かわら版
第256号
Quality of Life
一般財団法人
日本予防医学協会
2021.3発行

もしかして・・・インペアード・パフォーマンス？！

マスクの着用が否応なしに生活の一部となった二〇二〇年度を終え、二〇二一年度の春を迎えようとしています。

「春」といえば、花粉症の季節。

マスク着用で過ごす春とは言えども、この時期、アレルギーの薬を服用される方も多いのではないでしょうか。

アレルギーの薬を服用すると眠くなりやすい・・・

このことは割とご存知の方も多いのですが、実は自覚しやすい眠気以外にも、日常生活に影響を来してしまう可能性が考えられています。

そこで今回は

『インペアード・パフォーマンス』

に関するお話です。

★インペアード・パフォーマンスって？★

花粉症や皮膚のかゆみ等のアレルギーの治療に使われる代表的な薬の一つに、「抗ヒスタミン薬」があります。

「抗ヒスタミン薬」は、名前の通り、ヒスタミンの作用をブロックする働きを持つ薬です。

ヒスタミンとは、鼻や皮膚でアレルギー反応を起こす物質ですが、実は脳内では覚醒状態を維持したり、学習能力を高めたり、運動量を増加させるという働きをしています。

「抗ヒスタミン薬」を服用すると、アレルギー反応を抑えてくれる力がありますが、一方では、脳に移行すると、脳内でのヒスタミンの働きを抑えてしまうのです。

それにより、気づかないうちに、

・集中力の低下
・判断力の低下
・作業効率の低下

などの『インペアード・パフォーマンス』を引き起こします。

インペアード(impaired)は、英語で「正常に機能しない」という意味です。

『インペアード・パフォーマンス』は、「抗ヒスタミン薬」の影響で、能力や行動・気づきなどのパフォーマンスが知らず知らずのうちに低下していることをいいます。

★医師・薬剤師にご相談を★

『インペアード・パフォーマンス』が気づかないうちに起こることで、運転中の事故や災害、仕事のミスなどにつながる可能性も考えられます。集中力や判断力の低下は、ウイスキー三杯分に相当するとの見解もあるようです。

近年、副作用や眠気の少ない第二世代抗ヒスタミン薬が出てきており、脳に移行しにくいタイプの薬もありますが、眠気の感じ方や『インペアード・パフォーマンス』は、個人差も大きく、服用している薬の種類によっても変わります。

薬の効果だけではなく、日常的に運転をする、機械操作などの作業を行うなど、個々のライフスタイルに合わせた薬・治療について、かかりつけ医やかかりつけ薬局によく相談することがとても重要ですね。

★健康よもやま話　～プレゼンティーズム～★

今回、アレルギーの薬によるインペアード・パフォーマンスについて触れましたが、薬服用の原因である、アレルギー性鼻炎や花粉症自体もまた、パフォーマンスの低下を招きます。

「健康問題を抱えたまま勤務している状態」または、「健康問題による出勤時の生産性の低下」を『プレゼンティーズム』と呼び、アレルギー性鼻炎や花粉症をはじめ、腰痛や片頭痛などの様々な健康問題を抱えながら働くという状態自体が、パフォーマンスの低下をきたしやすく、ひいては、企業の生産性の低下にもつながるという考え方があります。

一方、健康問題による欠勤をアブセンティーズムと呼びます。

アブセンティーズムや疾患の予防へのアプローチだけではなく、プレゼンティーズムを抑えていくためのアプローチも必要なのかもしれませんね。

★最後に・・・★

筆者は、自宅で過ごすことが増えたこの一年、家庭菜園が余暇の一つとして加わりました。

密を避けるために、在宅ワークの運動不足解消になど、ソーシャルディスタンスを保ちながら屋外で過ごすという方も多いのではないでしょうか。

マスクやメガネの着用、手洗い・うがい、花粉情報や風の強さ・黄砂・PM2・5等の天気情報の活用、花粉の付きにくい素材の上着を選ぶなどなど、日常生活での一工夫も症状の軽減につながります。

また、ストレスをためない、睡眠の確保、適切な飲酒等で体調を整えておくことも大切ですね。

花粉との接触を「ゼロ」にはできませんが、花粉とのディスタンスを取る工夫、ぜひ生活に取り入れていきましょう。【T】

こちらも参考に。
健康づくりかわら版　二〇一八年三月
花粉症シーズン到来！
https://www.jpm1960.org/kawara/kawaraban/96.html

〈参考資料〉
・厚生労働省ホームページ　花粉症特集
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kafun/index.html
・「アレルギー性鼻炎治療におけるアドヒアランスを考慮した第二世代抗ヒスタミン薬の選択と指導」木津　純子　日耳鼻 122:1405-1410, 2019
・「抗ヒスタミン薬に求められるもの」久保　伸夫　日薬理誌 (Folia Pharmacol. Jpn.) 125, 279-284 (2005)
・「プレゼンティーズムーこれまでの研究と今後の課題」　武藤　孝司
https://www.istage.ist.go.jp/article/ohpfrev/33/1/33_25/_pdf
・経済産業省　健康経営学フィスレポート
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieiofficeレポート.pdf

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。
健康づくりかわら版　検索