健康経営コラム

—第3回—

従業員が悩む肩こり・腰痛
実はメンタルヘルス不調のサインかもしれない

株式会社バックテック 代表取締役CEO
産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学 訪問研究員
福谷直人（Ph.D）

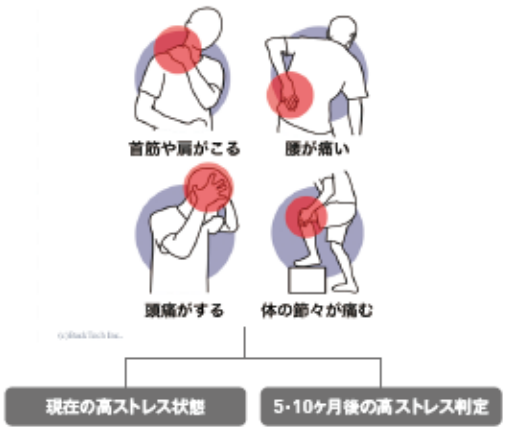
増え続ける精神疾患とストレスチェック義務化への備え

メンタルヘルス対策は従業員の行動変容が起きにくい健康課題である一方で、精神疾患による労働災害は年々増加しており、令和6年度の請求件数は過去最高を記録しています[1]。今後は50人未満の事業場でもストレスチェックが義務化される予定であり[2]、より実効性の高い対策が求められています。

“カラダの痛み” はココロの SOS サイン

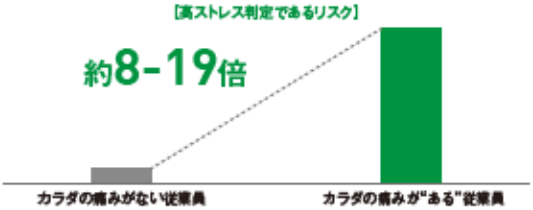
多くの従業員が日常的に感じている肩こりや腰痛が、メンタルヘルス不調の早期サインになり得ることが、筆者らの最新研究で明らかになっています。東京大学との共同研究では、ストレスチェックに含まれる「首筋や肩がこる」「腰が痛い」「頭痛がする」「体の節々が痛む」という4つの症状を感じる頻度が高い従業員ほど、現在、高ストレス状態にある確率が高く、将来の高ストレス判定がされやすいことが分かりました[3]。

“カラダの痛みがあること”は現在の「高ストレス判定」と強く関連し、かつ、5ヶ月後・10ヶ月後の高ストレス判定者を予測することができます。



4つの症状を「ほとんどいつもあった」と回答した従業員は「ほとんどなかった」と回答した従業員と比較して、現在、高ストレス状態にあるリスクが約8～19倍も高くなっていました。

カラダの痛みの有無・頻度による高ストレス判定リスクの違い
【高ストレス判定であるリスク】



また、痛みの頻度が高い従業員は、5ヶ月後、10ヶ月後に高ストレス判定がでるリスクが高いことも明らかになりました。つまり、現在の「カラダの痛み」は将来のメンタルヘルス不調を予測する指標にもなり得るのです。

身近なカラダの変化から メンタルヘルス対策・離職予防へ

第1回のコラムでお伝えしたように、メンタルヘルス不調は離職率の上昇に直結します。今回紹介した最新研究では、従業員が訴える身近な肩こりや腰痛に注目することで、メンタルヘルス不調を早期に発見し、離職予防につなげられる可能性を示しています。

中間管理職が部下の「最近、肩がこって…」「腰が痛くて…」という何気ない訴えに耳を傾け、必要に応じて健康増進施策に参加するよう声掛けしたり、個人面談につなげることが重要です。また、協会けんぽ京都支部の「京から取り組む健康事業所宣言」では、こうした従業員の健康状態の把握と健康づくりに対するサポートをしています。

健康経営は完璧を目指す必要はありません。まずは従業員の身近なカラダの不調に気づき、声をかけることから始めましょう。それが、メンタルヘルス不調の予防、ひいては離職防止・経営課題の解決という大きな成果につながっていきます。

あなたの声が!

次回の健康経営コラムに反映されるかも!?

Q 質問は2個だけ!

引用文献

1.厚生労働省. 別添資料2. 業務災害に係る精神障害に関する事案の労災補償状況.
2.厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課. 第8回 ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会. 労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律について（報告）. 令和7年8月20日.
3.福谷 直人、今村 幸太郎、櫻谷 あすか、舘田 真子、川上 憲人. 高ストレス判定のスクリーニング指標および予測指標としての疼痛症状の有用性. 第33回日本産業ストレス学会.

バックナンバーはこちら