

# 情報セキュリティーと健康

清水 徹男<sup>†1</sup>

## 概要：

IPA（情報処理推進機構）の試算によれば、国内のユーザー企業において情報セキュリティーに従事する技術者は26.5万人であるが、さらに8万人が不足であるという。また、現在従事している26.5万人のうち、スキル不足の人材は約16万人にもものぼるとされる。これらの数値が語ることは深刻である。人材不足とスキル不足の両者が、とりわけユーザー企業側で深刻な状態にあることを意味するからである。人材不足による過大な業務量、進歩し続ける要求水準と不釣り合いに低いスキル、24時間社会への対応など、情報セキュリティー分野で働く技術者を取り巻く労働環境は厳しい。

技術者の健康を守るためには何が必要であろうか。そのバロメーターとなるものが睡眠である。同じ職場環境に置かれていても、不眠や昼間の過剰な眠気に悩まされていないものに比べ、それらによって悩まされているものでは離職率が高まり、うつ病の発症が促される。さらに、肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病など、いわゆるメタボリック症候群に陥るリスクも顕著に高まる。一例をあげると、情報産業立国を行いつつあるインドの情報産業従事者では40%のものに肥満、36%に高脂血症、22%に高血圧、10%に糖尿病がみられるという。さらに、54%もの技術者がうつ病、不眠、不安を抱えていたとのことである。

では、何時間の眠りが必要か。必要な睡眠時間には個人差が極めて大きい。週末の睡眠時間が週日よりも2時間以上長い人は明らかに睡眠不足である。睡眠不足は睡眠負債として線形に蓄積するからである。しかし、長時間労働のために睡眠時間を十分確保できない場合には熟睡できるかといえば、意外にも不眠に陥る危険が高いことが知られている。その結果、睡眠不足と不眠の両者をきたすことになり、心身の健康にとりわけ大きな悪影響が及ぶ。みなさんにはこのような事態に陥らないように切にお願いしたい。我が国の情報セキュリティーを確保するためにはその分野の人材を増やすことと、スキル不足の人材に対するトレーニングを施すことが必須である。そのためにはみなさんの健康を保つことが何より重要であるからである。

---

<sup>†1</sup> 秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座