

海外駐在員のアルコール問題

佐野秀典

バンコクに赴任した 38 歳既婚男性のケース

ある日、私が産業医をしている企業のバンコク事業所に赴任している社員から、突然電話が入った。

「先生、今、私、マンションの 32 階にいて……。飛び降りてしまいそうなんです……。と多少ろれつの回らない話しぶりであったが、かなり切迫した状態であることはすぐに分かった。その駐在員は、早口で最近の仕事のことなどをいろいろ話しながら、どうして良いか分からず、すでに手すりに足をかけているという。飛び降り自殺をするものは、たいていの場合、事前に連絡などしてこない。彼が連絡してきたのは、何かを知ってもらいたいのか、気を静めてもらいたいのか、止めてもらいたいのだろうかと思った。

危機的な状況であったが、私はゆっくりと冷静に話を聞き、とにかく部屋に入るよう彼を促した。時間はかかったが、彼は部屋に入り、一時的ではあるにせよ、改めてまた話を始めた。

自分から希望して海外赴任をしたが、本社からの指示通りに仕事が進まず叱責を受けていること、(結局事実とは異なっていたが)上司からいわゆるパワハラを受けていること、毎日気分が沈んでいること、1日に2本ワインを飲んで気を紛らわせていることなど、話す内容にまとまりはなかったが、事情はよく理解することができた。私は何回かその事業所にも行ったことがあり、職場での対人関係も想像することができたからである。

彼はそもそも常習飲酒者ではなかった。全く飲酒をしないわけではなかったが、赴任前にアルコールによる問題が見られたことはなかった。海外で働くことを夢見て毎年希望を出していたという、モチベーションの高い社員であった。しかし、自分自身の評価については過敏で、妄想(事実でないことを事実であると確信した考えで、しかも訂正不能であること)はなかったものの、時に被害的に考える傾向があった。日本での仕事のパフォーマンスは平均的であったが、感情的になることも多かったため、対人関係や情動は不安定なようであった。また、会社には知らせていなかったが、母親や親戚にうつ病などの精神疾患があり、家族歴は比較的濃厚であった。彼自身、入社以来 15

年の間に、会社を連続して休むことはなかったが、しばしば軽度の抑うつ状態を繰り返していた。

これらのことから、私は赴任前面談で、海外赴任には適していないという判断を下したが、既に赴任することが決定していたこと、家族や職場との話し合いも済み、すでに行くばかりとなっていたこと、赴任不可とするには決定的な所見がなかったことから、日本本社の国際労務や健康管理の担当者、現地の上長には、海外生活上の懸念があることは伝えたものの、結果として彼は赴任した。

その電話があったのは、彼が赴任して1年が過ぎた頃のことであった。結局、その場は事なきを得たが、彼は日本への帰国を拒み、会社との話し合いの結果、別の海外事業所に異動した。しかし、その後、酩酊時に取り乱して自殺をほのめかすようなことがたびたびあり(しかも本人はそのこととはっきりとは覚えていなかった)、結局、本人からの同意は得られなかったものの、会社の判断で数か月後に帰任するに至った。

海外赴任者によく見られるアルコール問題

海外赴任者には、表面に出てこないアルコール問題が意外と多い。本人たちは否認をし、あるいは病識が欠如していることもあり、離れていることもあって医療的介入は難しいが、身体症状や健診結果、密なコミュニケーションから、その診断自体は比較的容易ではある。

海外赴任者には生活習慣病の悪化、動脈硬化進行による心筋梗塞や脳梗塞などの身体的問題のほか、複雑酩酊などの精神的問題が多い。また、通常海外赴任は5年間程度であるが、帰国後に進行してアルコール依存となるケースもある。

身体的問題について

MD.ネットの調査によれば、身体疾患の増加が多く、時に深刻な悪化をみることに赴任後には「赴任後に飲酒量が2から3倍に増加する」という事実が大きく影響している。しかしいずれの傾向も自覚症状がないために、本人も周囲も全く気付かないことが多い。

- 日本で健康診断を受けてもすぐに現地に戻ってしまい、生活指導の内容も赴任先により大きく異なるため、健診結果の有効なフォローアップができていないため、

悪化したことを知らずに放置されていることが多い。特にがんの明らかな兆候、重篤な循環器の異常がありながら放置され、深刻な事態が生じることもまれではない。

- 食生活の変化により、拡張期血圧が上昇する。ある事業所では、赴任前の正常血圧者が、赴任後に半数以上の人の拡張期血圧(下の血圧)が100mmHg以上となっていたこともある。これは中国赴任者、東南アジア赴任者の順に多い。
- 食事の偏り、運動量の低下から、赴任後1年を経過した頃から、LDLコレステロールが異常高値となる。一方、総コレステロールの増加は意外と少ない。頸動脈エコーなどで判るが、動脈硬化の進行が速い。
- 糖尿病、高尿酸血症のほか、甲状腺機能異常となることが多い。

これらの身体疾患については、海外では適切な医療が受けられないこと以上に、健康意識の低さや健康管理の不行き届きが大きく影響している。逆に、会社として医療体制を構築し、飲酒量のコントロールを含む健康意識を高め、定期的な健康管理(現地の事情に即した食事指導、運動指導)を指導することで、健康状態が大きく改善した会社は多い。

精神科的問題について

アルコールによる精神科的問題は、依存症に至るまでのプロセスとしてのアルコール問題と、アルコール問題によってマスクされたうつ病などの精神疾患の2つがよく見られるのは日本国内と同じであるが、その割合が高いことには注意をすべきである。

飲酒量の増加、機会飲酒→習慣飲酒→大量飲酒→アルコール乱用と進行していく速度が速い。

- 接待、外食が多い。ここ数年は、業績の悪化に伴い、通勤が個別ではなく、他の赴任者と一緒に乗り合うようになった事業所も多く、それも機会飲酒(晩酌はせず何かあったときだけ飲酒するというステータス)から習慣飲酒に、あるいは耐性の増加から大量飲酒になるケースが増えている。
- 業務の困難さ、ローカルスタッフとの確執、本社との軋轢、孤独感、孤立感など、海外赴任者につきものの葛藤から逃れるため、あるいは一時的に忘れようとするための「麻酔代わりの飲酒」が多い。
- 不眠解消のための「睡眠薬代わりの飲酒」が多い。身体疾患と同様、不眠が多いのも海外赴任者の特徴である。これには、海外業務、海外生活による持続した緊張が関連している。

- 複雑酩酊が多い。複雑酩酊とは、酩酊時に気分が不安定になり、時に興奮しやすくなったり、直情的、攻撃的となったりする酩酊の異常のことを言う。一度複雑酩酊が出現すると繰り返しやすいという特徴もあるが、しらふの時には問題がないように見えるため、見過ごされやすい。またブラックアウト(酩酊時記憶脱落)を伴いやすいため、本人は覚えていないトラブルが認められることも多い。ある駐在員は、酩酊時に、取引先の重要人物に暴言、誹謗中傷メールを送り、会社として重大な問題に発展したことがあったが、本人は全くその行為を覚えていなかった。
- 赴任前から複雑酩酊を生じている赴任者が多い。ある企業では、ブラックアウトをしばしば起こす赴任予定者が 30%を超している。これらのものが赴任し、現地でアルコール問題が増悪することは必然である。
- うつ病の再発が多い。本人、周囲とも「業務上のストレスで始めてうつ病になった」と考えているケースの多くが、赴任前にその兆候があることが多い。初めに挙げたケースのように、ごく軽度の抑うつ症状 **brief depression** を反復している、あるいは過去に明らかなうつ病を発症していたケースは 80%にも及んでいる。うつ病の年間新規発症率は 1%程度と考えられており、もちろん何らかのトリガーによって始めてうつ病を発症するケースもあるが、それはむしろ少数派といえる。このうつ病の発症が、落ち込みや意欲低下、あるいは精神運動抑制(ボンヤリして思考の回転が悪くなること)に先行してアルコール問題となっていることが多いことは、海外赴任者の特徴とも言える。

職場でのアルコール問題への対策

以上述べてきたように、アルコール問題は身体症状の発生や増悪、ストレス反応、うつ病などの精神疾患に先行するために、下に隠されているそれらの問題がマスクされてしまうことが多い。また飲酒量の急激な増加が身体疾患や精神疾患、あるいはストレス反応を増悪させるという悪循環も生じる。アルコール問題は、何らかの身体的、精神的問題のサインともいえる。

しかしこれらは未然に防ぐことができる。以下の方法を是非試して欲しい。

- ① 相談窓口を設けるのではなく、本社から積極的にサポートを行うプッシュケアを導入する。赴任者が自ら相談に来る確率は非常に低いか、ほとんどないからである。しかしほぼ全ての赴任者が何らかの身体的、精神的な不調あるいは自覚できない所見があることを常に念頭に置かなくてはならない。「希死念慮が続いて困っている」あるいは「消えていなくなりたい」と毎日思っている赴任者が 3%いることを忘れてはならない。

- ② 赴任可否判断は、その時点で就労可能かどうかという判断ではなく、赴任中数年間の身体的、精神的問題の発症リスクを推測することに重点を置く。
- ③ 個人情報保護と安全配慮義務の区別は時に困難であるが、社内でそのルールを決めておく。
- ④ 赴任予定者の健康意識を高め、継続的な健康指導を行う。その際には現地の事情に即した内容でなくてはならない。そのためには、国ごとの事情ではなく、地域ごとの事情を知る必要がある。