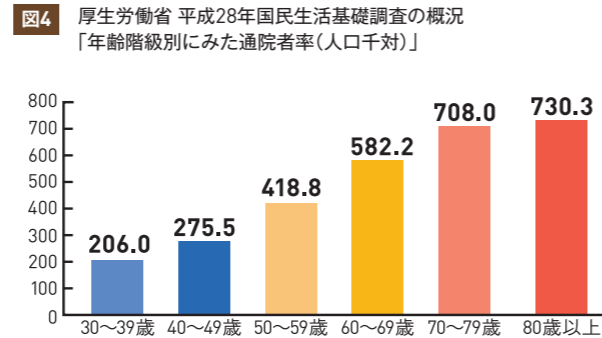
上に挙げた図の通り、本調査では、日本の中小企業経営者は「自分は健康だ」と思っている人が多いという結果になりました(図1)。しかし、睡眠や食事などを含めて総合的に分析すると、フランスの中小企業経営者よりも「肉体的健康の評価」が低いようです(図2)。

これは経営者に限らず、日本全国でも同様の傾向が見られます。「体調が悪い」と認識している人の割合に比べて、より多くの人が何らかの傷病を抱えて通院しているのです(図3・4)。



総合的に分析すると、日本よりフランスのほうが健康的

体調に関する自己評価が高い日本人経営者。しかし、ほかの質問への回答から総合的に分析すると、日本はフランスに比べて肉体的健康の評価が低いという結果に。



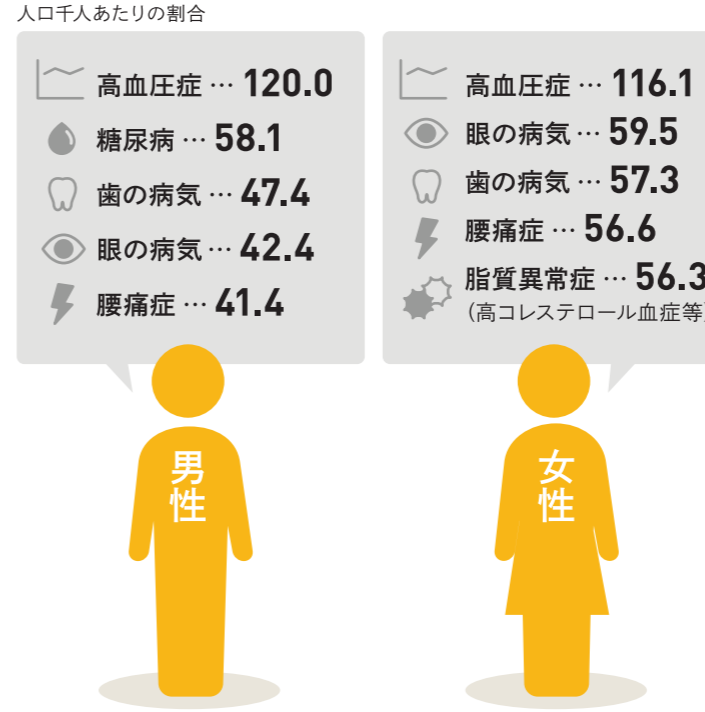
自己認識に対し、人口千人あたりの実際の通院者数が多い

厚労省の調査では、働き盛りの年代の通院者数は2~6割弱。健康に関してネガティブな自己認識を持つ人は1割程度だったのに対し、実際の通院者数はそれよりも多いことがわかります。

これらのことから、多くの人において、自己認識している体調と実際の健康にはズレがあるといえるのではないのでしょうか。

さらに、厚生労働省の発表(図4)を詳しく見ると、中小企業経営者に多い年代である50・60代から通院者率が大きく増加していることがわかります。責任や負担の大きい経営者という立場は、常に健康リスクに注意を払う必要がありますが、年齢という観点からも、より一層注意深くあるべきでしょう。もちろん、自己認識による体調管理だけでは不十分。自覚症状のない病気を見過ごしてしまい、気付いた頃には重症化している可能性もあります。体調管理をおろそかにすると、自分にとって、会社にとっても大きなリスクを抱えることになるのです。

図5 厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査の概況「性別にみた通院者率の上位5傷病(複数回答)」



通院理由のトップは自覚症状が少ない高血圧症

厚生労働省発表の通院者の上位5傷病には、眼や歯の病気、腰痛症などが男女に共通して見られます。その中でも最も多い高血圧症こそ、自覚症状の少ない病気の一つ。しかも、血圧の調整には、自律神経や血管の状態、ホルモンバランスなど、多くの要因が複雑に関係しているため、思いがけない病気が隠れていることもあるのです。

高血圧症は病院に行けばすぐにわかります。しかし、自己認識による体調管理では、発見が難しい症状です。「自分は健康だ」という慢心は病院から足を遠ざけてしまい、かえって大きな健康リスクを生んでしまいます。高血圧症に限らず、自分の肉体的・精神的負担や年齢、性別など、さまざまな視点で自分の体調について考え、定期的に検診を受けるといった行動を起こすことが、健康な経営への第一歩です。

Consideration



尾久裕紀氏

自覚症状のない病気こそ、日頃の生活習慣が重要

「健康に自信がある」「体調がよい」と自覚していることは、基本的には悪いことではありません。しかし、健康障害には自覚症状があるものがないものがあります。高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が、その代表的な疾患です。これらの病気は自覚症状がないことが多く、気が付かないまま進行することがあります。高血圧症と高脂血症は、ともに脳梗塞、動脈硬

化、狭心症、心筋梗塞の重要な危険因子です。糖尿病によって、認知症やうつ病、がんになるリスクが増し、骨折しやすくなることもわかっています。一方、生活習慣病の多くは予防が可能な病気でもあります。定期的な健康診断の受診や、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動など、生活習慣に日頃から留意することが重要になってきます。



発表を行う亀井克之氏

日本リスクマネジメント学会でAMAROK日仏調査について発表されました

6月23日、専修大学で日本リスクマネジメント学会が開催されました。AMAROK JAPANの尾久裕紀氏から「産業医から見た健康経営」について、亀井克之氏からはAMAROK日仏調査について「健康経営と経営者の健康」として発表がありました。来場者の関心も高く、健康な経営の実現に関して質問が寄せられました。