

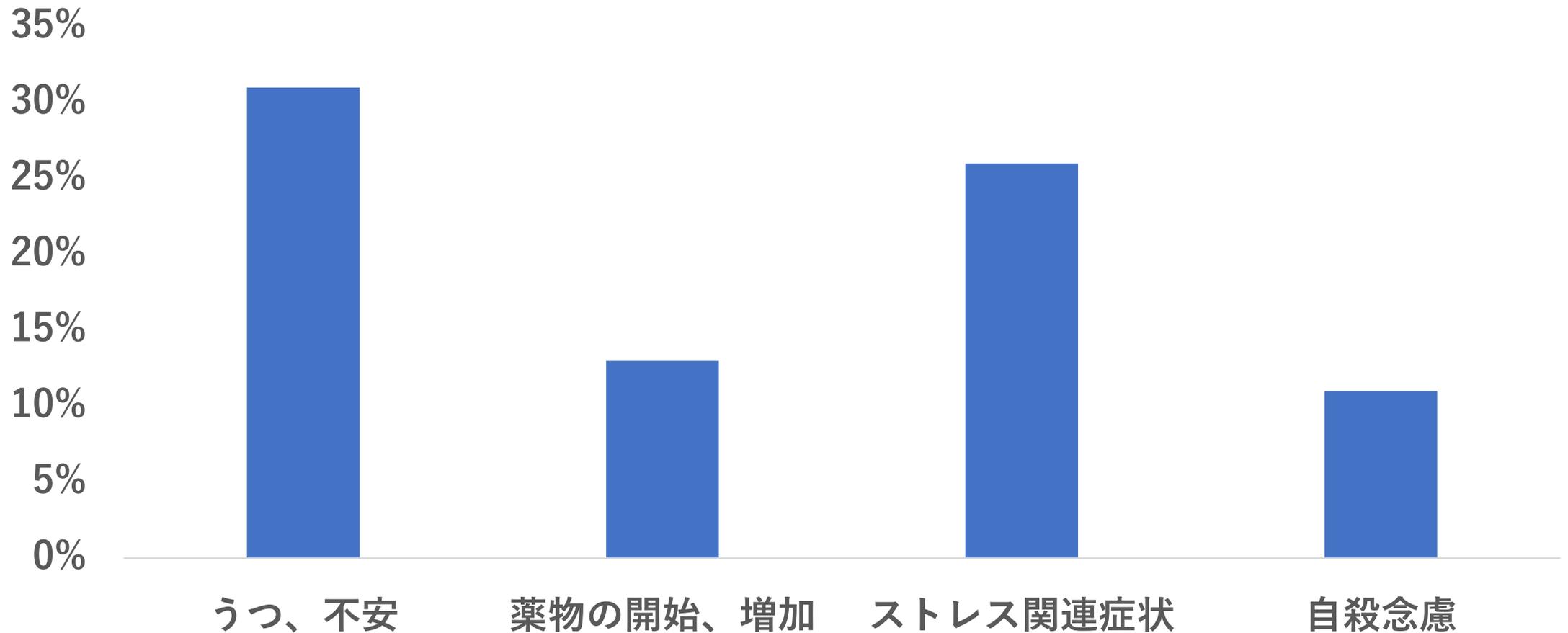


食育と医療の視点から考える、 従業員の健康をサポートし、生産性を高める方法

ehealth clinic 院長
産業医 天野方一

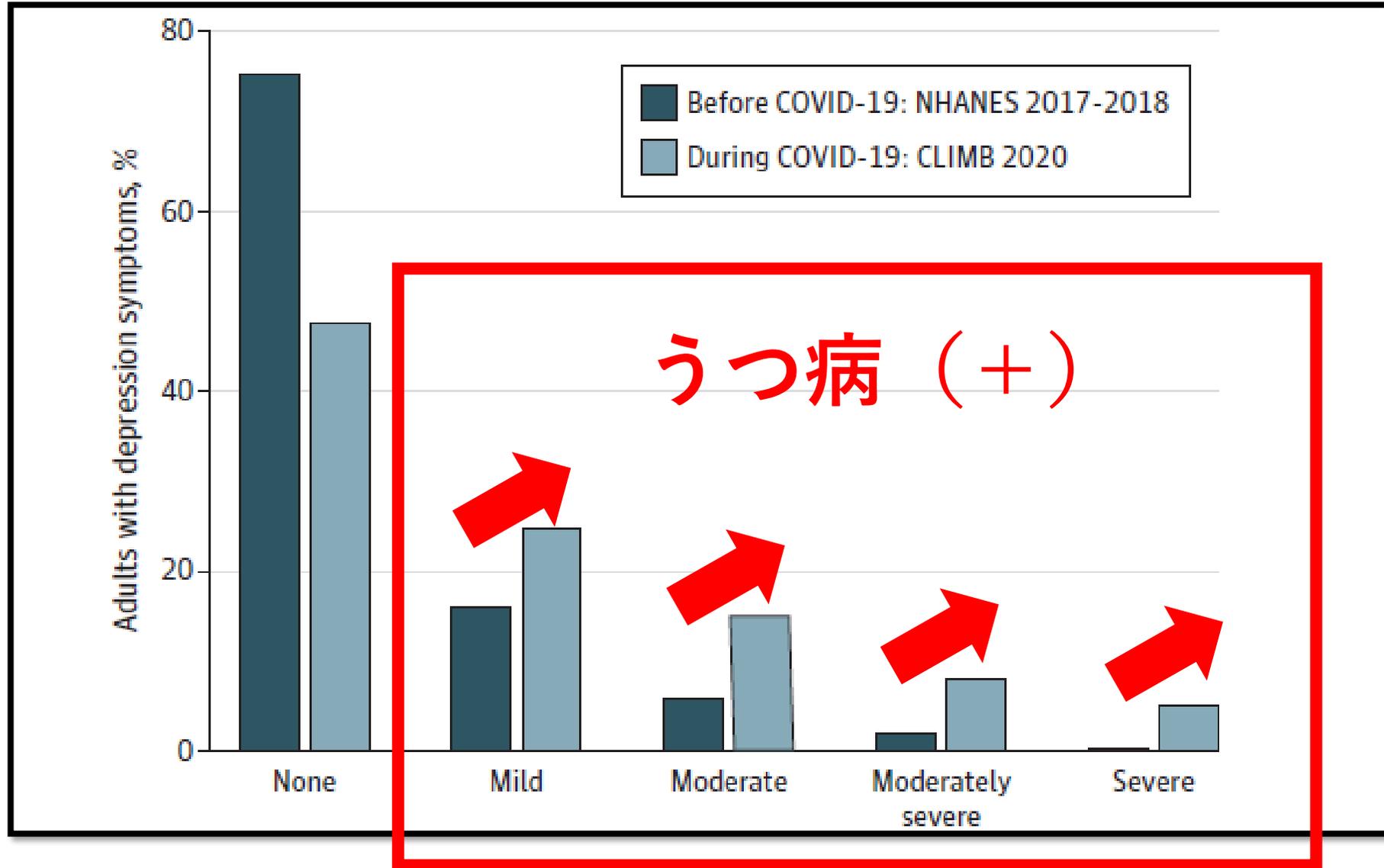


COVID-19のメンタルヘルスへの影響

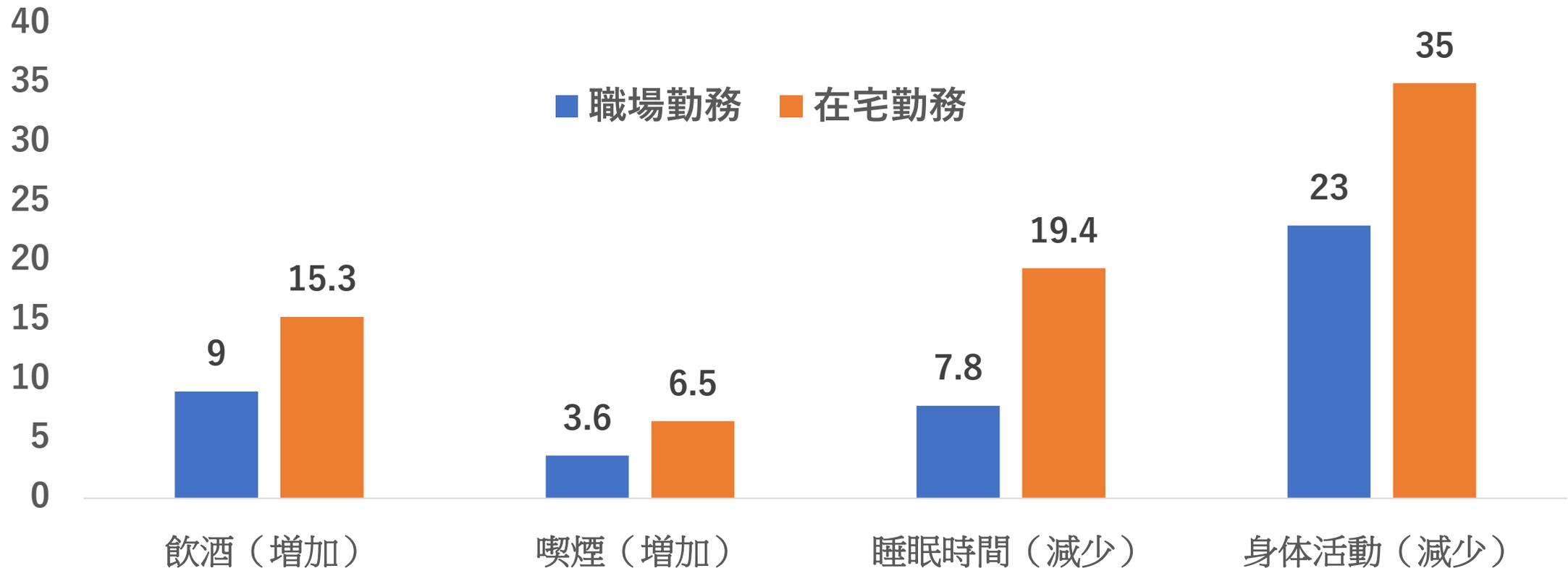


CDC、2020年6月

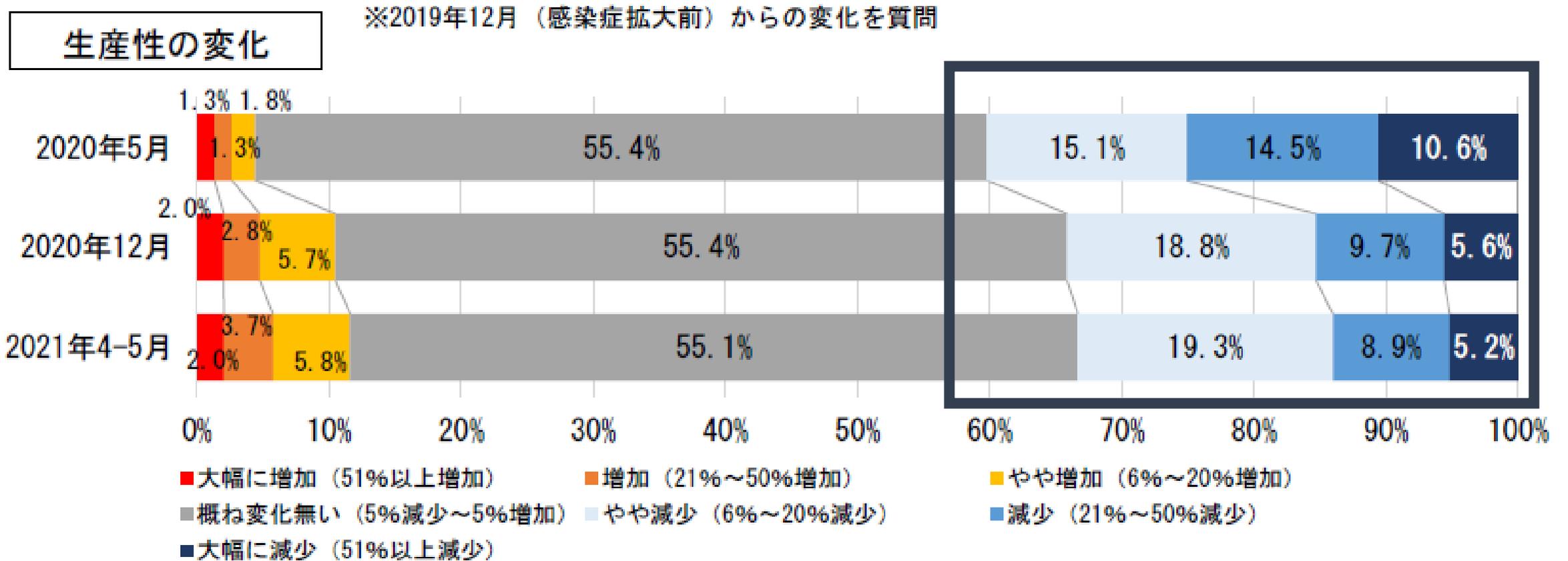
COVID-19パンデミック最中の 米国成人におけるうつ病症状の有病率は増えている



コロナ禍において在宅勤務者の生活習慣は非健康的になっている



コロナ禍、3人1人の生産性が低下している



コロナ禍において、

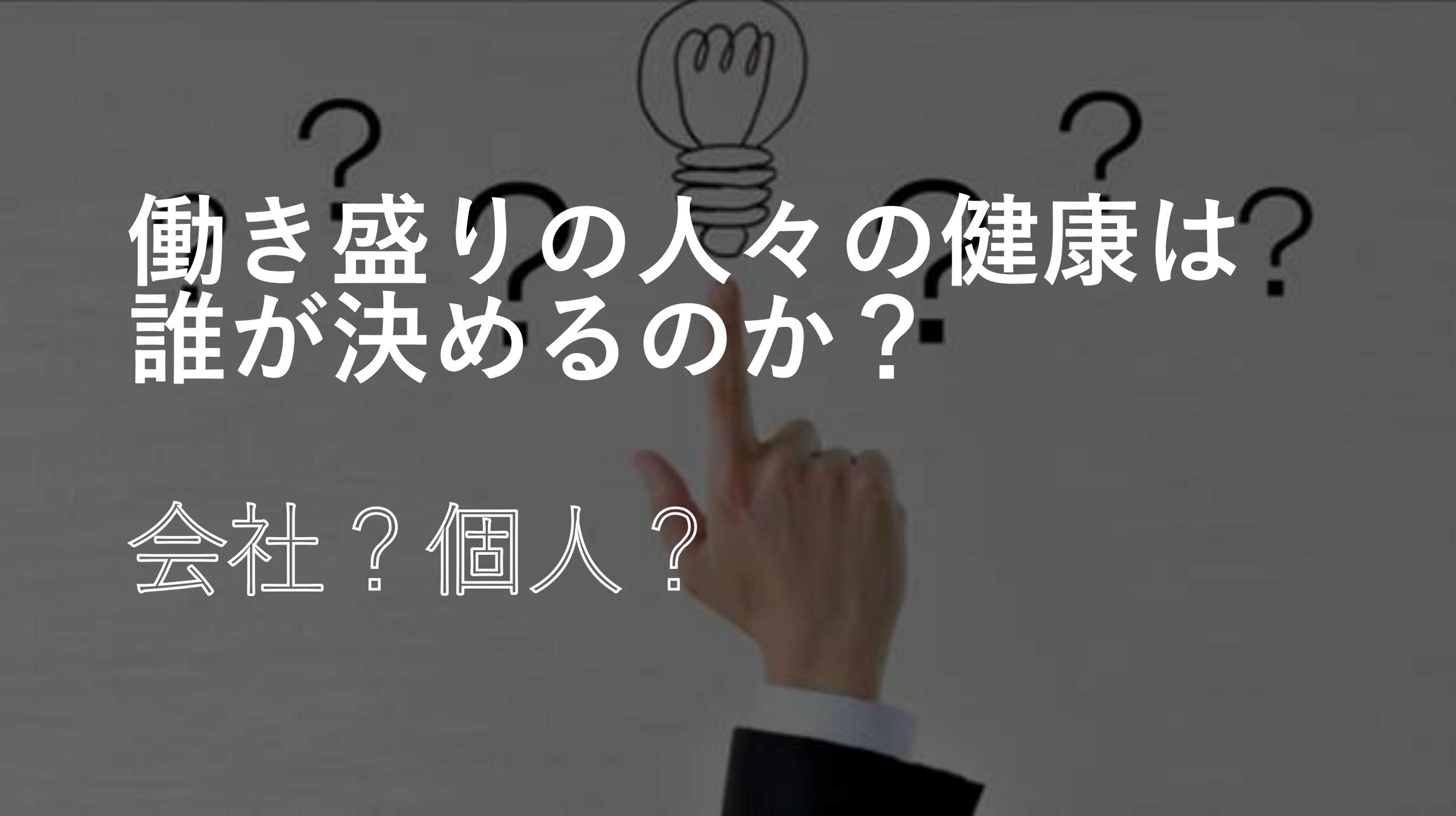
心も体も不健康になり

更に、仕事の生産性も落ちている



アメリカ企業は社員の 健康管理についてどう考えてる？

- 人材確保のため健康管理に関する福利厚生は必須！
- 87%はメンタルヘルス対策を充実させることの優先順位が高いと回答
- 66%が特にリモート社員の健康管理に注力する必要があると回答
- 95%が2023年末までに社員にオンライン診療を提供すると回答



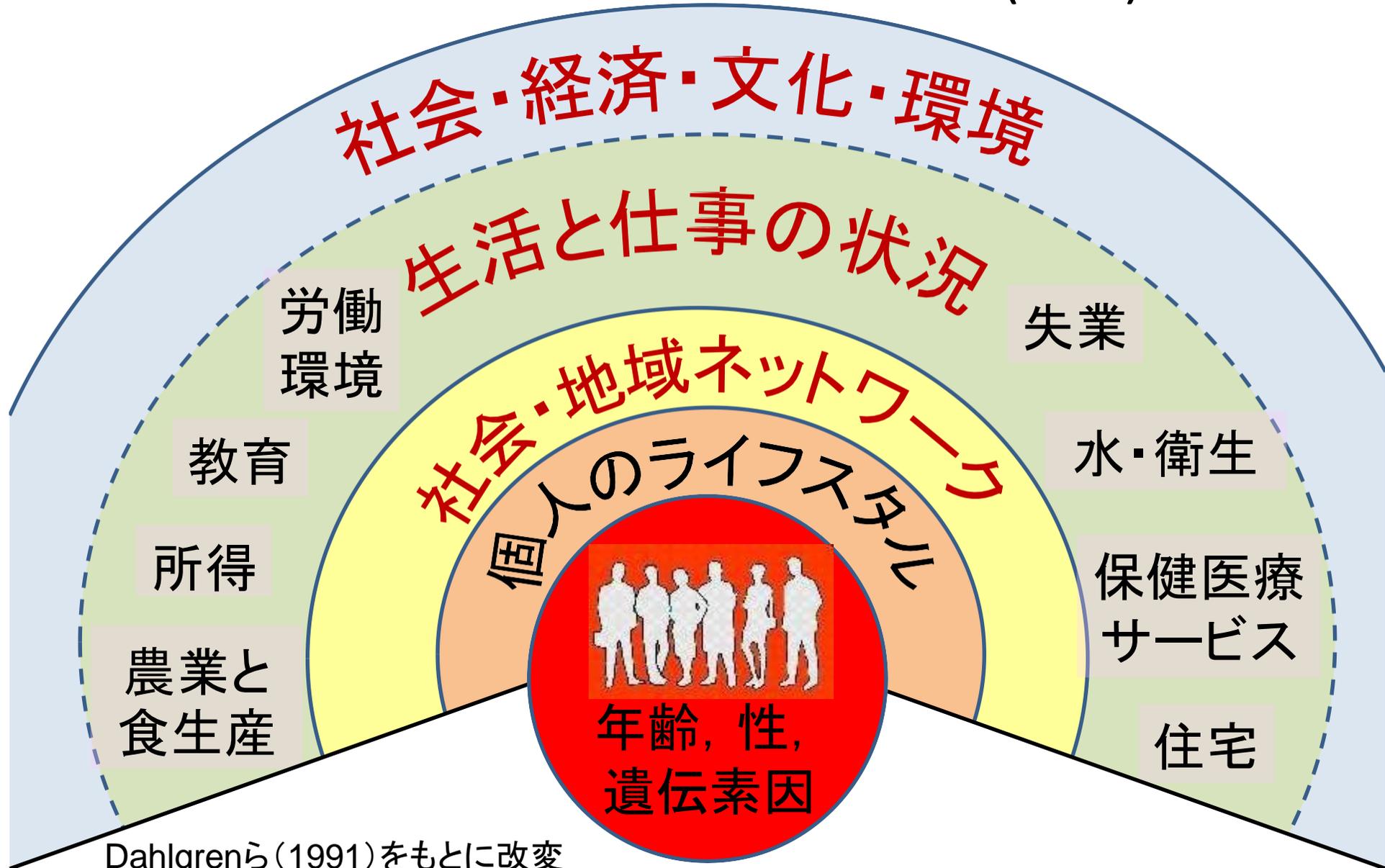
働き盛りの人々の健康は？
誰が決めるのか？

会社？個人？

A yellow, textured rectangular sign with a black border, mounted on a metal frame. The sign features the text "Questions" in a smaller font above the word "Answers" in a larger font, both in black. The sign is secured to the frame by four metal fasteners at the corners. The background is a light blue sky.

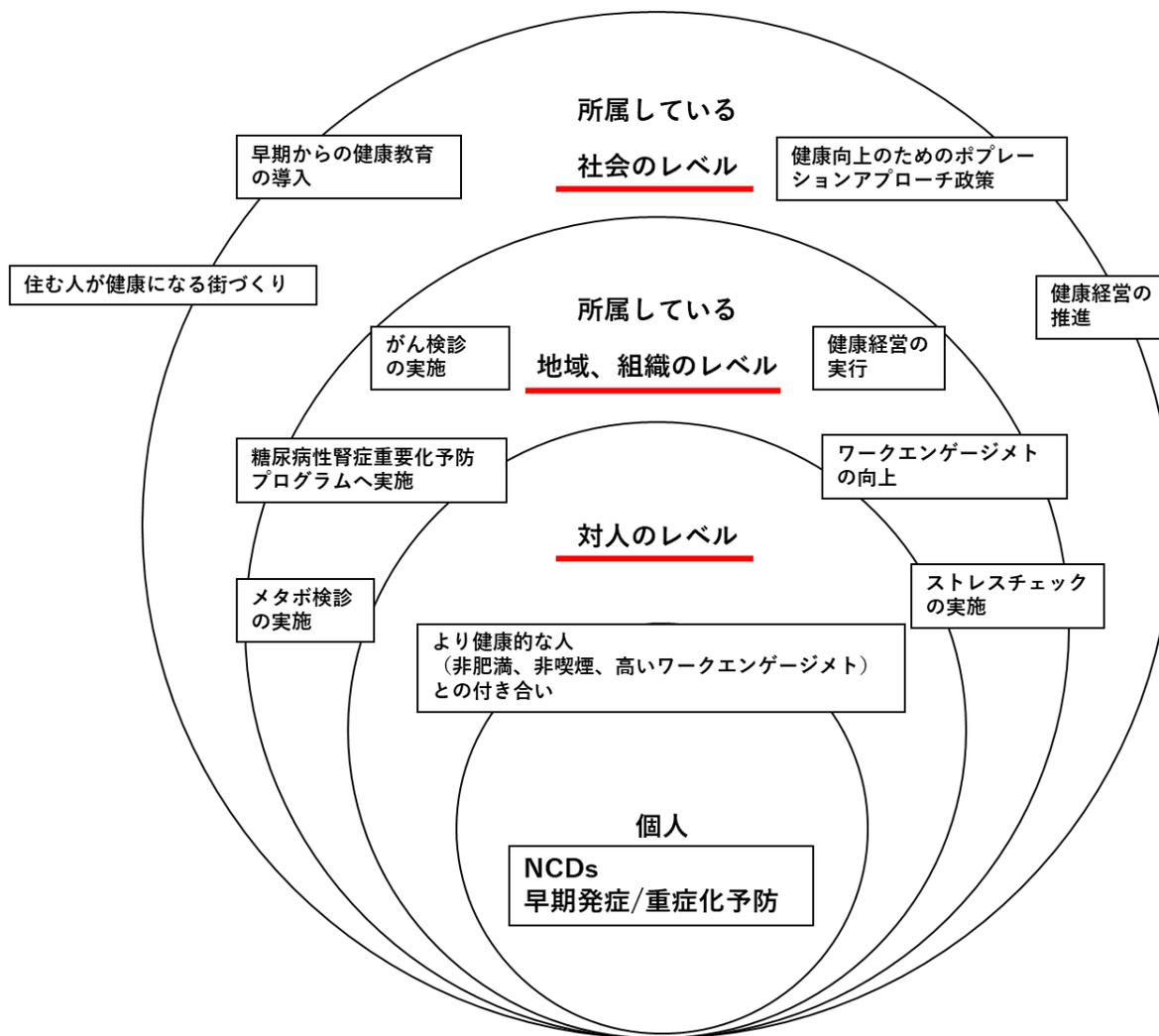
Questions
Answers

健康の社会的決定要因 Social Determinants of Health (SDH)



Dahlgrenら(1991)をもとに改変

Social ecological model (社会生態学モデル)によるNCDs予防



例

◆ 社会のレベル

運動がしやすい街づくり
→住民の運動量の増加

◆ 地域、組織のレベル

がん検診
糖尿病性腎症重症化プログラム

◆ 対人のレベル

喫煙していない友人
推奨していないコミュニティ

Questions Answers

会社 >> 個人

越えなければならないハードル

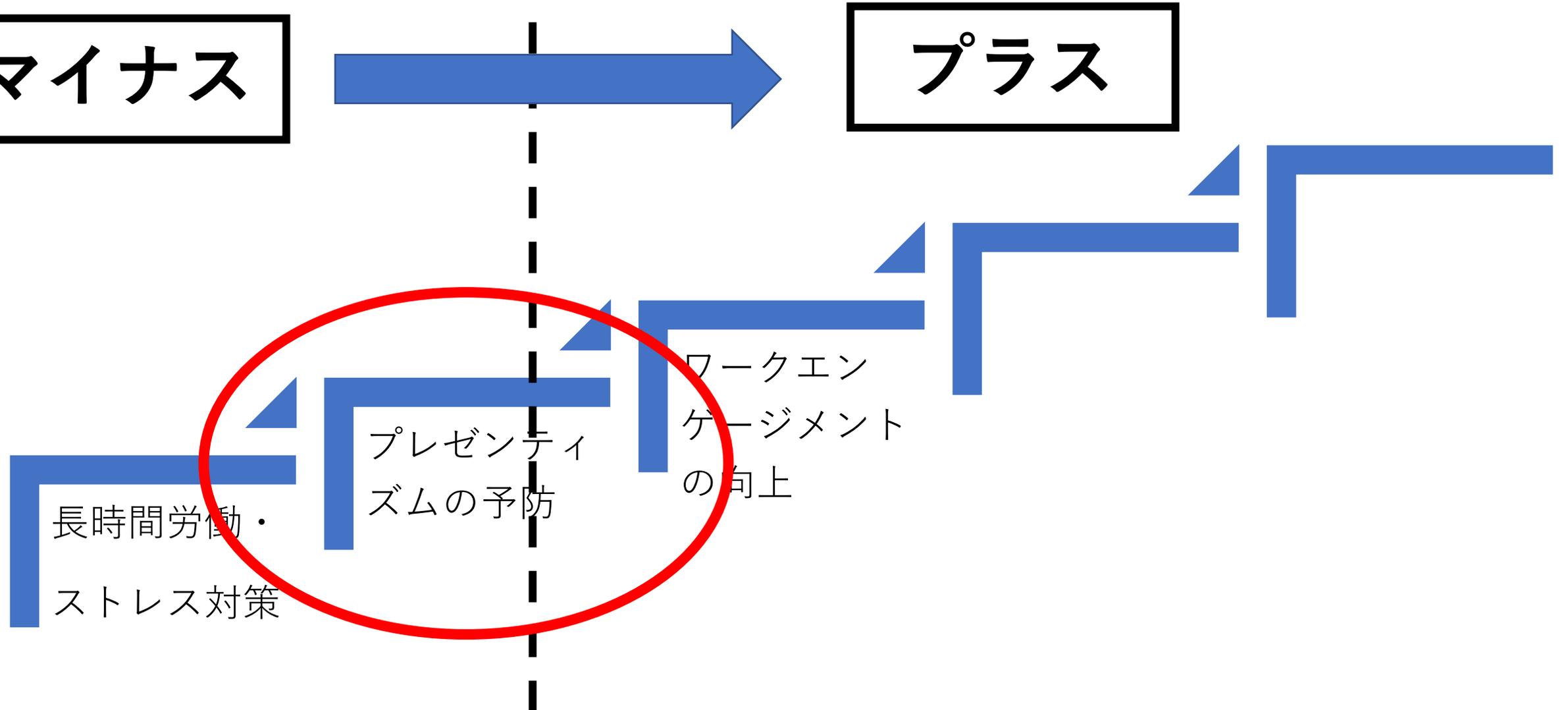
マイナス

プラス

長時間労働・
ストレス対策

プレゼンティ
ズムの予防

ワークエン
ゲージメント
の向上



プレゼンティズム

「出勤しているにも関わらず、**心身の健康上の問題**が作用して、**パフォーマンスが上がらない状態**」のことを指す。



欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てこないが、**健康問題が理由で生産性が低下している状態**

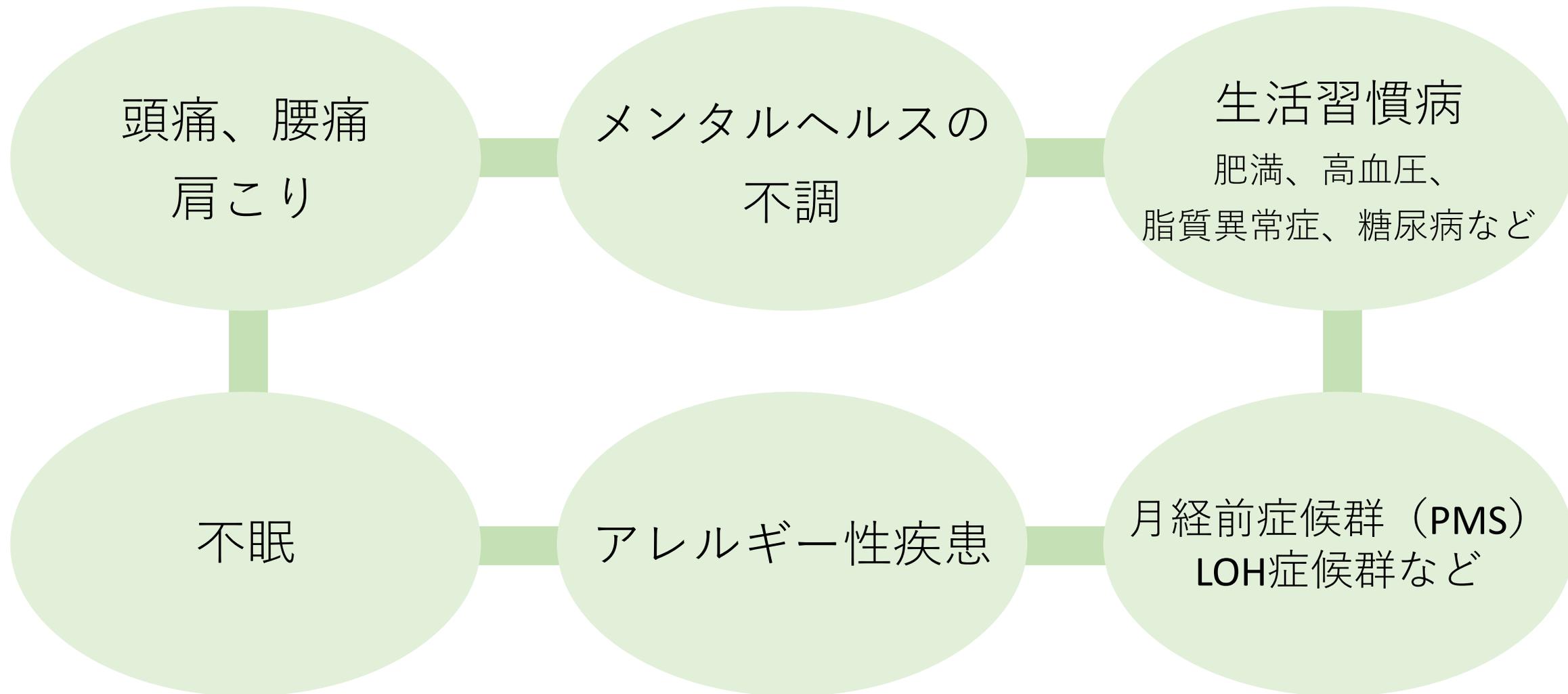
アメリカではプレゼンティズムの影響で...



年間 **1,500億ドル**（約15兆円）の **損失**
が出ていると言われている。



プレゼンティズム



プレゼンティズムの背景となる疾患

頭痛、腰痛、肩こり、メンタルヘルスの不調
生活習慣病（肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病など）
不眠、アレルギー性疾患、月経前症候群（PMS）、LOH症候群など

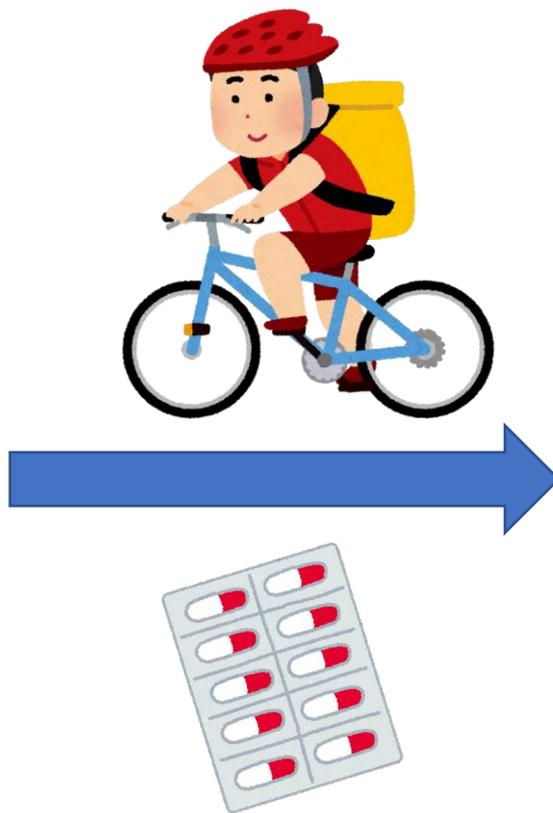
欠勤にはいたっておらず**勤怠管理上は表に出てこない**

会社が把握、改善するのは難しい

医療の力を積極的に活用し、
疾患コントロール・プレゼンティズム予防



プレゼンティズム予防・生産性向上のための医療資源の活用



疾患の予防・治療

- アレルギー性疾患（花粉症）
- 生活習慣病
- 頭痛、腰痛
- PMS

プレゼンティズム予防

- 生産性の向上

COVID-19のロックダウン中に食習慣は不健康になり、 ロックダウンの解除後もそれが続いている

対象： 11,000人（シンガポール）

方法： 食料品注文およびデリバリーアプリの注文データを使用

期間： 2020年の旧正月を1日目として、その前後（マイナス89日目から220日目まで）の310日間とし、2019年の同時期のデータと比較した。



野菜・野菜料理の注文は**15%減少**



炙り焼き/揚げ物は**11%増加**

“栄養指導”の多角化

治療

- 糖尿病
- 慢性腎臓病
- 非アルコール性肝疾患

栄養
指導

仕事

- パフォーマンスの向上
- プレゼンティズム予防

予防

- 感染症（COVID-19など）
- メンタル
- 老化

美容

- シワ、シミ
- 美白

植物性タンパク質自体が健康によい

植物性タンパク質の摂取は 糖尿病や心疾患のリスクが減る

<約80,000人の女性を対象とした研究>

- ◆ 2型糖尿病のリスクが 20% 減少
- ◆ 心疾患のリスクが 30% 減少

*牛や羊肉、チーズなど動物性のタンパク質を多く摂取していた人は同様の結果ではなかった！！

植物性タンパク質自体が健康によい

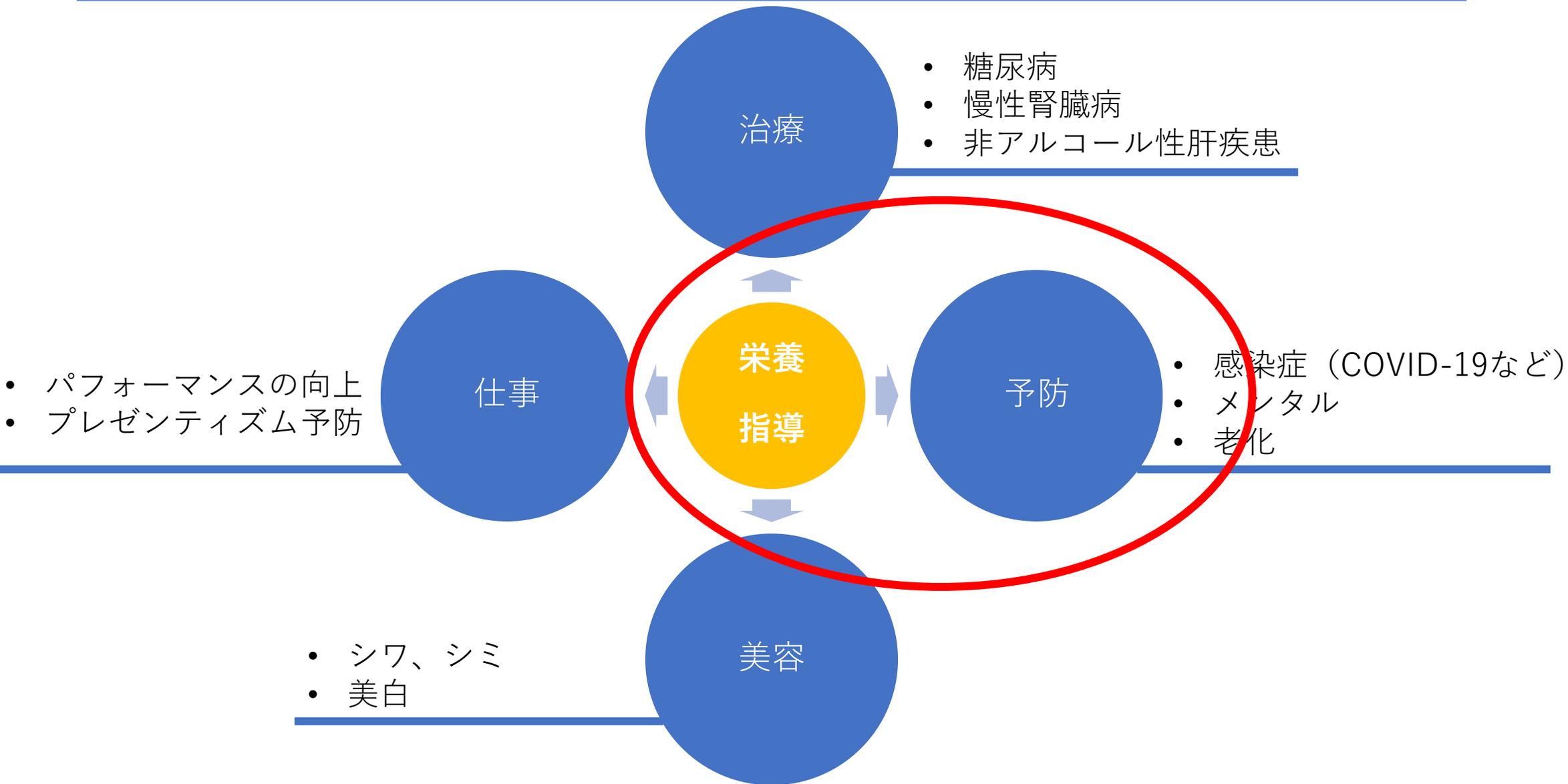
ナッツには体重増加の抑制と 過体重もしくは肥満リスクが低下 できる可能性がある

欧州10ヶ国の25～70歳の成人373,000人を対象とした研究

***ナッツ自体も高カロリーであり、食べすぎには注意**



“栄養指導”の多角化



COVID-19世界の感染者状況(2021/1/26)

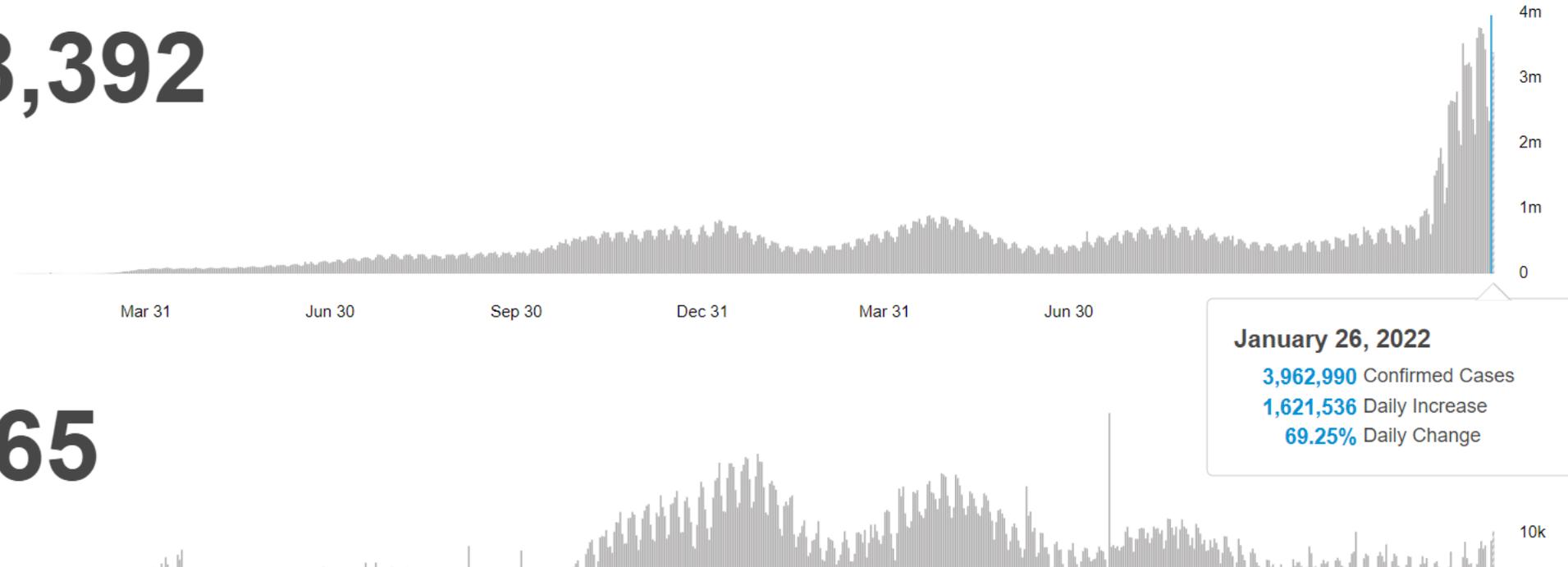
Global Situation

360,578,392

confirmed cases

5,620,865

deaths



果物や野菜を多く摂取していると COVID-19に罹り難い

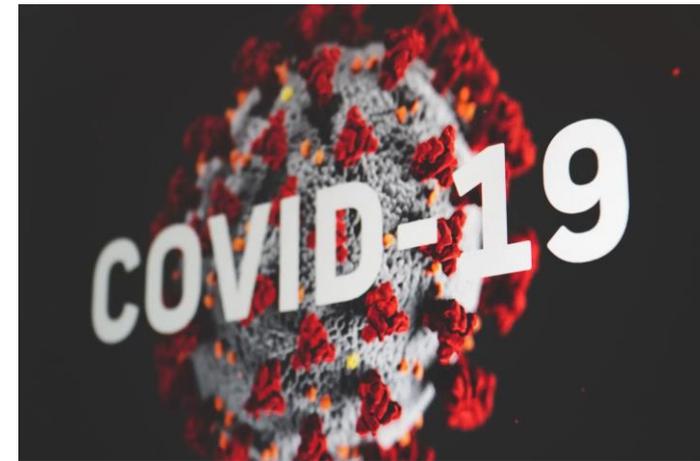
①対象：欧州6か国の医療従事者2884人

⇒ 中等度～重症に感染するリスクが73%も低い

プラントベースドの食生活：

ホールフーズ（自然食品・無添加食品）・プラントベース・

ベジタリアンの食生活をしている人

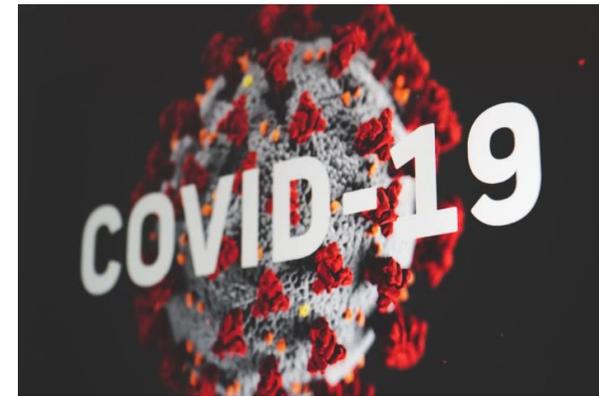


果物や野菜を多く食べる人は COVID-19重症化しにくい

①対象：約59万人（アメリカ、イギリス）

⇒ 植物性食品の摂取量が多い人は

COVID-19発症率が9%低く、重症化リスクは41%低い

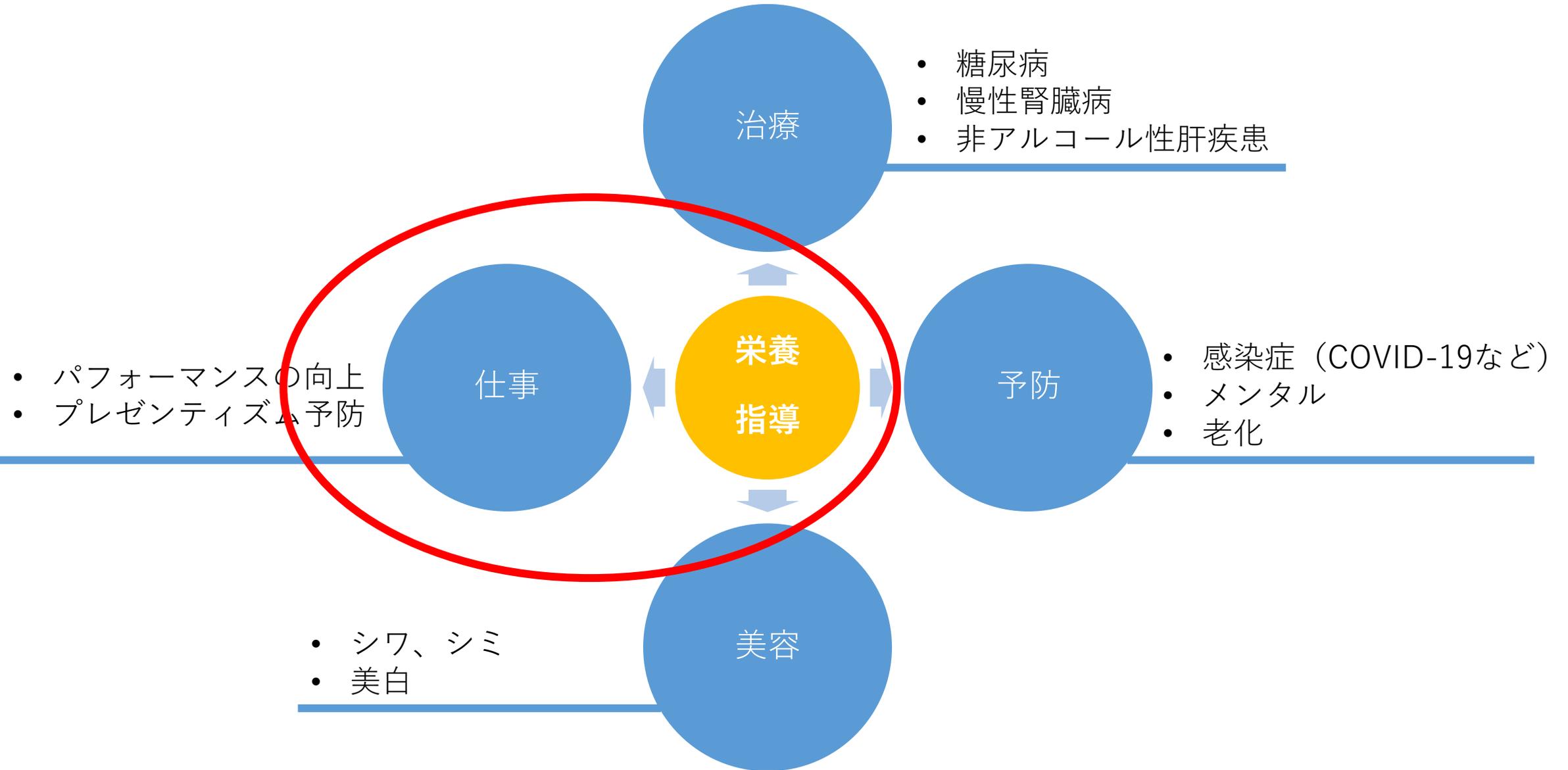


* 食物摂取頻度質問票により食生活を把握。

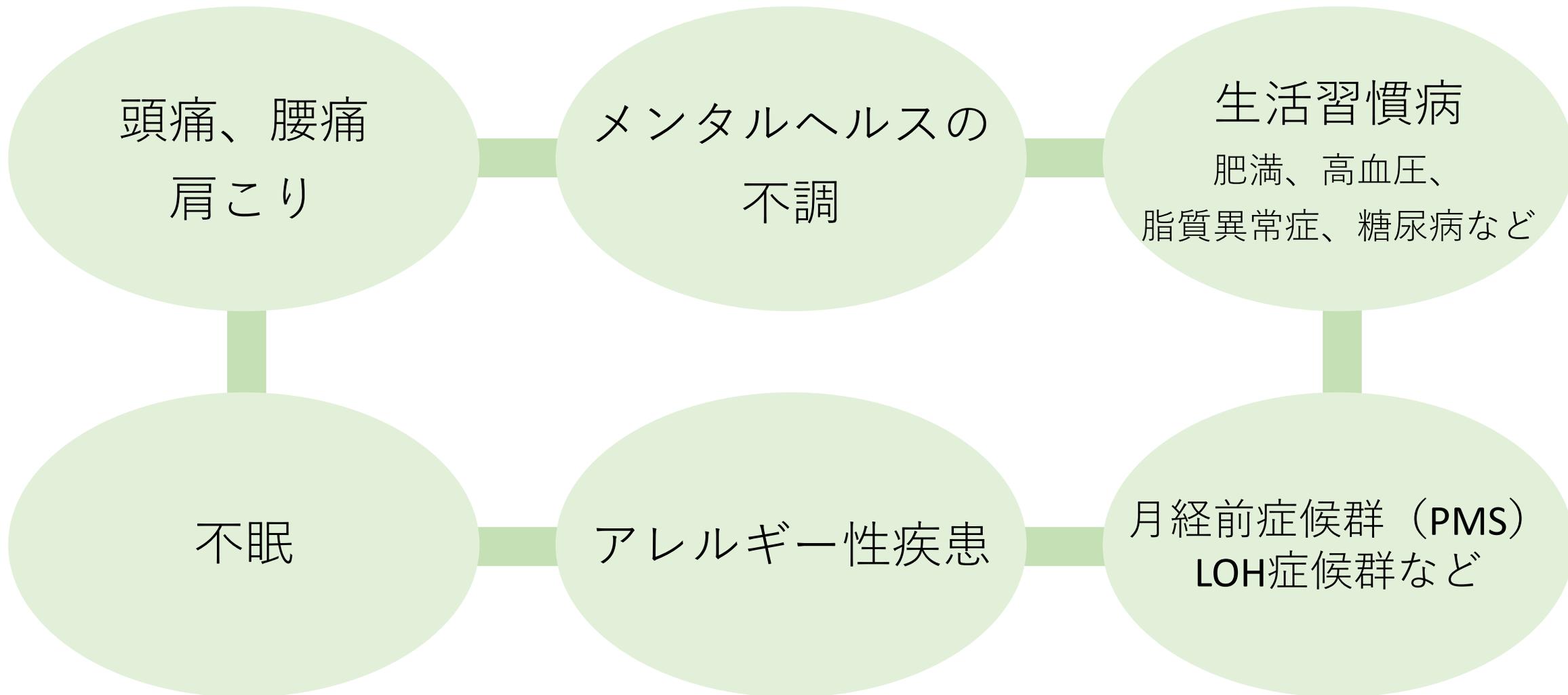
果物や野菜などの健康的とされる植物性食品を多く摂取している場合が高スコア

* スマートフォンを利用しCOVID-19の罹患状況や罹患時の症状を把握した

“栄養指導”の多角化



プレゼンティズム



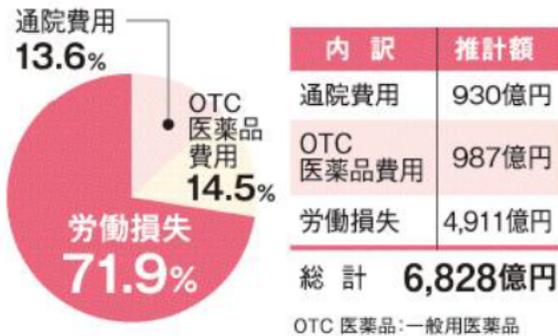
月経随伴症状による経済損失は4,911億円

健康経営による女性の健康課題への対応



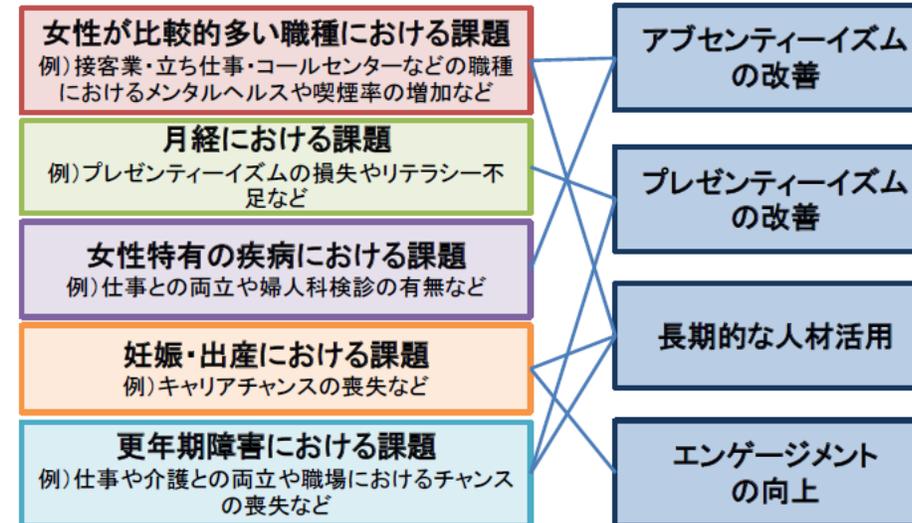
- 健康経営の質をさらに高めるためには、今後は女性の健康についても重要視。
- 健康に対する取り組みは過去メタボ対策が中心であったが、日本の全従業員数のうち約44%（2016年）をしめる女性の健康に対する取り組みを増やすことで、企業の更なる活性化につながるのではないかと考えられる。
- 例えば、**女性特有の月経随伴症状による労働損失は4,911億円と試算されている。健康経営を通じて女性の健康課題に対応し、女性が働きやすい社会環境の整備を進めることが、生産性向上や企業業績向上に結びつくと考えられる。**

月経随伴症状による1年間の社会経済的負担



Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266に基づき作成。

職場における女性の健康に関する現在の課題



月経前症候群(PMS)の食事の関係性

- 西洋の食事パターン（ファーストフード、ソフトドリンク、加工された肉が多い食事パターン）をよくしていた人は1.5倍もPMSになりやすい
(odds ratio = 1.49; 95 % CI: 1.01, 3.52)
- カフェイン、アルコール、塩分、赤身肉、糖分の多い食べ物をよく摂取する食習慣はPMSの症状を悪化させる可能性がある
- 非ヘム鉄、亜鉛を多く摂取した女性ではPMS発症のリスクが低い
(relative risk: 0.64, 95% CI: 0.44, 0.92; P for trend = 0.04)

Public Health Nutr. 2020 Apr;23(5):833-842.

Harvard Health Publishing (https://www.health.harvard.edu/a_to_z/premenstrual-syndrome-pms-a-to-z)

Am J Epidemiol. 2013 May 15;177(10):1118-27.

不眠症と食事の関係性

- 食物繊維、ビタミンC、亜鉛の不十分な摂取が不眠症の有病率と関連している
(日本人の1,997人を対象にした研究)
- 普段「グリセミックインデックス (GI)」値が高い食事をしている群ほど不眠症の有病率が有意に高い
(米コロンビア大学が行った約8万人を対象とした研究)
→ 「高GI食品は血糖値の急上昇を引き起こす。血糖値が急速に上昇するとインスリンが放出されて血糖値は下がるが、アドレナリンやコルチゾールも放出され、それによって睡眠が妨げられる可能性がある」と考察

Sleep Health. 2020 Apr;6(2):197-204.

Am J Clin Nutr. 2020 Feb 1;111(2):429-439.



うつ病の傾向

- ✓日本で約130万人の患者
- ✓15人に1人は病気にかかる

(出典 患者調査2017年)

うつ病患者に対する地中海スタイルの食事介入

- 対象は18～65歳の152例（地中海食介入群：75例、対照群77例）
- 食料提供・地中海スタイル食の調理ワークショップ参加・魚油補充



健康的な食事へ変更はメンタルヘルスを改善できる

うつ病スコアの減少（ $p = 0.03$ ）、
メンタルヘルスQOLスコアの改善（ $p = 0.04$ ）

ウェルビーイング (Well-being)

- 心身ともに良好な状態にあることを意味する概念である
- 「幸福」とも翻訳される

WHOによる「健康」の定義

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、**肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態**にあることをいいます

(日本WHO協会訳)



< 質の高い睡眠 >



< 運動 >



< 果物や野菜 >



“精神的健康と幸福感の向上“と関連している

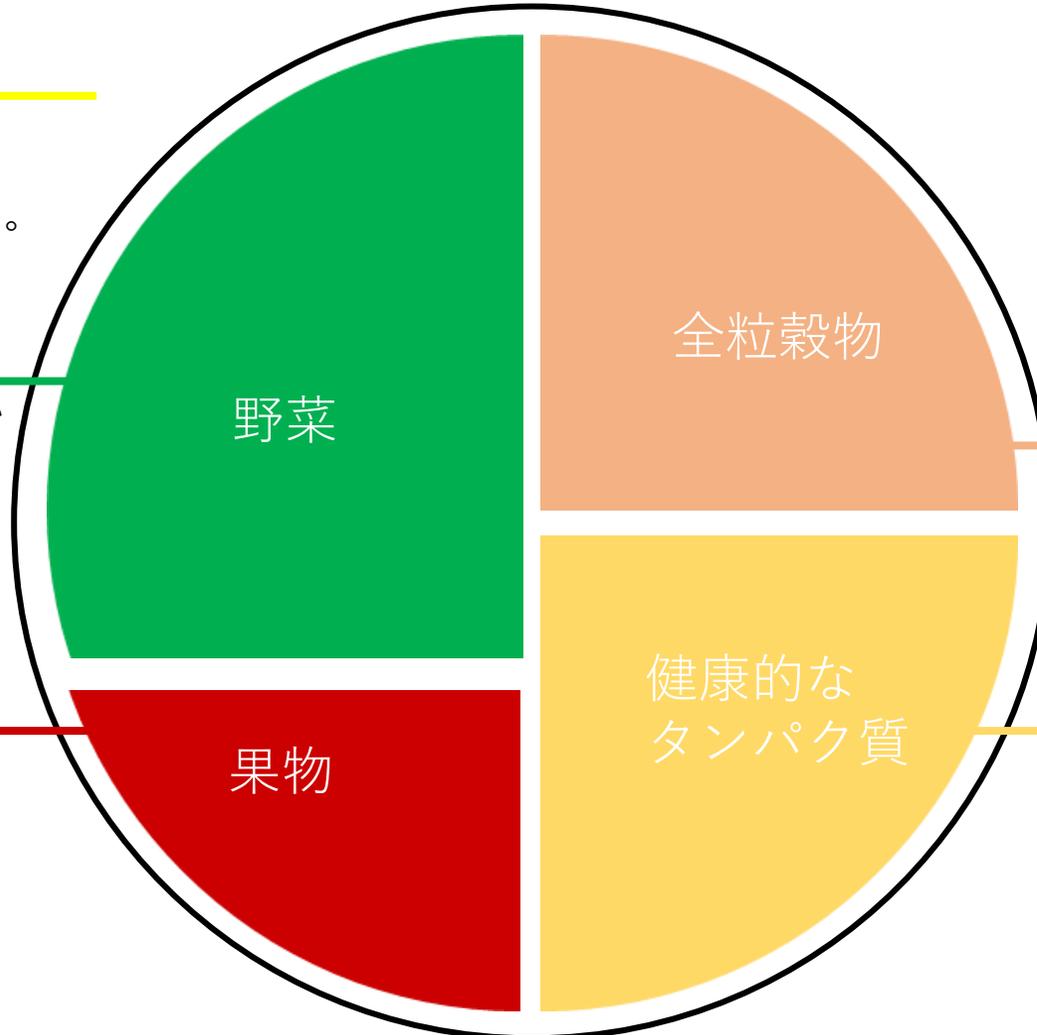
理想的な食事とは？

活動的に！

料理、サラダには健康的な植物性油（オリーブ油やキャノーラ油など）を使いましょう。バターは控えめに。トランス脂肪は避けましょう。

野菜の量と種類は多いほど良いのです。ジャガイモ、ポテトフライは野菜に入りません。

あらゆる色の果物をたくさん食べましょう。



水やお茶、紅茶、コーヒー（砂糖は少なめか入れないで）を飲みましょう。牛乳や乳飲料（1,2杯/1日）、ジュース（コップ小1杯/1日）は控えましょう。糖分入りの飲料は避けましょう。

種類豊富な全粒穀物を食べましょう。（全粒小麦のパン、全粒子パスタ、玄米など）。精製された穀類（白米、精白パンなど）は控えましょう。

魚、鶏肉、豆、ナッツを選び、赤肉、チーズを控え、ベーコンやハム、その他の加工肉は避けましょう。

A woman with brown hair and bangs, wearing sunglasses, a red bikini top, and a patterned sarong, is sitting cross-legged on a sandy beach. She is looking towards the right. In the background, there is a light green lifeguard stand with a blue sign that reads "THIS IS MY HAPPY PLACE". To the left of the stand is a colorful lifebuoy with the text "LIFE'S A BEACH". The ocean waves are visible in the background.

マインドフルネス (Mindfulness)とは？

マインドフルネス (Mindfulness) とは？

- 約2,600年前の仏教思想に基づいた考えで、「価値判断を伴わずに今、この瞬間に意識を集中している状態」
- 健康を維持するための手段の1つ
- アメリカで大ブームであり、40億ドル(4000億円)規模の産業
- Google、Facebook、Yahoo!といった大企業が研修でとりいれている
- ストレスや体を感じている痛みを減らしている効果だけでなく、よりwell-beingになる効果

The image shows three slices of toast on a wooden board. The left slice is topped with sliced avocado, green herbs, and sesame seeds. The middle slice is topped with sliced banana, blueberries, and nuts. The right slice is topped with sliced cherry tomatoes, green herbs, and pumpkin seeds. A small white bowl of pumpkin seeds is in the top right. The text 'マインドフルイーティング' is overlaid in a white box in the center.

マインドフルイーティング

ながら食べは摂取カロリーが増える？

実践したいマインドフルイーティング

- ✓ 「早食い」をしている人の肥満になるリスクは、男性で1.84倍、女性で2.09倍
- ✓ 太りやすい食生活習慣は「間食をする」「他人よりも食べるのが早い」「就寝前2時間以内に食事をする」の3つ
- ✓ 「スマホを使いながら」「本を読みながら」食事をした時の摂取カロリーは、食事に集中して食べた時に比べ約15%摂取カロリーが増加

マインドフルイーティングの実践

- I. 空腹感を楽しむ
- II. 集中する環境を整える
- III. 五感を使って食事を味わう
- IV. 感謝の気持ちを持つ
- V. 満腹感を感じる



Corporate Social Responsibility (CSR)

- **企業の社会的責任**

“企業が**社会や環境と共存し、持続可能な成長**を図るため、その活動の影響について**責任をとる企業行動**であり、企業を取り巻く様々な**ステークホルダー(従業員、顧客、株主、投資家、取引先)**からの**信頼を得る**ための企業のあり方”



～ CSR活動のメリット ～

1. **企業評価の向上**

社会貢献をすることで、社会からの評価が向上する。同業他社との差別化に役立つ。

2. **企業の認知向上**

地域の団体や企業、顧客を巻き込んだCSR活動。

3. **社内の部門を超えたコミュニケーション向上**

横断的なコミュニケーションが生まれることで、会社全体の共通意識や帰属意識が強まる。

Corporate Social Responsibility (CSR)

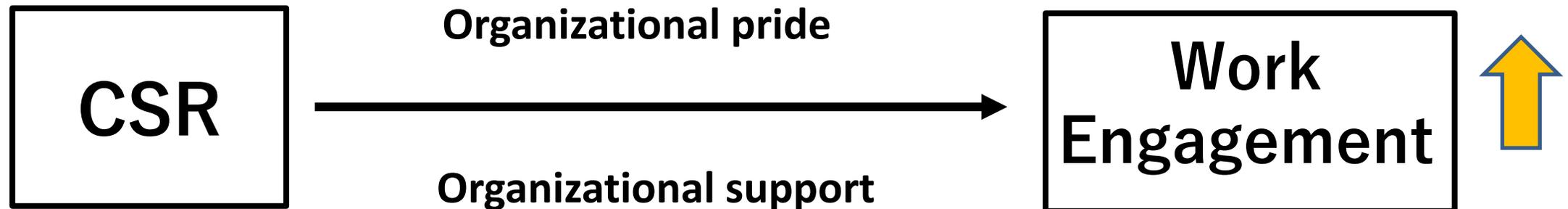
1. External CSR

会社の地域貢献（環境保護活動、清掃活動など）

2. Internal CSR

従業員に対してのサポート

（公正的な組織、平等な昇進ができる環境作りなど）



Corporate Social Responsibility (CSR)

1. External CSR

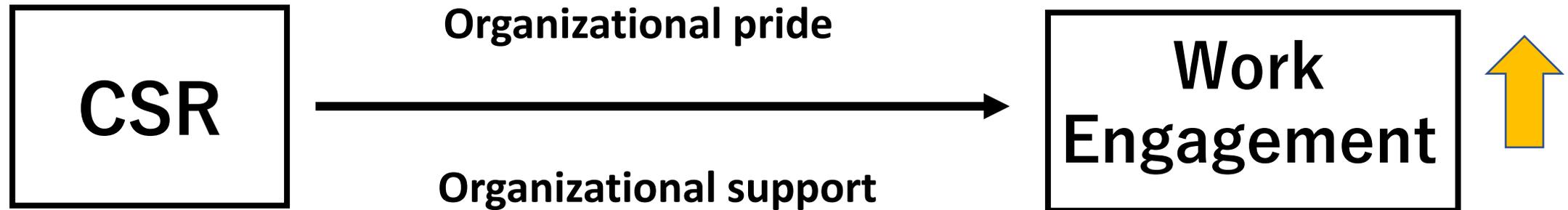
会社の地域貢献（環境保護活動、清掃活動など）

2. Internal CSR

従業員に対してのサポート

（公正的な組織、平等な昇進ができる環境作りなど）

福利厚生の1つとして
医療サポートを加える



A photograph of the Harvard University building, featuring a prominent portico with four white columns and three red banners hanging from the roof. The building is made of red brick and has several arched windows. In the foreground, there are stone steps leading up to the entrance, with several people walking and a person with a bicycle. The scene is set on a sunny day with green trees framing the building.

今日は
ありがとうございました。