

第2回

■===== 2011/ 7/ 28 発行=====■

本号の主な内容

【研究】ワーク・ライフ・バランスの崩れは精神的健康を悪化させる
【小児科医が答えます】アセモ／指しゃぶり／歯磨き
【豆知識】暑い夏、子どもと一緒にハーブで乗り切ろう

【事務局から】

みなさんこんにちは。東京大学 ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査」事務局です。台風の後涼しい日もありましたが、また蒸し暑さが戻って来てしまいましたね。夏のメールマガジン！ 第2号をお送りいたします。

【研究メンバーによる研究成果のご紹介】

～研究メンバーが行った WLB と健康についての研究を、毎月1つずつ取り上げてご紹介します～

■ワーク・ライフ・バランスの崩れは精神的健康を悪化させる■

●概要

保育園に子どもを預けながら働く両親 2,992 名に対しワーク・ライフ・バランス(以下 WLB)と健康状態との関連を調査しました。その結果 WLB の崩れ、特に「家庭から仕事への崩れ」が精神的健康の悪化につながりやすいことが分かりました。またその悪影響は男性より女性で強いことも分かりました。

●WLB の性質

WLB には「マイナスの影響（崩れ）」と「プラスの影響（充実）」2 つの性質があり、それぞれが「仕事から家庭生活（仕事→家庭）」、「家庭生活から仕事（家庭→仕事）」の2 つの方向性を持つと言われています。

本研究では2つの性質と2つの方向性とを組み合わせ

4 種類の WLB (*1) のあり方と精神的健康との関連の強さを比較しました。

(*1) ワーク・ライフ・バランスのあり方 4 種類とは

- ①仕事→家庭のマイナス影響：(例)仕事が忙しいせいで家族と過ごす時間が減ってしまう
- ②家庭→仕事マイナス影響：(例)家事・育児に忙しく仕事への意欲が低下する
- ③仕事→家庭プラス影響：(例)仕事で培った能力を家庭でも生かすことができる
- ④家庭→仕事プラス影響：(例)家族と楽しい週末を過ごす仕事も頑張ろうという気になる

●主な結果

分析の結果、次の3点が明らかになりました。

- 1) 男女ともにプラスの影響 (WLB の充実) よりもマイナスの影響 (WLB の崩れ) が精神的健康と強いつながりを持っていること。
- 2) 男女ともに WLB の崩れと精神的健康とのつながりの強さには方向性によって違いがあり「仕事→家庭への崩れ」よりも、「家庭→仕事への崩れ」でより強いつながりが認められること。
- 3) WLB の崩れと精神的健康とのつながりの強さには性差があり男性よりも女性でより強いつながりが認められること。

●この研究から何が言えるか？

子どもを持ちながら働く労働者の精神的健康の悪化にとって、WLB の崩れ、特に「家庭→仕事への崩れ」が重要な要因であることが分かりました。家事・育児など家庭の負担による仕事への支障が精神的健康を悪化させやすいという結果は仕事への強い責任感や仕事重視の価値観を反映しているとも言えます。

また本研究では女性で特にその傾向が強いことも分かりました。
これは家事や育児の大部分を担っている女性が
仕事においても責任ある立場に立ち、
両役割をうまくこなしていかなばと焦ることで
精神的健康を阻害している可能性が示唆されます。

これらの結果により、
子どもを持ちながら働く労働者の精神的健康をサポートするには、
WLBの崩れ、特に「家庭→仕事への崩れ」に注目し、
家事・育児の負担による仕事への支障を可能な限り防ぐ対策を
行政・企業・地域が一体となって行うことが大事だと言えるでしょう。

【出典】

Shimada K, Shimazu A, Bakker AB, Demerouti E, and Kawakami N. Work-Family Spillover among Japanese Dual-earner Couples: A Large Community-based Study. Journal of Occupational Health, 52, 335-343 2010.

【皆様のアンケートの自由記載(抜粋)から：小児科医が答えます その1】

アンケートの自由記載では、子育てに関するたくさんの疑問・質問をお寄せいただきありがとうございました。
これらの中から、よくある疑問・質問を取り上げ、研究メンバーの小児科医がお答えします。

●Q1：【アセモについて】

生まれてしばらくしてから湿疹が出て、乳児湿疹と言われ保湿をして
少しよくなったのですが、2週間程前から
アトピーの様な赤いプツプツが胸のあたりと首から上全体（頭皮）に出ており、
かゆそうでもともかわいそうです。保湿をしても今回はまったくよくなりませんので、
近々受診予定です。第1子もお風呂に入ると赤い発疹が出て
「かゆい」と言うようになったので、皮膚の事では悩んでいます。
私がアトピーでアレルギー体質なので。

A1：それは心配ですね。ただ、時期的にはアセモが多くみられ、
お子さんのプツプツの出ている場所もアセモが出やすいところですよ。
ご自宅では清潔を保つためのシャワーと、汗をなるべくかかないような
エアコンの温度設定、扇風機の併用などを工夫してみてください。
ひどくなりすぎる前に皮膚科でご相談ください。

●Q2：【指しゃぶりについて】

1歳半。手持ちぶさたの時や眠い時など、
気がつく指しゃぶりをしていることが多いです。
歯科検診で指しゃぶりはやめさせるようにと言われましたが、
本人も意識していないようですし、無理やりやめさせると、
かえって心の問題にならないかと心配です。
指しゃぶりがやめられないと、歯並びに影響するのでしょうか。

A2：指しゃぶりは乳幼児でよくみられる癖です。
集中している時、不安な時など無意識にやっています。
歯並び等の関係で「4歳くらまでにはやめさせたほうがいい」と
言われることがありますが、その年齢に科学的な根拠はあまりないようです。
指しゃぶりも歯並びに影響は与えますが、指しゃぶりよりも
乳幼児期の「おしゃぶり」の方が影響は大きいと言われています。
指しゃぶりをする子は年齢とともに少なくなります。
4~5歳で指しゃぶりをする子が周りから少なくなり、
「自分もお兄さん/お姉さんだから止めよう」と思ったり、お友達に指摘されたりして、
本人自ら意識してやめる場合もよくあります。
1歳半では、止めさせようとしてもその意味を本人が理解できず、
ストレスになる可能性があります。今は見守ってあげてください。

●Q3：【歯磨きについて】

2歳10ヶ月。歯磨きがキライです。
子ども用のハブラシをくわえるのは出来るのですが、自分できちんと磨けてはいません。
仕上げ磨きをしようとするとうつぐんでしまい、無理にしようとするとうるさく抵抗します。
このままでは、虫歯が出来てしまうのではないかと心配です。

A3：虫歯予防で一番大切なのはブラッシングです。

なるべく楽しい雰囲気を作って、お子さんの口の中をお掃除（ブラッシング）してあげてください。
お子さんの好きな歌を聴きながら、歌に合わせてやってみるのも工夫の一つです。
「ハミガキの歌」もありますね。今は嫌がっても、徐々に慣れれば良いと思います。
乳歯でも歯並びが悪いと、磨き残しができそこから虫歯になっていきます。
どうしても磨ききれない場合は、歯科でフッ素塗布を定期的にやってもらうのはいかがでしょうか。

【豆知識 暑い夏、子どもと一緒にハーブで乗り切ろう】

■お子様にもOK！「ハーブウォーター」のススメ①■

蒸し暑い日が続きますね。

節電ムードいっぱいの今年、小さいお子さんがいても

なかなか手軽にエアコンをかけられないご家庭も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は涼しさを感じられるお子様OKのアロマテラピー方法のご紹介です。

●ハーブの花や葉っぱのオイル分を抽出した貴重なエッセンシャルオイル。

この抽出の際、同時に取れるのが水分を含んだハーブウォーターです。

エッセンシャルオイルが含まれているためアロマ効果はあるものの、

刺激が強いエッセンシャルオイルに比べ適度に水分で薄まっているので

お子さまにも安全で、使いやすくなっています。

しかもエッセンシャルオイルに比べ、お財布にも優しいです。

デパートやS.C.などのアロマ専門店や、インターネットで購入できます。

有機無農薬栽培ハーブと良質の水で蒸留されているブランドもいくつかあります。

このメルマガでは3回に分けてアロマの種類別に使い方アイデアをご紹介します。

●カモミール（カミツレ）ウォーター

「お医者さんのハーブ」と言われるくらい抗炎症作用に優れたハーブです。

子どもの虫さされや赤ちゃんのあせも部位にパッティング。

おむつかぶれになりそうな部位にもシュッとひと吹き。

冷蔵庫で冷やして使えばさらに清涼効果が高まり、使う大人も嬉しいですね。

●アロマポットやマジックボールなど、電気を使った芳香拡散器も良いですが、

やはり今年はエコに「シュッ！」とひと吹き、

ハーブウォーター試してみませんか？

寝室やリビング、小分けしてバッグにもしのばせても。

ぜひご活用ください。

☆次回はミントウォーターをご紹介します♪

■次号（第3号）の予定■

1. 研究メンバーによる研究成果のご紹介

2. 皆様の自由記載(抜粋)から：“FAQを小児科医が答えます”その2

3. 国内外のWLB事情 その1

4. 豆知識“暑い夏、子どもと一緒にハーブで乗り切ろう”その2

8月下旬ごろの配信予定です、どうぞお楽しみに♪

★本メールマガジンについて

本メールマガジンは、アンケート調査前の登録ハガキにご記入くださいました

住所・メールアドレスに東京大学WLBと健康調査事務局がお送りしているものです。

ご質問、メールアドレス・住所変更、配信停止のご希望などございましたら、

お手数ですが、wlb-project@umin.ac.jp もしくは fax: 03-5841-3392 まで

ご連絡いただければ幸いです。

(このメールマガジンの発信元アドレス wlb-project-ml@umin.ac.jp は

返信不可となっておりますのでご了承ください)

★発行元

〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

研究代表者：准教授 島津明人

事務局：島田恭子、西本真寛

Tel : 03-5841-3522 (精神保健学分野)

Fax : 03-5841-3392 (精神保健学分野)

E-mail : wlb-project@umin.ac.jp

URL : http://plaza.umin.ac.jp/heart/
