

基礎研 レポート

働く男性の自覚症状(健康問題)

—就労男性は「ストレスを感じる」が、自覚症状、
仕事へ最も影響する症状ともに高い割合に—

生活研究部 研究員 乾 愛
(03)3512-1847 m-inui@nli-research.co.jp

1—はじめに

弊社では、2019年3月より毎年「被用者の働き方と健康に関する調査」をインターネットで実施している。本調査の対象は、全国の18~64歳の被用者（公務員もしくは会社に雇用されている人）の男女としており、直近の2023年3月の調査では5,747件の回答を得ており、健康に関する自覚症状についても調査を実施している。

前稿¹では、弊社の調査を用いて、働く女性の自覚症状（健康問題）に焦点を当てて結果を整理したところ、有症状者の中では「慢性的な肩こり」を自覚する割合が最も高く、仕事へ影響する症状としては「ストレスを感じる」という精神的症状が最も高い割合を占めることが明らかになった。

本稿では、弊社の調査結果を用いて、働く男性の自覚症状（健康問題）に関する実態を整理する。

2—働く男性の自覚症状

1 | 分析対象者の基本属性

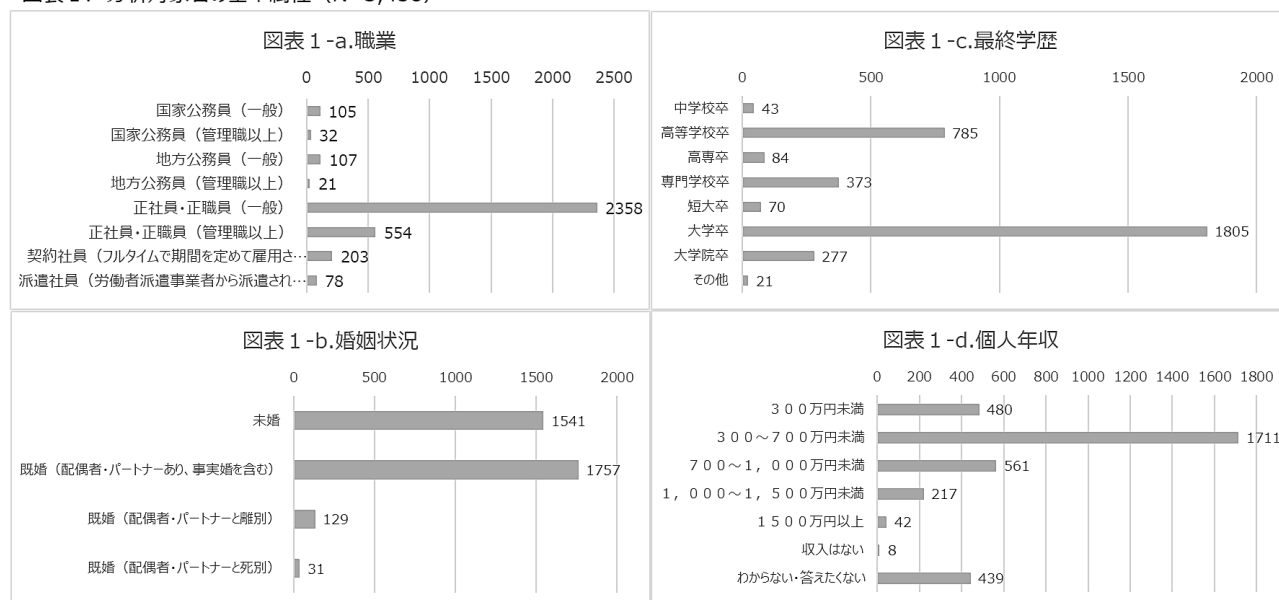
まずは、2023年の回答データ5,747件のうち、専業主夫や学生がいないことを確認した上で、調査時点において、何らかの形態で就労中である男性3,458人を抽出し、基本属性を図表1へ整理した。

今回分析対象となった3,458人の就労中の男性は、平均年齢42.24歳（SD:10.97）、最年少が18歳、最年長は64歳であった。仕事の業種別では、正社員・正職員（一般）が2,358人（68.2%）と最多で、次に正社員・正職員（管理職以上）が554人（16.0%）、続いて契約社員（フルタイムで期間を定めて雇用される者）が203人（5.9%）であった。婚姻状況では、未婚が1,531人（44.6%）、既婚（事実婚含む）が1,757人（50.8%）、既婚（離別）が129人（3.7%）、既婚（死別）が31人（0.9%）と、既婚は、事実婚や離別・死別を問わずに合計すると、1,917人（55.4%）であった。最終学歴別で

¹ 乾 愛 基礎研レポート「働く女性の自覚症状（健康問題）」（2023年8月29日）
<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=75925?site=nli>

は、大学卒が1,805人(52.2%)と最多で、次に高等学校卒が785人(22.7%)、続いて専門学校卒が373人(10.8%)であった。個人収入別では、300万円~700万円未満が1,711人(49.5%)と最多で、次に700~1,000万円未満が561人(16.2%)、300万未満が480人(13.9%)であった。

図表1. 分析対象者の基本属性 (N=3,458)



出所：株）ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の男性3,458人に絞り、基本属性を筆者が整理し作成した。

2 | 働く男性の自覚症状(多重回答)

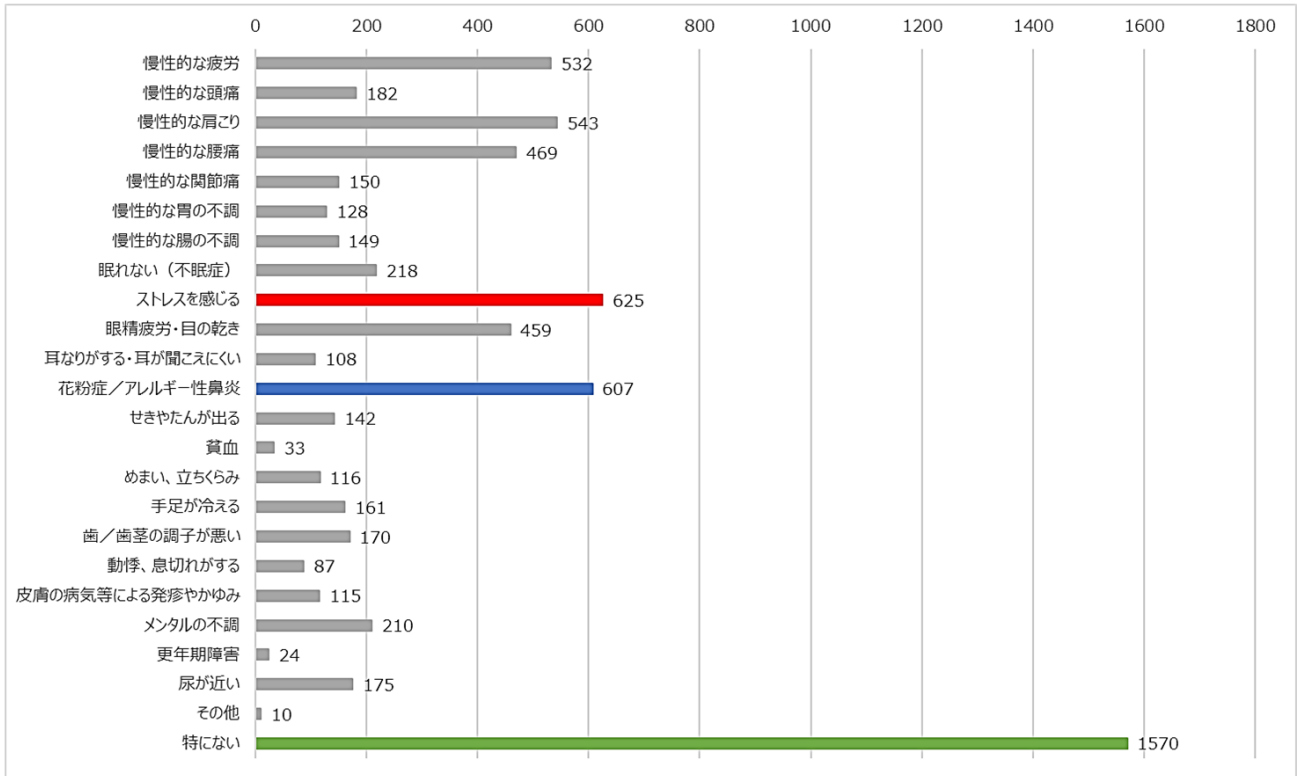
次に、働く男性3,458人に対し、直近3カ月間で感じた自身の身体の不調に関する自覚症状(健康問題)について調査した結果を図表2へ示した。また、この自覚症状に関する設問項目は、厚生労働省国民生活基礎調査の内容を参考に作成されたものである。尚、多重回答のため、回答件数は6,983件である。

働く男性3,458人のうち、特に自覚した健康問題はないと回答した「特になし」が1,570人(22.5%、ケース割合45.4%)と最も多く、次に「ストレスを感じる」が625人(9.0%、ケース割合18.0%)、続いて「花粉症/アレルギー鼻炎」が607人(8.7%、ケース割合17.6%)という結果が明らかとなった。

就労男性のうち、自覚症状は特にないと回答した割合が最も高いのは、就労女性の自覚症状と同様の傾向を示すが、何らかの症状を呈する有症状者のうち、女性では第2位を占めていた「ストレスを感じる」という精神的な症状が、男性の自覚症状(健康問題)では最も高い割合を占めることが明らかとなった。ケースの割合で見ると、分析対象者の18%、実に2割近くがストレスを自覚している実態が明らかとなった。

次いで、何らかの有症状を呈する女性のうち第3位の症状であった花粉症が、男性では第2位に位置する自覚症状であることも明らかとなった。

図表 2. 働く男性の自覚症状（健康問題）（N=3,458 多重回答件数=6,983）



出所：株）ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の男性3,458人の自覚症状内訳を筆者が整理し作成した。

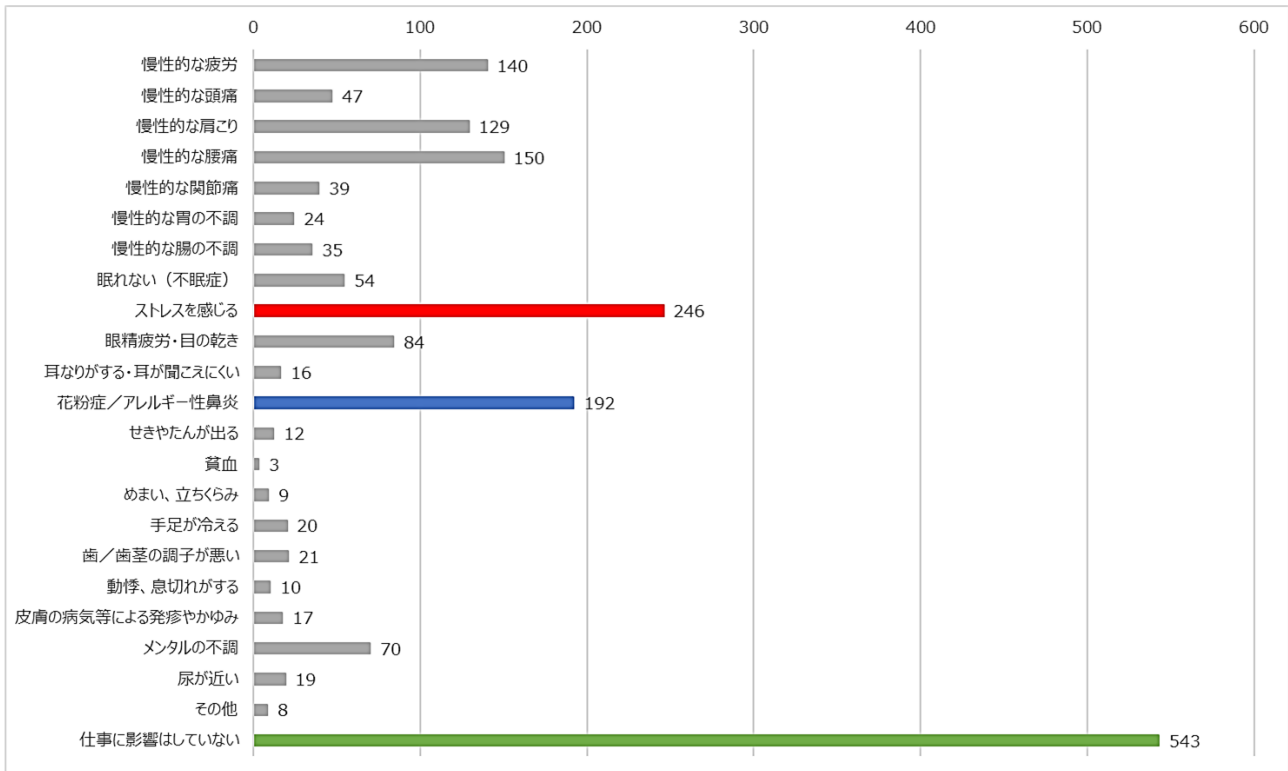
3 | 仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）

続いて、上記の設問で、現在身体の不良について感じていないと回答した1,570人を除外し、現在自覚症状を有している男性1,888人を対象に、仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）について調査した結果を図表3へ示した。

直近3か月で身体の不調を自覚する者の中では、「仕事に影響はしていない」と回答する者が543人（15.7%）と最も多く、次に「ストレスを感じる」と回答した者が246人（7.1%）、続いて「花粉症/アレルギー性鼻炎」と回答した者が192人（5.6%）という結果であった。

この結果は、上述の働く男性の自覚症状（健康問題）の症状順位とも合致しており、働く女性の有症状者の中での仕事へ最も影響を与える症状順位とも合致する。男女とも仕事へ影響を及ぼすのは、身体的な症状よりも精神的なストレス症状であるということが明らかとなった。

図表3. 仕事へ最も影響を与えた自覚症状（健康問題）（N=1,888）



出所：株）ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」の2023年3月調査結果を基に、就労中の男性3,458のうち、自覚症状を有する1,888人に絞り、仕事へ最も影響を与えた自覚症状内訳を筆者が整理し作成した。

3— 就労男性の自覚症状と留意点

1 | 男性のストレス症状は、女性よりも危険？

本調査において、就労中の男性の自覚症状（健康問題）を有する者の中で、「ストレスを感じる」が占める割合が最も高い結果が明らかとなった。

前稿でも解説した通り¹、この「ストレスを感じる」という精神症状は、なんらかの外部からの刺激（ストレッサー）によって、身体的心理的に生じる反応のことを示す。人間の身体では、ストレスが生じると、それを解消しようとする防御反応が働き、ストレッサーをうまく制御できた場合には「適用」という様態をとり、うまく制御ができなかった場合には、「不適応」を引き起こし、心身に様々な影響が現れる。精神面に限ると、不安や抑うつ症状、錯乱状態などの反応性精神障害や、急性ストレス障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）などがこれに当たる。今回の調査では、このストレスを感じるに至る原因は特定されていないものの、何らかの外的刺激によりストレス反応を生じた結果、自覚症状として認知されている状態であると言える。

また、一般的に、男性よりも女性の方がストレスを感じやすいとされている。実際に、今回の調査結果においても、就労女性の「ストレスを感じる」ケースの割合は25.5%と、実に4人に1人が自覚する症状であるのに対し、就労男性の「ストレスを感じる」ケースの割合は18.0%と、2割近くが自覚する症状であると判明しており、単純比較にはなるが男性よりも女性の方がストレスを感じる割合が高いことが分かる。これは、女性の方が家事・育児・介護時間が長いことや細かいタスクが多いこ

と、コミュニティの広さゆえに接するストレスの種類が多いことや、女性ホルモンの変動による影響を受けやすいこと等が原因と考えられている為である。

一方で、男性は女性と比べて相対的にストレスを感じる者の割合が少ないものの、ストレスコーピング（対処行動）²において逃避・回避型の特徴が認められることが報告されており、その行動特性が自己評価の低さや社会的適応の悪さと関連することが指摘されている。³つまり、男性はストレスを感じる場面は女性と比べて少ないものの、一度ストレスを感じるとうまく対処行動をとれないのが特徴的であると示唆されているのである。

また、2023年3月に警察庁より公表されたデータでは⁴、2022年度中の男性の自殺死亡率は24.3で、女性の11.1と比較し、実に2.1倍も高い実態が示されている。男性の自殺死亡率が高い理由は、有名ところで、ジョイナーの自殺の対人関係理論⁵にて説明されることが多く、「負担感の知覚」、「所属感の減弱」の高まりに「自殺潜在能力」が加わると致死性の自殺行為におよび、その決行率が男性の方が高いとされている為である。ストレスを感じている男性は、特に留意が必要であり、適切なストレスコーピングができていないかについても見直す必要があるだろう。

2 | 自覚するストレスは、循環器疾患や過労死リスク大

続いて、本調査において、何らかの自覚症状を有する就労中の男性のうち、「ストレスを感じる」という精神的な症状が、仕事へ最も影響する症状として位置づけられていることが明らかとなった。上述で解説した精神的なストレス反応が、仕事にまで影響を及ぼしている状況であることを物語っている。

前述のように、就労中の男性がストレスを感じる状況において、自殺まで懸念するような希死念慮を有しておらずとも、留意する身体的な影響がある。それは、循環器疾患（脳心血管）である。

今回の調査では、この「ストレスを感じる」原因（ストレスター）が何かは不明ではあるものの、自覚するストレスが循環器疾患による死亡率の上昇を招くことが指摘されている。2012年の宮崎県の特定地域の国保加入者を対象とした追跡研究では⁶、男性の自覚ストレスが多い群と循環器疾患死亡との有意な正の相関を示す結果が報告されている。一般的なメカニズムとして、ストレスを自覚するほど精神的な負荷が高まると、交感神経が活発になることで心臓拍出量が高まるのに反し血管は収縮するため、血圧上昇と頻脈を招き、心血管系に多大な負荷がかかる。特に男性では、このストレス反応に対抗して喫煙や飲酒の増加、循環器への負荷を避けるために運動不足や身体的な活動を抑制する傾向が認められており、肥満化、脂質異常症、内臓脂肪の蓄積など、さらに循環器（脳血管）疾患への悪循環を繰り返すことになり得る。

² ストレスコーピングとは、心理的ストレス状態で生じる外的及び内的欲求をマネジメントしようとする個人の認知的・行動学的努力を（Coping）と呼び、個人がストレス状態をマネジメントするために用いる実際の特異的な行動もしくは認知的操作をコーピング行動という。（Folkman & Lazarus, 1984）

³ 小川俊樹（1997）「コーピング行動性差の検討—性役割の観点から—」Tsukuba Psychological Research 1997, 19, 79-90.

⁴ 警察庁生活安全局生活安全企画課（2023）「令和4年中におかえる自殺の状況」（令和5年3月14日）
<https://www.npa.go.jp/safetylife/seiunki/jisatsu/R05/R4jisatsunojoukvou.pdf>

⁵ Thomas E. Joiner（2005）“Why people die by suicide” Harvard University Press, Cambridge, MA, 2005.

⁶ 木幡映美ら（2012）「自覚ストレスと循環器疾患死亡との関連」日本公衆衛生雑誌第59巻第2号,p82-91.

ストレッサーが職業性のストレスである場合には、この「ストレスを感じる」状態が長期的に継続（反復）することで、ストレス反応を担う脳の視床下部にある HPA 系の制御障害が引き起こされ、抑うつ症状や PTSD などの精神症状を来すことも知られている。⁷一般的に、男性は女性に比して安定的な収入の確保や就労（雇用）における希求率が高く、職業性のストレスに晒されやすい環境下にある。職業性のストレスが、循環器疾患からの過労死や、精神症状へ作用することで希死念慮の高まりにつながるないように、「ストレス状態の把握」、「適切な対処行動の確立」「サポート体制の整備」の3つは欠かすことができないであろう。

前稿でも指摘したように、本人によるストレス状況の自覚及びコーピング行動に加えて、職業性のストレスの場合には持続的に影響を与える職業環境の改善が必要となり、企業側のサポート体制の整備が重要な視点となり得る。労働安全衛生法に規定されているストレスチェック制度等⁸を積極的に活用し、健康経営に有益な影響をもたらす労働者の健康を今一度見直す機会にしていきたい。

4—まとめ

本稿では、弊社の「被用者の働き方と健康に関する調査」の結果を用いて、働く男性に焦点を当て、自覚症状（健康問題）について調査した結果を整理した。

本調査では、就労中の男性（N=3,458人）の自覚症状（健康問題）として、「特にない」と回答した割合が22.5%（ケース割合：45.4%）と最も高いものの、有症状の順番としては、「ストレスを感じる」が9.0%（ケース割合：18.0%）と最も多く、次いで「花粉症/アレルギー鼻炎」が8.7%（ケース割合：17.6%）であった。

また、なんらかの自覚症状（健康問題）を有する男性（N=1,888人）に対し、仕事へ最も影響を与えた自覚症状を尋ねると、「仕事に影響はしていない」と回答した割合が15.7%と最も高いものの、有症状の順番としては、「ストレスを感じる」という精神的な症状が7.1%と最も高く、次いで「花粉症/アレルギー性鼻炎」が5.6%と続く結果が明らかとなった。

男性は、女性と比較してストレスを感じる割合が少ないものの、ストレスに対する対処行動において逃避・回避型のパターンを示すことが認められており、その行動特性が自己評価の低さや社会的適応の悪さと関連するため、特に留意をする必要がある。また、精神的なストレス反応は、循環器疾患発症リスクを有していることから、「ストレスの自覚（把握）」、「適切な対処行動」、「サポート体制の整備」の3つには留意していただきたい。

前稿及び本稿では、働く女性と男性にそれぞれ焦点を当てて、自覚症状（健康問題）についての調査結果を示した。女性では実に4人に1人が、男性では2割近くがストレス症状を自覚し、男女とも仕事へ最も影響する自覚症状であることが明らかとなった。女性の社会進出、男性の育児との両立等多様な役割が求められる中で、男女とも自身のストレス症状に注意を向け、企業は有益な健康経営の視点としても就労者の健康の保持増進に関する取り組むことが期待されている。引き続き、弊社の「被用者の働き方と健康に関する調査」の結果を発信する予定である。

⁷ 秋山一文ら（2006）「ストレスと精神障害」Dokkyo Journal of Medical Science33(3):204-212,2006.

⁸ 厚生労働省「ストレスチェック制度について」<https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/kaiseianeihou/>