

中国赴任者の健康から見えてくる中国事業の行方

第1回 中国赴任者のココロとカラダの健康状態

株式会社MD. ネット
専務取締役 渡辺 ユキノ

昨年末、上海の仕事の合間、偶然立ち寄ったデパートの地下で、自分の故郷の人気店を見つけた。店舗デザインは日本とほぼ同じ。場所がただ上海というだけ。「ホントにあの店?」、「あ、定番商品がここにもある」、などキョロキョロしながら店内を歩いていくと、2メートルくらい先に、商品を探す青年の顔が目に入って驚いた。1年前に退職した現取引先企業の社員だった。

彼によれば、この店舗はデパートからの要請で昨年末にオープンしたとのこと。当の本人は実家(飲食業を営む)が上海に出店することが決まり(これも要請なのだという)、この事業を担当するために会社を辞め上海に住みはじめたとのことだ。

その店も彼の実家も創業100年近い地方都市の老舗で、中国で事業を行うような、いわゆる国際色は感じられなかった。しかし、こうしたタイプの企業が、撤退も多い今でさえ、いや、むしろ今こそかなり積極的にチャンスを求め、夢と不安を共に抱いて海を渡っていく。中国に限らず、ニュースで見聞きし、統計で知る情報以上に、現場は急速で深くグローバル化が進展している。

その足で向かった先は、業種、規模、中国進出歴様々な海外赴任者の方々と食事会だった。「昨年の尖閣問題以降、生産の落ち込みが回復せず撤退を検討している」、「いやいやうちは影響なかった」、「うちはグローバル戦略を見直し、中国からバンコクに生産をシフトしている」、はたまた「うちは積極的に中国で事業を推進する」。各々口にする話題はgood、bad含めて多種多様。ただし、数年前に比べ、状況は確実に難しく、競争は熾烈で、赴任者の苦悩は強くなっていた。

偶然見つけた故郷の店、出会った青年。そして日本経済を支えるグローバルビジネスマンたち。世界のどの地域よりも、中国の日本人赴任者(以下中国赴任者)は希望と期待と不安と葛藤が入り混じった

複雑な思いを抱えて日々戦っている。ここ数年、最も体調が不安定な赴任者が多いのが中国であるが、こうした不安定なビジネス、不安定な未来を反映しているからなのだと、この日確信したのだった。

他国に比べて不調の訴えが多い中国赴任者

中国赴任者の今の健康状態をデータで考察すると、次の3つの傾向にまとめることができる。

- 1: 大気、食事等環境に起因する体調悪化の訴えが増えており、その割合は他国に比べて高い。
(胃腸炎、皮膚のトラブル、目や喉の痛み)
- 2: 服薬中ないしは服薬が必要な状態にある赴任者が増えており、その割合は他国に比べて高い。
- 3: 心身の体調不良を訴える赴任者が増えており、その割合は他国に比べて高い。

詳細な数字の紹介はまたの機会としたいが、要は、中国では「身体のあちこちが常に何かしら悪い」赴任者が他国に比べて多いということだ。

2年位前までは、地域別に見て、不調者発生の割合に有意な差は見られなかったが、最近顕著になってきている。

我が社の医師によれば、訴えとしては「睡眠のトラブル」が多く、数字的な面でいえば「血圧」に問題があると指摘している。

<眠りに問題をかかえる中国赴任者>

3の「不調」の訴えの内容で顕著なのは「不眠」だ。

不眠と聞けば、「メンタルヘルス不調」というかも知れないが、海外赴任者のメンタル不調の多くは、読者が想像されるような日本のそれと違う。

海外赴任者の場合に顕著なメンタルヘルス不調は、「不眠」を中心とした「睡眠の障害」だ。眠れないという症状だけでなく、「途中で目が覚める」、「夢

ばかり見る」、「眠りが浅い」という症状に、自覚が乏しい、「睡眠時無呼吸」、「いびき」、「歯ぎしり」なども含まれるし、「日中の眠気」などもある。

日本の一般人口を対象とした調査によれば、成人の21.4%が睡眠に悩みを抱え、6.3%が薬を常用しているといわれている。

中国赴任者の訴えはざっとこの2倍に及ぶ。おおざっぱに言えば、2人に1人は睡眠に何かしらの悩みを抱えているということになる。加えて、中国赴任者の睡眠の相談は今年の2倍近い。

慌ただしい日々、緊張感、日本からのプレッシャー。飲酒も当然影響しているだろう。

仕事は忙しく、休めない立場。「寝ないと仕事にならない」から、積極的に医療的な解決方法のアドバイスを求める赴任者が多くなった。以前は睡眠導入剤の服用に抵抗があったが、最近は随分薄れている。

参考まで、下図は弊社が調査している「メンタルクリニックへの通院割合」だが、以前に比べると睡眠導入剤の服用割合が増えていることがわかる。帰国時に受診するとか、現地に日系の病院があれば進んで治療を受けるケースが増えている。

眠ることは食べることと同様「生きること」だ。

その大事な睡眠に大きな悩みを抱えているという状況は、活力が低下していることにほかならない。赴任者の活力低下は組織の活力低下にも直結する。

表1：海外で精神科、心療内科に通院、服薬している赴任者（家族）の割合

	09.11	10.04	12.05	推移
赴任後 海外にて通院中 or 服薬中(日本での処方含む)	約0.5%	約1%	約2%	4倍

資料：株式会社MD、ネット 2013年

<中国赴任後に気づかないうちにじわじわ上昇する血圧>

本人の直接的な不調の訴えはないものの、不調者の多くに共通するのが血圧の高さである。

「日本にいたときは正常値だったのに、赴任後に高血圧と指摘されるようになった」という赴任者の割合は他国に比べて多い。

厚生省が定期的実施する国民健康・栄養調査の結果では、医療機関や健診で「高血圧」といわれたことがある者の割合は、男性37.2%だが、我々の調べでは、中国は約65%、5人に3人の割合である。

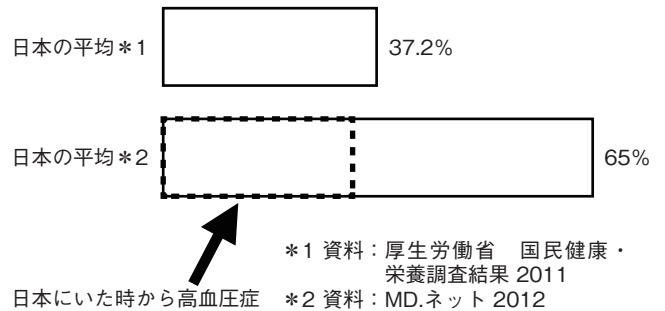
赴任前は高血圧のラインに入っていた赴任者が35%。

それが、赴任後65%。とすると、およそ3人に1人は、赴任後に血圧が高くなったということだ。高

血圧が増えたという事実は、疾病、死のリスクも高まったともいえよう。

また、我々の実感だと、中国赴任者には下の血圧が上がってしまうタイプも多い。上の血圧ばかりに気を取られがちだが、下が100近いという赴任者は意外に多い。

図1：高血圧症の割合(男性)

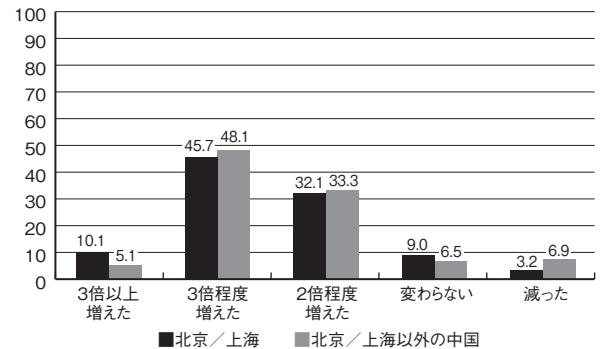


要因1：中国赴任者と飲酒

こうした中国赴任者の不調の訴えの背景には様々な原因が考えられるが、我々は「飲酒」と、「過労」の2つの要因に注目している。

図2 中国赴任者の飲酒量

1週間の飲酒量は赴任後増えましたか？



- 北京、上海は2倍以上増えた人がそれ以外の地域より多かった。
- 北京、上海以外の地域は減った人が、同地域より多かった。飲む場所が少ないという理由によるものだった。

図2は2011年に弊社が中国赴任者に実施したアルコールの摂取量の調査結果である。

対象は562名で、地域別の内訳は、北京/上海346名、北京/上海以外216名である。

下表は、他の赴任地と比べての飲酒傾向を見たものだが、それでも中国赴任者の飲酒量、飲酒機会の多さが目立つ。

表2：赴任前と比較した赴任後の飲酒量

	3倍以上増えた	3倍程度増えた	2倍程度増えた	変わらない	減った
中国/上海・北京	10.1	45.7	32.1	9.0	3.2
中国	5.1	48.1	33.3	6.5	6.9
東南アジア	2.5	25.4	31.1	25.4	15.6
ヨーロッパ(英仏独)	1.1	16.5	15.6	31.4	35.4
東アジア	0.7	27.6	32	22	17.7

資料：MD.ネット 2011

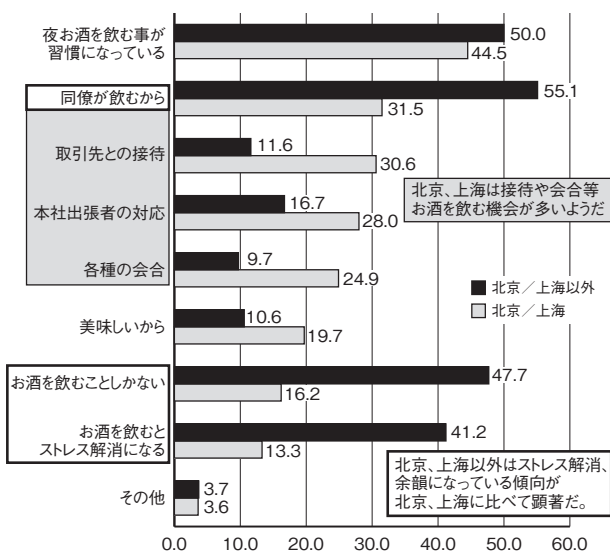
また、図3は飲酒の理由について、中国の北京／上海と、その他の都市で比較した結果である。図を見ると、娯楽が少なく仕事オンリーでストレスが溜まりやすい中国内陸部の赴任者にとって、飲酒は唯一の楽しみ、ストレス解消として常態化しており、能動的に飲酒行動がとられることがわかる。一方、北京／上海等の大都市では接待飲酒の機会が多いことに象徴されるよう受動的な理由が目立つ。

飲酒は、不眠への影響、あるいは、高血圧や様々な不定愁訴、生活習慣病などの引き金になるなど、健康への弊害は言うまでもないが、日中のパフォーマンスにも大いに悪影響を及ぼす。感情が不安定になり、判断力が低下する。ここぞという時の決断が遅くなる。ややこしい問題に直面すると思考が混乱してイライラしたり、アイデアが沸きにくくなる。集中力が低下し、ケアレスミスも増える。こうした傾向に、アルコールは大いに関係するのだ。以前は8時間持ったが、赴任後1年経ったら集中力が4時間しかもたなくなったり、何度も確認するようになったとか、力を発揮できる時間が短くなるという傾向も顕著だ。コストに換算すれば、アルコールによるパフォーマンス低下は明らかである。

酒は時に薬であり、友でもある。中国の事業では商談にとっても重要な武器でもある。しかし、飲み方、飲む量等、その管理が緩むと、次第に健康に甚大な害をもたらすだけでなく、パフォーマンス、事業運営にも大きなマイナスをもたらす。

中国での「SAKEマネジメント」は健康管理のみならず、事業上、極めて重要な問題で、今後においてより真剣な対策が必要といえる。

図3 お酒を飲む理由 中国地域別の比較



要因2：疲労を超えた、本人も気が付かない「過労」

表3 海外赴任者の疲労と過労

	過労に該当	疲労に該当	その他
中国赴任者	32%	48%	20%
その他の国の赴任者	16%	41%	57%

資料：MD. ネット 2013

中国赴任者のもう一つの特徴が、疲れを突き抜けた状態、いわゆる「過労」状態だ(表3)。

尖閣問題以降、減産になって時間外残業が減って体も楽になったという声もあるが、それでも、業務内容と量に比べ、少数人員で現場を運営している企業がほとんどで、常時忙しく慢性的な過労状態に陥っている赴任者が多い。

表4 疲労と過労の定義

疲労	過労
「疲れている」という自覚がある。原因がはっきりしている。休息等の対応が可能。「疲れた」とよく言っている「ああ、疲れた〜」	「疲れている」という自覚がない、原因が特定できない。休息してもとれにくい。本人は疲れたと言わないが、周囲は疲れているんじゃないかと思っている
●身体疲労：仕事や運動など、身体が疲れる ●精神疲労：悩みによって心が疲れる ●神経疲労：集中することで頭が疲れる	●過活動：疲労を打ち消そうとする行動。気分の高揚、活動性の亢進。 ●過緊張：意欲低下を打ち消そうと交感神経が緊張する。不安感、息苦しさ、動悸などが出現。

資料：MD. ネット

スピードを求められる中国ビジネスでは、体だけでなく精神的にも疲労感が強く、いわゆる「過労」にあるといえる(疲労、過労の説明は表4を参照)。

中国赴任者の過労の特徴は、表4にあるように「過活動」だ。ハイテンションで、活動はより活発になる。「過」故に、ストップしにくい。集中力が高まって何時間でも仕事ができるしまうケースもあるし、動きが多くフットワーク軽く見えるケース、多弁になってエネルギッシュに見えるケースもある。脳のオーバーヒート状態だ。これを沈めるため、リラックスのための薬を飲むように「アルコール」が欠かせなくなる。こういうタイプの赴任者はお酒を飲んだ後に血圧を計るとぐんと下がったりすることが多い。飲んでいる時はリラックスするが、飲んでも酔わなかったり、食べても空腹感が乏しく、酒の量も食べる量も増える。

もちろん全ての中国赴任者がそうとはいわないが、責任あるポジションにいる人ほど過労状態が多い。

「疲労死」という言葉がなく、「過労死」という言葉はあるように、過労は死に直結する状態。赴任者は見た目以上に、危険な状態で必死に事業を支えている。また、事業運営も潜在的に高いリスクを抱えているともいえる。

赴任者の「KARO」は、中国事業の推進を左右する重要な課題なのだ。

(第2回に続く)

<株式会社MD. ネットの紹介>

MD. ネットは、2004年から海外赴任者(帯同家族)の心と身体両面の健康管理支援を行っています。

海外からの医療相談はもちろん、健康診断の受診管理、結果指導、フォローアップに加え、予防管理など、海外専門の産業医・保健スタッフのような、あるいは海外専門のかかりつけ医のようなサービスを提供しております。

会員数は大学も含めて約300社で、赴任先は今では100ヶ国近くになりました。最も赴任者が多い国が中国です。

特に海外赴任者の健康管理体制のリソースが不足しがちな中堅中小企業様のために、JTB系の保険会社ジェイアイ傷害火災保険と共同で、上記のサービスが無料で付帯される保険商品を開発しました。

平成25年度には、中国進出企業支援の分野で第一人者であるマイツグループ様と共同で、健康診断管理から治療、改善の支援をトータルで行うサービスの提供を予定しております。

株式会社MD. ネット

代表取締役社長 佐野秀典

(医学博士、精神保健指定医、精神科専門医)

本社：東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル

<http://www.md-net.co.jp>