

① 意外と多い！就労世代のがん

日本人の2人に1人は生涯のうちにがんにかかり、がんにかかる人の4人に1人は20歳～64歳です。

●30代・40代では特に女性のがんが多い

日本ではがんにかかる30代・40代の女性が、男性の2倍以上に及びます。ちょうど子育て世代・働き盛り世代ですが、乳がん・子宮がんは40・50代で最初のピークを迎えるのです。特に乳がんは日本人女性のがん罹患率トップですから、若いうちから注意すべきがんだといえます。50代後半になるとがんにかかる人の数は男性が女性を追い抜きますので、男女ともがん検診の対象年齢になったら、必ず受けることが重要です。



●働きながらがん治療を受ける時代

がんと診断され、仕事を辞めてしまう人がいます。しかしがんは以前より治りやすくなり、治療を支える制度も充実してきました。早期ほど治療方法も選択でき、働きながら治療できるケースが多くなっています。

治療費のためにも生きがいのためにも、仕事は継続する方が安心です。もしもがんにかかったら、家族はもちろん、医師やがん相談支援センター、産業医、会社の上司や人事担当などとよく話し合い、できるだけ「働きながら治療を受ける」選択を捨てないでください。

② コロナ禍のメンタルヘルス

コロナ禍が始まってからの社会環境の変化は、皆さんの生活に少なからず影響を及ぼしています。

●心が疲れてヘトヘトなら、あなたには助けが必要です

自分なりに工夫して生活習慣を改善しても、または改善するゆとりもなく、イライラや不安、不眠、無気力、ミスや遅刻の増加などの状況が長く続いているなら、それは助けが必要なタイミング。心が疲れ切ってしまう前に、専門家に相談しましょう。

●相談は早めに、お気軽に

自治体の保健所や保健センターには、心の相談の窓口があります。また、厚生労働省が開設している「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」には「相談窓口案内」があり、電話やSNS、メールなどで利用できる色々な相談窓口を紹介しています。

電話相談は人の目が気になってできない方でも、SNSやメールなら気軽に相談できるのではないのでしょうか。相談できる分野も多岐にわたりますし、職場のメンタルヘルス対策や職場復帰支援に関する内容もあります。

自分が辛いとき、周囲の人や職員が辛そうなときはぜひ早めに、お気軽に相談してみましょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

