



メディカルアシスト産業医・労働衛生コンサルタント事務所  
**代表 中條克己 様**  
<https://industrial-ph.com>

昨今、職場環境の整備に外せないキーワードといえば「健康経営」や「ウェルビーイング」がある。背景には、心身の不調などから長期休業せざるを得ない社員の存在が大きい。



今回お話しを伺った中條先生は「休職者を戦力に変えるプロ産業医」として、多くの実績を持つ方。根底にあるのが「職場は働く場所である」という、一見あたりまえにも見える信念だ。

医療業界の視点からみた産業界の課題についても伺った。

**37歳のとき、突然の脳出血で倒れる**

►代々医者の家系に生まれ、北里大学の医局で精神科医として勤務していた中條先生。一見病気とは無縁に見えるが、37歳のとき脳出血で倒れたという。実はこのときの経験が、その後の人生を大きく転換させる。

死の恐怖に向き合いながらも、闘病中に行った治療手法の数々がいかにも中條先生らしい。まず、それまでの不摂生や生活習慣をあらためて行った食事療法(これは現在のセルフケアに通じる)。同時に、知人の漢方医に処方してもらった薬を飲み様子をみていると、日に日に体調が良くなっていくを感じたという。ここであらためて人がもつ「自然治癒力」の重要さを実感したのだという。

それまでは、医者の行う対症療法で治しているつもりになっていたのが「人に本来備わる自然治癒力があるからこそ人は治る」と再認識。その後、病が完治すると精神科医に戻らず、病院の医者でも研究する医者でもない「第3の道」を進むことになる。

**医者に戻らず、産業医という選択**

►ひとくちに産業医といっても、開業医が兼任する場合や、中條先生のような「専業の産業医」まで幅広く、企業の規模によっても産業医の人数や「専属」や「嘱託」などが決められている。また産業医の役割は、診断や治療ではなく、社員の健康状態を業務・労務の観点から確認し、「通常勤務が可能かどうか」を判定すること。「予防医学の領域であり、精神科医としてのキャリアも活きる」と、この仕事が自分にとっての天職だとお話しになる。

►働く人の約半数が、強い不安や悩み、ストレスを感じていると言われる現代。多くの企業ではメンタルヘルス対策が進み、50名未満の企業でも義務化が決定された。(施行時期は未定)ただ実際には、形骸化している部分もあり、ストレスが高く出たからといって「何をすればいいの?」と途方にくれた担当者から、産業医に丸投げされるケースもあるという。

そんなときは事前に上長や人事担当者からヒアリングを行うという。何故なら、答えは産業医ではなく現場がもっているからだ。

►メンタル不調や休職者を抱えた企業の「経済的リスク」は大きい。一説には、1人あたり年間150万円から700万円(概算)。また「再休職率も50%」と高い確率で繰り返すと言われている。

中條先生は、例えメンタル不調者がいてもしっかり治ればまた企業の貴重な戦力になると話す。ただ実際にはまだ復帰できるレベルではないにも関わらず、復帰させてしまうケースが多いことを問題視する。それにより、まわりの社員の負荷が高まることで、人間関係がギクシャクしてしまう。

色々な現場を見てきて、一番の課題として考えるのがこの「職場復帰できるかどうかの判断」だ。通常、復帰までの期間は軽傷の方で3か月から半年。なかには1年からそれ以上かかる人もいるが、長引かせている原因のひとつに「企業側の対応のまずさ」があるという。例えば、上司が直接電話するなど、良かれと思ってしていることが、相手にはプレッシャーになっていることに気づいていない。

## 職場は働く場所である

►再休職を繰り返すメンタル不調者を「戦力として完全復帰できる仕組」として、中條先生が採用して普及しているのが、岡山大学の高尾総司准教授が提唱している「高尾メソッド」だ。産業医として「企業に措置の提案をする」ことの重要性を感じたのは、下記のような現場の実情にある。

例えば、◎時期尚早の復帰を止められる人がいない。◎職場が治療やケアの場所になってしまう。  
◎回復度6~7割で復帰しても業務が十分にできない  
◎周囲が高負荷になる→人間関係の悪化 ◎再休職率50% など。

「労務契約に基づいた仕事=やるべきことができるか」が中條先生が考える復帰基準。時期尚早で職場が疲弊してしまう前に「ちゃんと働けるようになるまで休みなさい」と言える知恵を授けてあげたいと語る。「休ませている間のフォロー」として実績をあげているのが高尾メソッドという訳だ。

また労働衛生コンサルタントとして「職場の安全・衛生」の水準向上のためのマネジメント戦略を構築できることも強みだ。

## 自己治癒力をあげるセルフケア

►実は、うつなどで休む社員は元々責任感が強かったり、のんびり休養できない人に多いのだという。また一見元気にみえる社員でも、強い不安やストレスは抱えている。(ストレスは悪い面ばかりでなく、もちろんいい面もある)

高尾メソッドと両輪で提案して効果をあげているのが「自然治癒力をあげるセルフケア」。これは中條先生独自の「仕組」で、実際にセルフケアで自然治癒力を高め、最短コースで治る人は多いのだという。

セルフケアとは「睡眠・食・休養」の3つだ。一見あたりまえのことばかりだが、体調不良の方ほどこれができるていない。またこの順番も大切で、特に睡眠のように本能的なことを改善すると、病気になるリスクも減り、治る確率もあがるという。

睡眠	日本人の睡眠時間は世界一短い。理想の睡眠時間は7~8時間。「水曜日のノー残業デー」には意味がある。睡眠時間が5時間と7時間では病気の発症率が違ってくる。睡眠の役割は単なる休息ではなく、「脳の最適化」や病気になりにくくする体になる。
食	現代人の病気の原因(危険因子)トップ3 ①糖質過多 ②社会毒 ③活性酸素 安全で良質な ①タンパク質 ②ビタミン ③脂質 ④炭水化物(米) ※卵、味噌を筆頭に安全な肉・魚・大豆製品を十分に。良質な油は我々が生きていく上で欠かせない役割をもつ
休養	入浴の習慣は重要。(様々な病気の人にヒアリングするとシャワーで済ます人が多い) 無目的な散歩(ボーッとするのを悪と感じたり、無目的をムダと考える人が多い)

体の活動期に活発になる「交感神経」と安静期に活発になる「副交感神経」。両方があって自律神経が成り立っているが、頑張りすぎる人は交感神経だけでやっている。脳科学的にいうと、集中して業務を頑張っているときは、他の所を休めて、一か所だけ働かせているそうだ。当然、疲れる行為をしているから、自然にゆるむオフの時間が重要とのこと。オンとオフがあって成り立つていることを理解すれば、「ただボーッとする、何も生産的なことをしていない」という日もあっていいし、睡眠のもつ役割がよくわかる。

色々な問題があっても、まずはセルフケアで体調をよくしてから、解決に向かっていくのがよい。そんな中條先生のお話しに、まず自分自身が納得したのだった。



### インタビューを終えて

当日、職場巡回用のユニフォーム姿でいらした中條先生。「私は変わった経緯の人生を過ごしてきた」と、お話しになりますが、だからこそ、今痛みのある人には、その言葉のひとつひとつが心に入ってくるのだと思える時間でした。

