

## 職業別（現役や退職後）に掛かりやすい病気の種別の一覧

**認知症**；教師、地方公務員、会社員（経理・総務）、会社役員、工場労働者、レジ係、職人

※創造性や外部刺激が少なく、同じことを繰り返しがちになってしまうため。また、過度のストレスもストレス皆無も認知症になりやすい。

**うつ病**；会社員（離職・経理）、株式トレーダー、IT企業の勤務者、システムエンジニア、教師

※過度の外圧が原因で自殺に至るケースもある。うつ病から認知症になる症例も多い。

**糖尿病**；会社員（営業職）、建設業、テレビ局ディレクター、料理人、接客業、看護師

※長年にわたる不摂生が招く、過食と運動量の減少が原因となる。

**脳疾患**；配送ドライバー、飲食店員、介護職員、看護助手、テレビ制作会社勤務、編集プロダクション勤務

※ストレスによる小さな脳梗塞が進行してしまう。高齢化すると、それが悪化する。たばこや酒も原因となる。

ノルマの厳しい営業職や編集プロダクションにも多い。

**心疾患**；パイロット、タクシー運転手、輸送業、介護職員、飲食店員、会社員（管理職）、脳外科医

※長時間もの過集中がリスク。ストレスによる血圧上昇、そして血流の障害へと至ってしまう。

**肺がん・胃がん・大腸がん**；飲食店員、理美容師、介護職員、会社員（管理職）、技術者、システムエンジニア、農林漁業従事者

※不規則なシフトによる、深夜勤務や受動喫煙の健康被害が原因。過度のストレスがリスクとなる。

**膀胱炎**；トラック・バス・タクシー・鉄道の運転手、パイロット、船舶の操縦者、キャビンアテンダント

※長時間もの尿意の無理な我慢が原因。また、長時間もの坐位による同一姿勢による。

更には、白狼病（下肢全体の血行不良）をも招く。それは、チェーンソーの操縦者にも多い。

**歯周病**；ショップ店員、工場労働者、トラック・バス・タクシー・鉄道の運転手、パイロット、船舶の操縦者、テレフォンオペレーター

※不規則な勤務形態で、セルフケアが不十分なため。ストレスも原因要素となる。

**変形性膝関節症**；宅配業者、旅館の仲居、ホテル職員、住職、レッスンプロ（特にゴルフ）、スポーツトレーナー

※長時間もの過度な膝への負担によって発症。現役の時は筋力で支えていて、痛みの自覚が少ないために我慢が出来る。

退職後、筋力の低下が発症ないし悪化する。その予防策として、下半身の強化が必要不可欠である。

**腰椎椎間板ヘルニア**；販売員、飲食店員、農林水産の従事者、介護職員、看護師、キャビンアテンダント、引っ越し業者、建築業者、土木建設業者、宅配業者

※立ち仕事、重量物の運搬、長時間もの中腰姿勢が原因。

現役引退後に、発症のリスクが上昇してしまう。