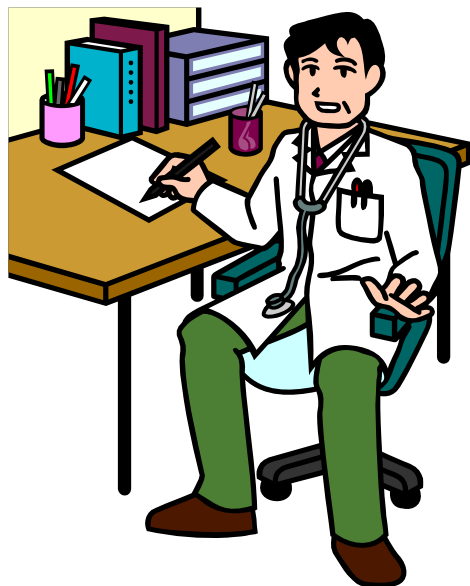


資料2

うつ病だけではない 職場のメンタルヘルス ～症状と企業に求められる対応～



東海大学医学部教授

保坂 隆

- 統合失調症
- 不安障害
- 怪しい診断名
- 新型うつ病



Schizophrenia (統合失調症)

ブロイラー (Bleuler, E.) により命名

schizo(=統合できない)

phrenia(=精神障害状態)

ブロイラー
(Bleuler, E.)
1857～1937



統合失調症という名称

平成14年から「精神分裂病」に代わって使われるようになった

新しい抗精神病薬により，かつての精神分裂病とは比較にならないほど，予後が良くなった

いつまでも「精神分裂病」を使うと，偏見が続いてしまう

統合失調症の歴史

1852年フランスの精神科医モレル：「早発性痴呆」

1871年ドイツのヘッカー：「破瓜病」

1874年ドイツのカールバウム：「緊張病」

1899年ドイツのクレペリン：「早発性痴呆」

＝破瓜病＋緊張病＋妄想病

1911年スイスのブロイラーは、必ずしも若年時に発症するとは限らず、必ずしも痴呆に到るとは限らない。

病気の本性は「観念連合の弛緩」にあるとして、

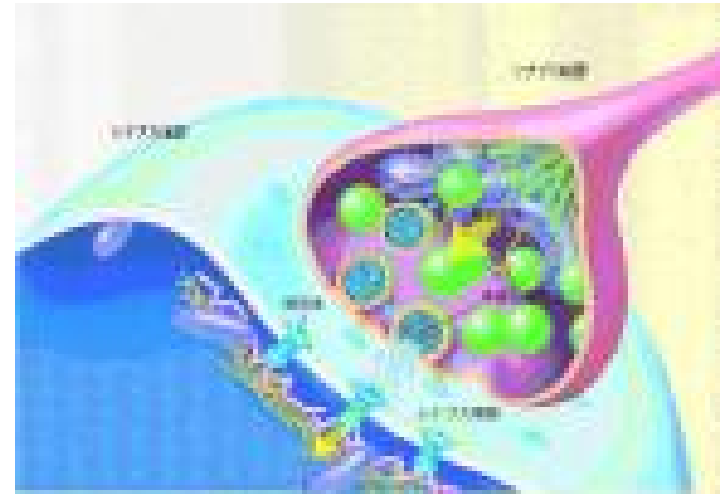
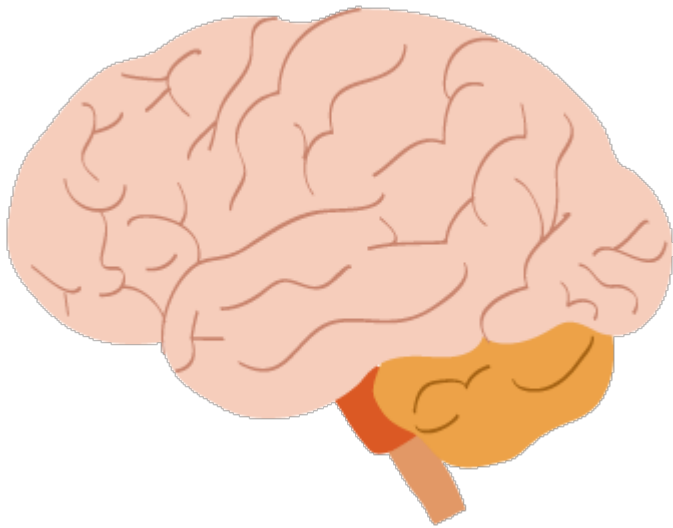
「早発性痴呆」をSchizophrenie（旧称「精神分裂病」改称後「統合失調症」）と改名した。

Schizophrenie＝schizo＋phren（分裂＋横隔膜）

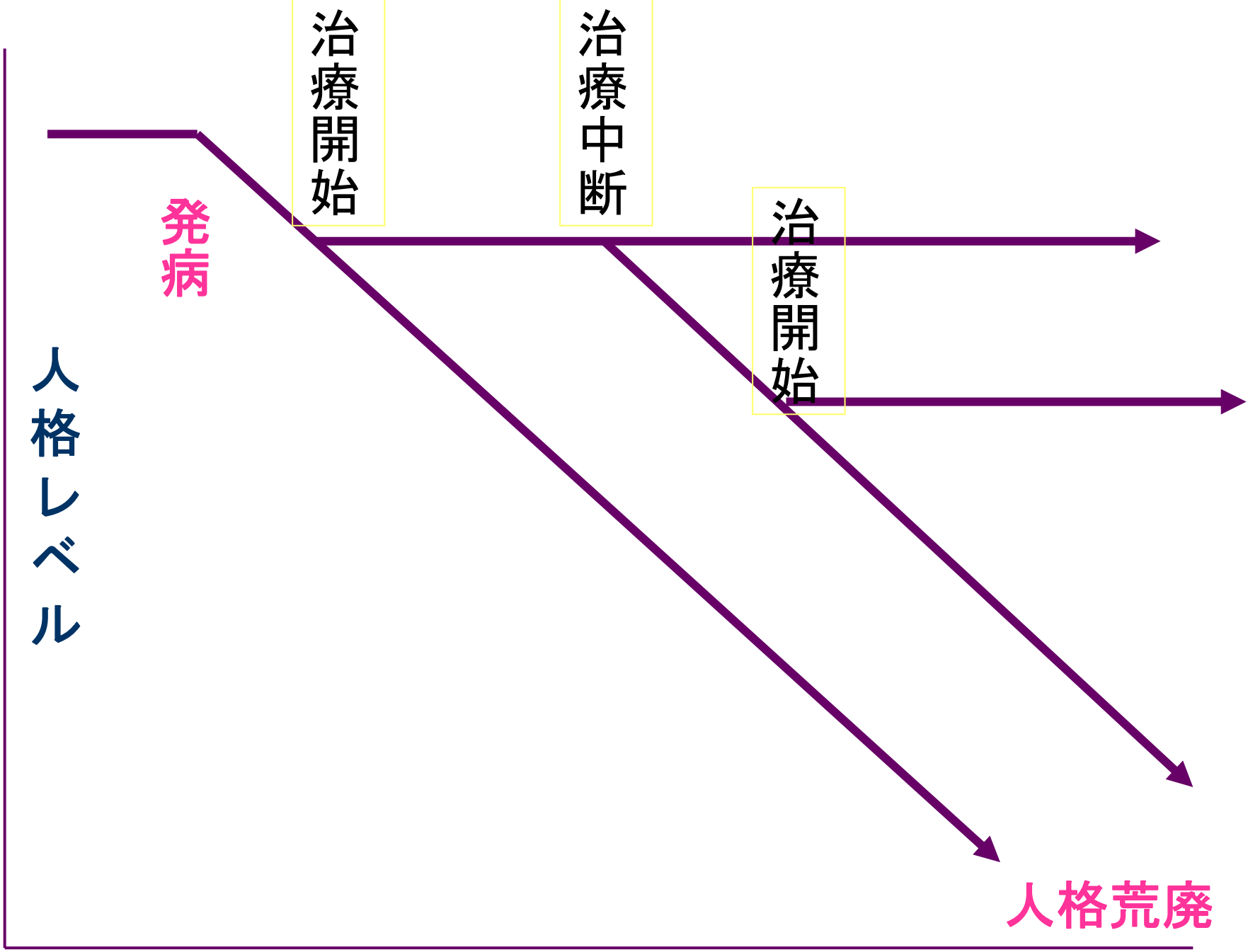
ギリシャの医者が魂は横隔膜にあると考えていた。

統合失調症の原因

脳の神経伝達物質のひとつである
「ドパミン」の調節機能の変調



ドパミンに作用する薬物が効果的



人格レベル

発病

治療開始

治療中断

治療開始

人格荒廃

統合失調症の危険因子

遺伝 *

出生時の産科的合併症

父親の高齢父の年齢が10歳増すごとに統合失調症になるリスクは有意に1.47倍増加)

冬生まれ

妊娠中の大きなストレス

幼年期における飢餓など

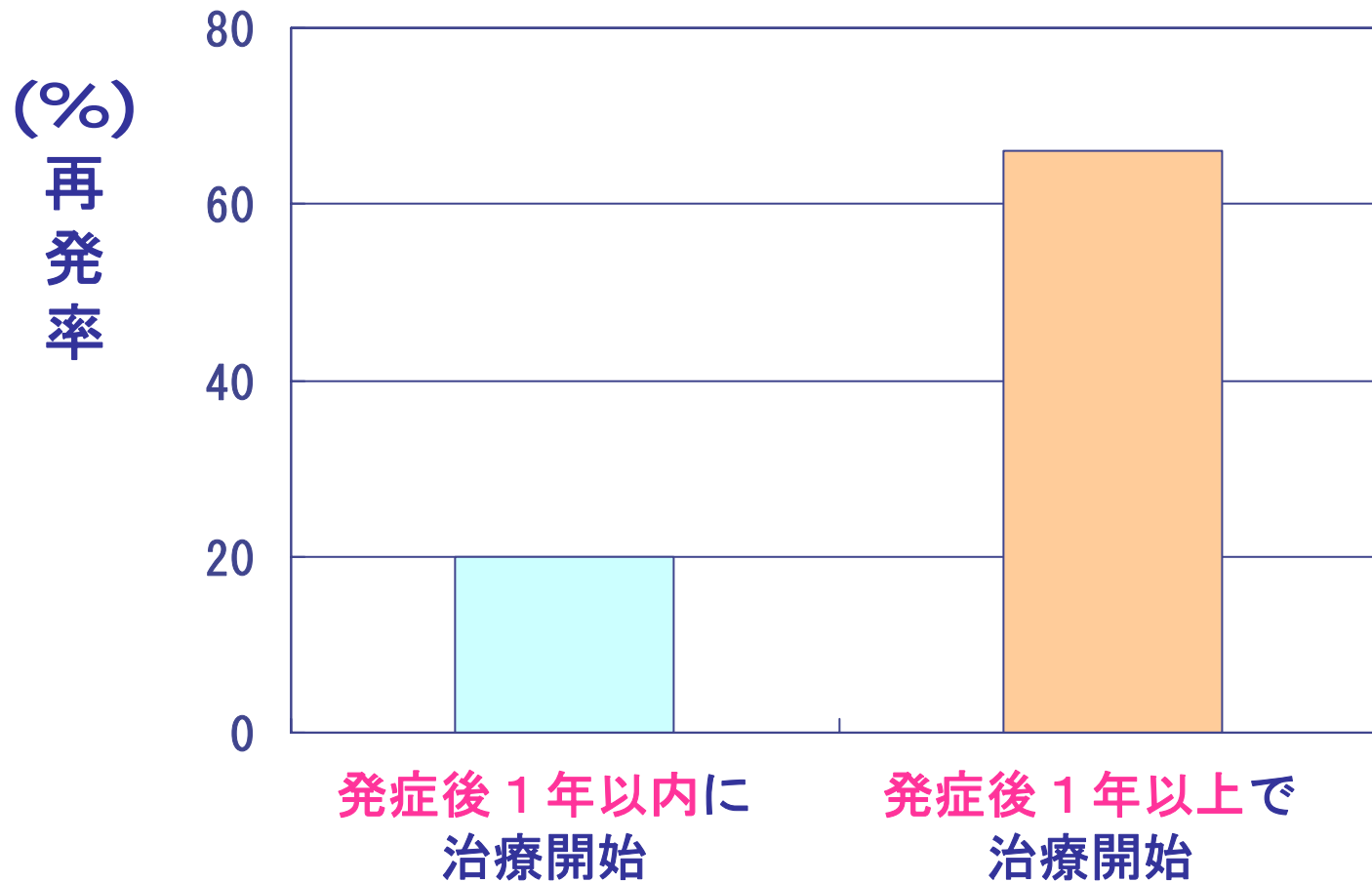
幼年期の育てられ方,

* 一卵性双生児研究において一致率が高い (30 - 50%)
が100%ではないことなどから、遺伝的要因と
環境要因両方が関与していると考えられている

奇異な行動の背景

- ① 部屋の中を探し回ったり、
壁を壊そうとしたり . . .
→ 盗聴器が仕掛けられているという **妄想**
(妄想 : 誤った確信)
- ② ひとりでブツブツ言ったり、
誰もいないのに笑っている . . .
→ 自分に語りかけてくる **幻聴**
(幻聴 : 無いものが聞こえること)

薬物療法の開始時期と再発率



再発→脳の萎縮の進行

統合失調症の治療

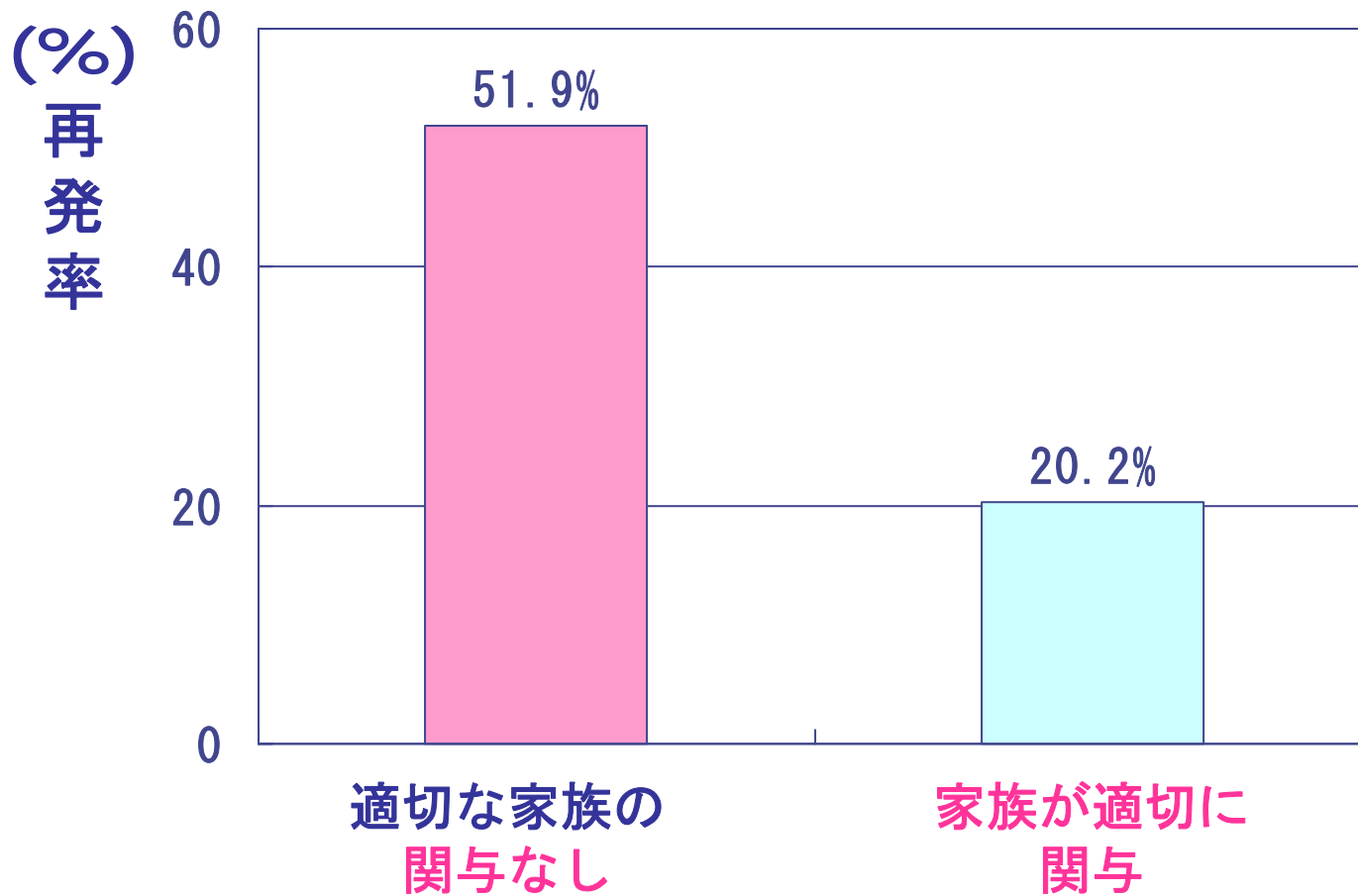
- 外来治療と入院治療に大別
 - ほとんどが外来，または短期間の入院
- 薬物療法が中心
 - 向精神薬のうち抗精神病薬の改良
- 精神科医への受診・相談が望ましい
- 精神障害の治療や社会復帰などは
 - 精神保健福祉法に準拠する

統合失調症に関しては，心療内科ではない

職場での対応

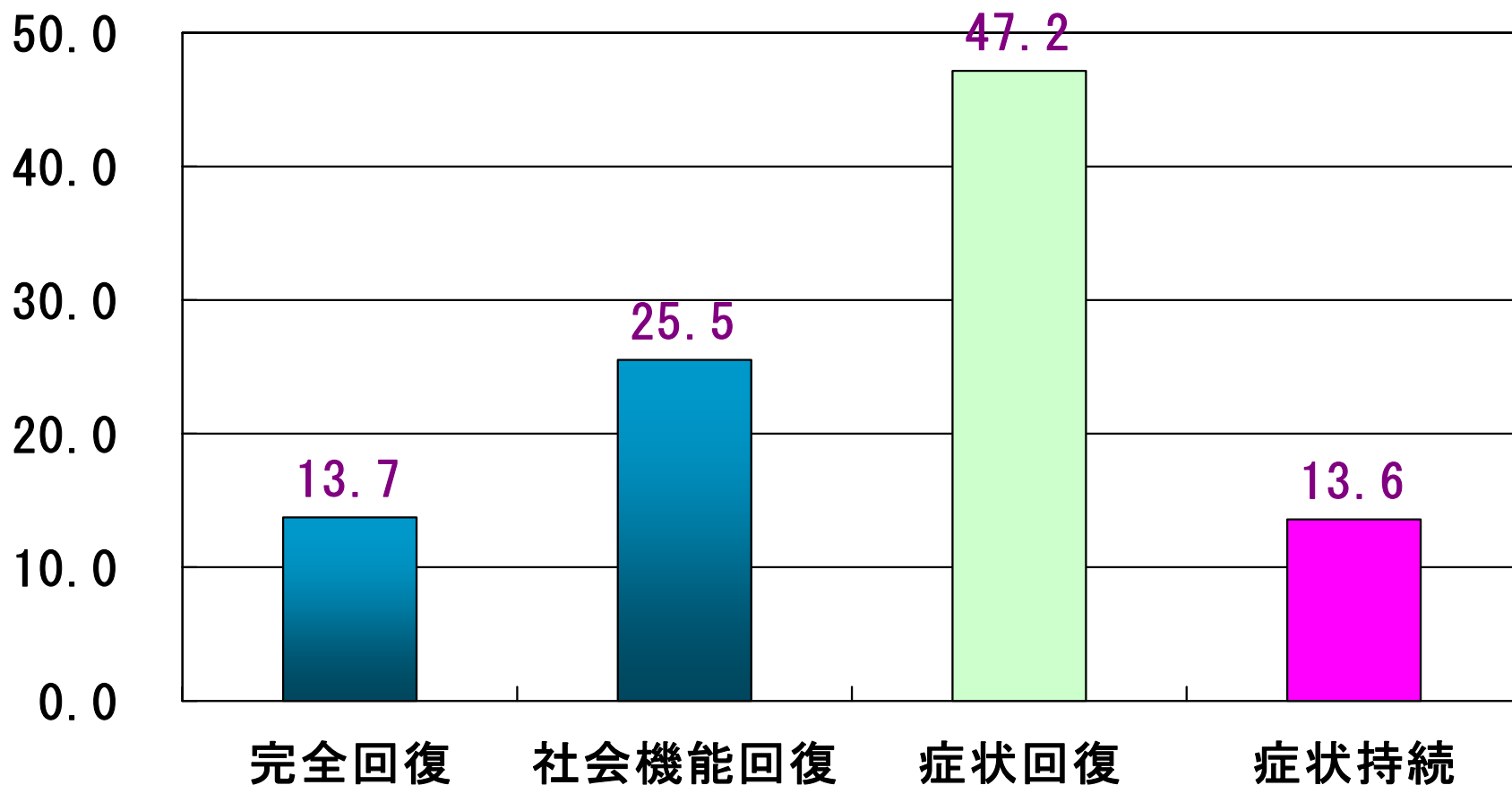
- 1, 危険な人ではない
- 2, 不可解な症状だが, わかってあげようとする
- 3, 「大変だったね」「つらかったね」と感情(気持ち)への共感を示す
- 4, 「わかるんだけど, だけど病気だと思う」とあくまでも正常/健康な立場からの評価を伝える

家族の援助も大切



統合失調症の経過

100～120人に1人の発症（0.7%）
さまざまな経過がある



躁うつ病

○頻度は0.5~0.7%程度

(統合失調症も同じくらい)

○統合失調症と躁うつ病という

「二大精神病」の頻度は時代や国を
超えて変わらない

躁とうつの両病相を持つもの→躁うつ病

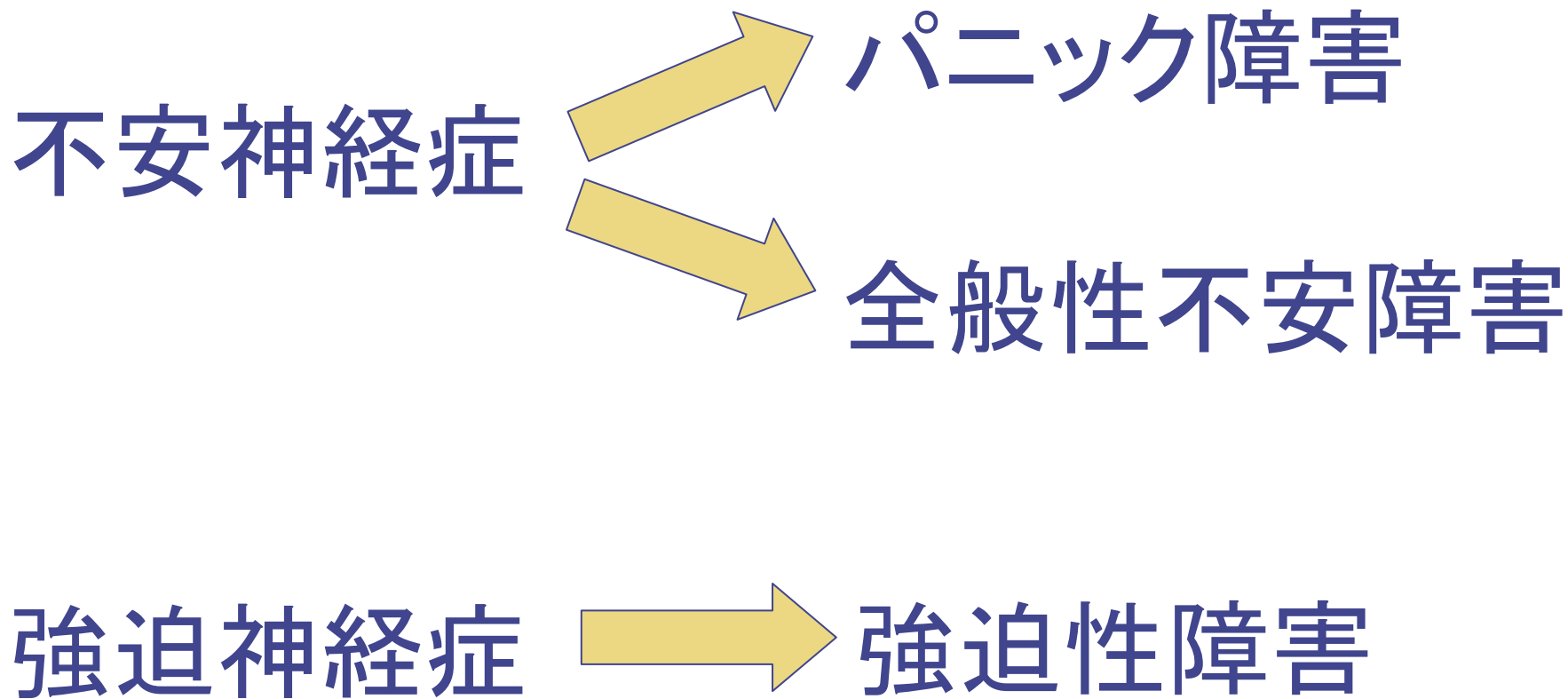


うつ病ではない



1日のうちでも気分が変わる場合は？

不安障害とは、かつての神経症



パニック障害

繰り返すパニック発作



急激に始まる動悸・息切れ・胸痛
など自律神経症状や死への恐怖
や不快感の体験。過呼吸／過換気

パニック発作が高頻度＝生活に支障

パニック障害

過呼吸症候群とその治療

- * 過呼吸により、血中の二酸化炭素分圧（CO₂量）の低下した状態。
- * 血液がアルカリ性に傾いた状態（呼吸性アルカローシス）
- * 症状：手足のしびれ・意識もうろう状態
- * 呼気をもう一度吸わせる



ペーパーバッグ再呼吸法



強迫性障害

「くだらない」「ばかばかしい」とわかっているにもかかわらず、何度も同じことを考えたり、くり返したりしてしまう病気のこと。

不合理的さを自覚

自分の力では止められない

強迫観念 (obsession)

自分でも馬鹿げていると思っている
考えが頭に浮かんでしまうこと

強迫行為 (compulsion)

自分でも馬鹿げていると思っている
行動をせざるを得ないこと



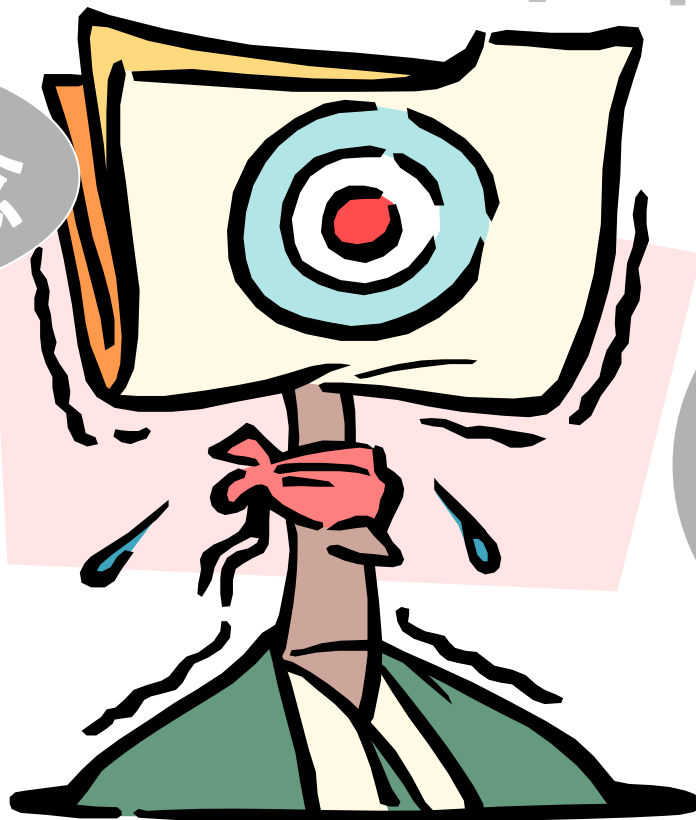
手が汚れている
のではないかと

不安

苦痛

不快

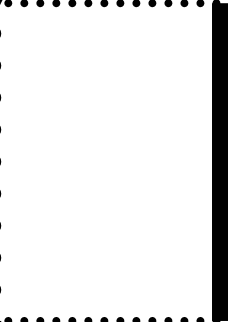
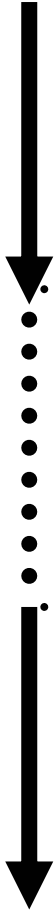
強迫観念



手を洗い続ける
強迫行為

解離

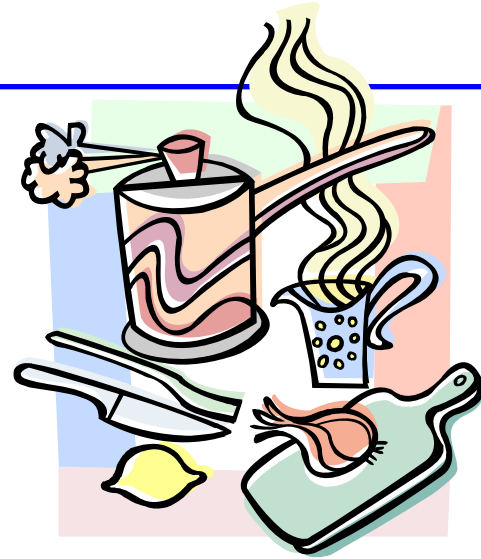
同一性



数時間
~
数日間

解離性障害・多重人格障害

摂食障害



○過食症：むちゃ食い
bulimia nervosa

○神経性食欲不振症：異質なダイエット
anorexia nervosa

両者は混在したり移行したりするので
「摂食障害」として一括りにしている

怪しい診断書があると思え

メンタル系の産業医を
雇う企業は少ないので
外部の精神科医の診断書を
鵜呑みにしてしまうことが多い

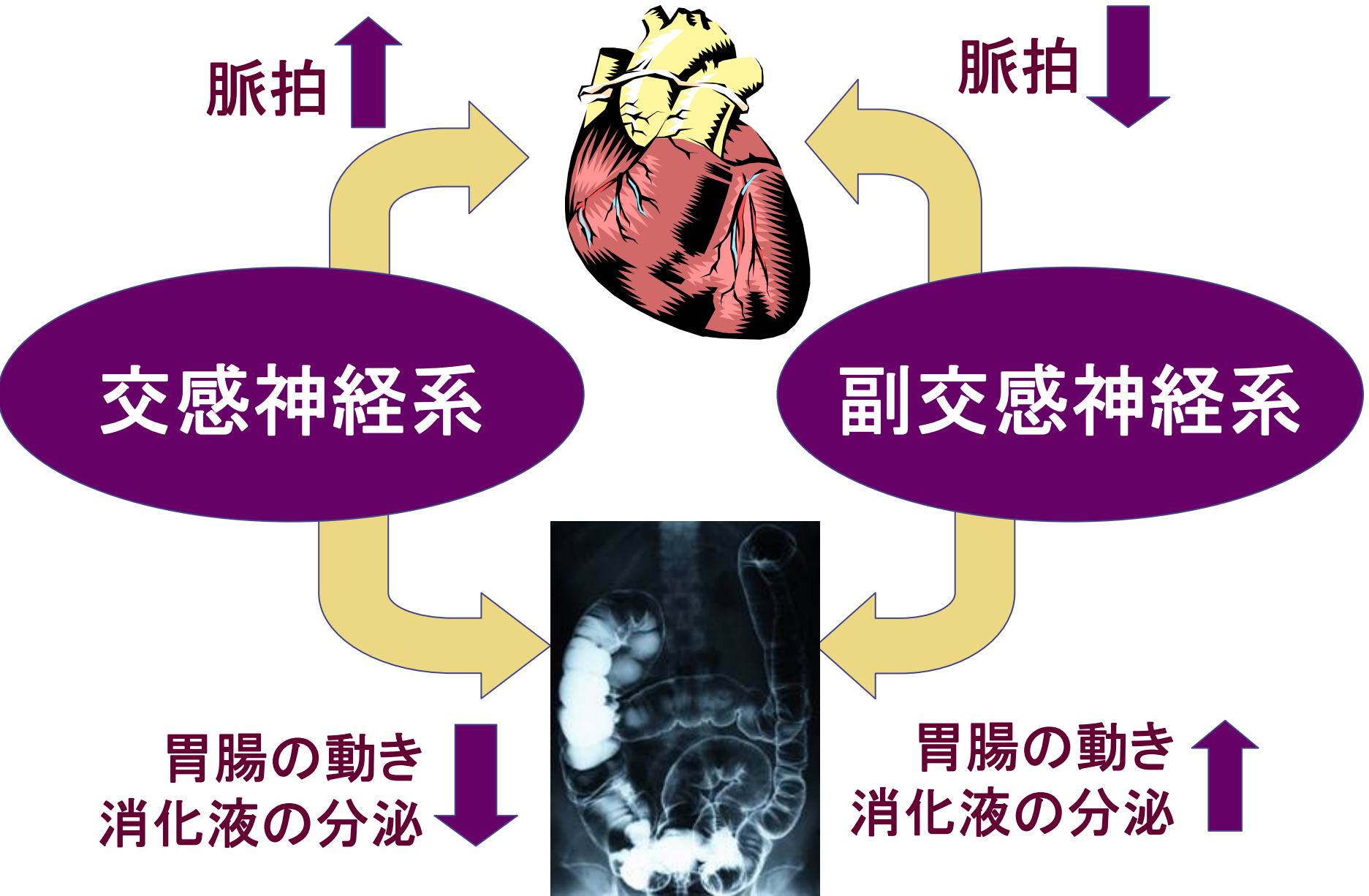


自律神経失調症
適応障害
うつ状態・・・



産業医
全体＝67,000人
メンタル＝3,800人

自律神経系のシステム





不眠症

十分に睡眠がとれていない人 = 25%
睡眠時間が6時間未満の人 = 25%



不眠症は4人に1人

不眠症の分類

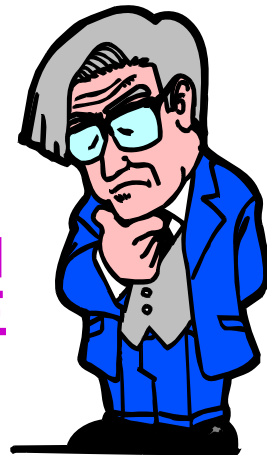
入眠障害 体質性



中途覚醒
熟眠障害 中高年者



早朝覚醒 うつ病・中高年者



不眠症は睡眠導入剤ですぐに治るし
危険な副作用も少ない(睡眠薬とは違う)

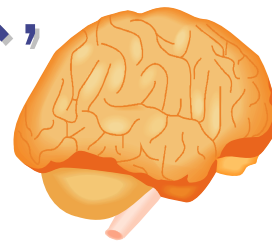
しかし、やはり一般には、
睡眠導入剤よりもアルコールのほうが
抵抗感が少ないようだ

アルコールは最も乱用されている
精神安定剤！



しかし、アルコールは依存性が高く、
肝臓や脳への副作用も強い

睡眠導入剤のほうが安全！！



うつ病の経過

職場で気づくうつ病の初期症状

- 1, ミスが多くなる
- 2, 不眠のために日中も眠そう
- 3, アルコール量が多くなる
(二日酔いっぽい)
- 4, 遅刻が多くなる
- 5, 発言量が減少する
- 6, 元気がない



自分で気づくうつ病の初期症状

- 1, 不眠（寝付けない, 眠りが浅い, 早く起きてしまう）
- 2, 特に朝の具合が悪い
- 3, アルコール量が多くなる
- 4, 頭重感, 頭が締め付けられる
- 5, 食欲がない
- 6, 趣味など楽しめない
- 7, 笑えなくなった



企業でのうつ得点は睡眠・加重労働と有意に相関している

Correlations

		Fatigue	Depression	睡眠時間	睡眠満足感	入眠困難感	過重労働
Fatigue	Pearson Correlation	1	.751 **	.268 **	.470 **	.257 **	.247 **
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	572	572	572	572	572	572
うつ得点	Pearson Correlation	.751 **	1	.214 **	.432 **	.313 **	.123 **
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.003
	N	572	572	572	572	572	572
Sleepingtime	Pearson Correlation	.268 **	.214 **	1	.476 **	.093 *	.241 **
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.026	.000
	N	572	572	572	572	572	572
Sleepsatisfaction	Pearson Correlation	.470 **	.432 **	.476 **	1	.240 **	.185 **
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	572	572	572	572	572	572
Difficultyinsleeping	Pearson Correlation	.257 **	.313 **	.093 *	.240 **	1	.104 *
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.026	.000		.012
	N	572	572	572	572	572	572
Overtimeworking	Pearson Correlation	.247 **	.123 **	.241 **	.185 **	.104 *	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.012	
	N	572	572	572	572	572	572

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

うつ病の経過

1, 気づかないか, 治療をしない場合

普通レベル



6～9ヶ月で自然に良くなる(自殺さえしなければ)

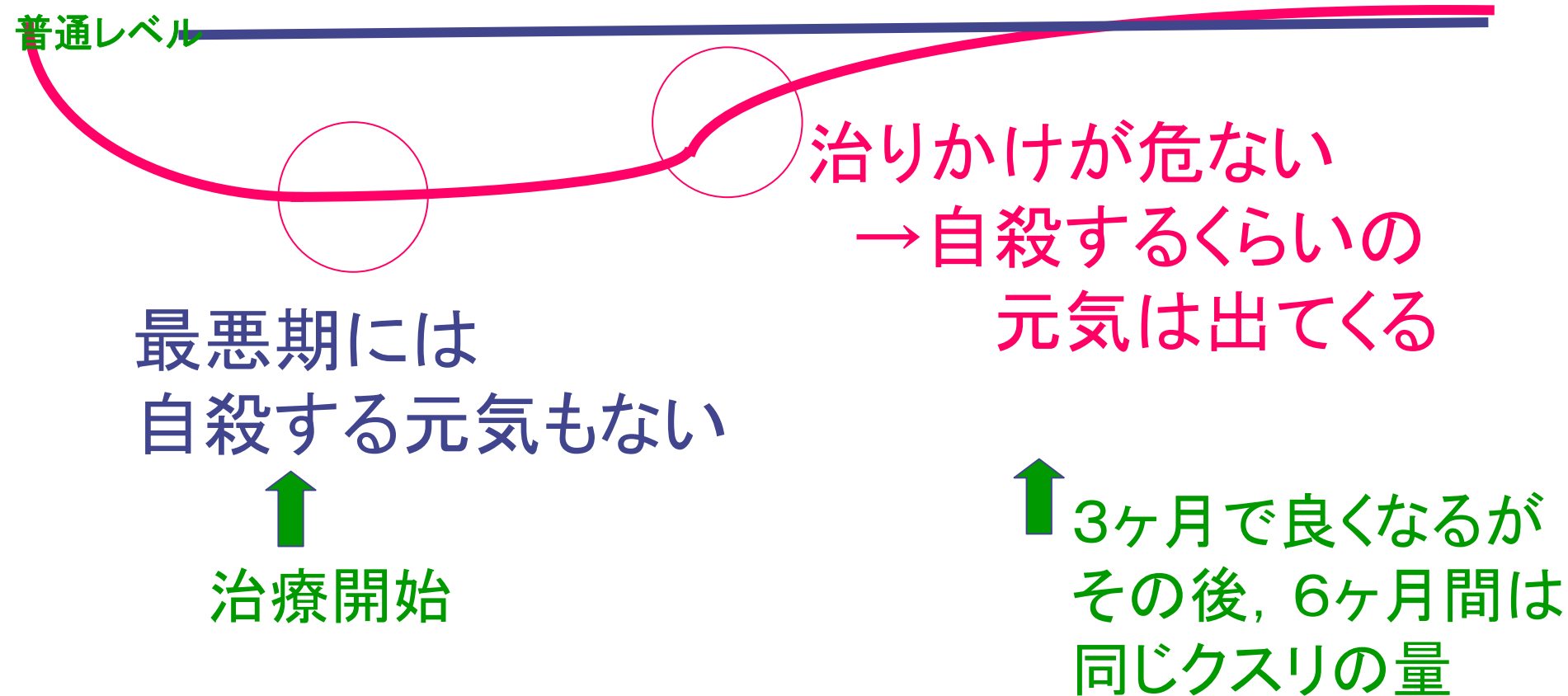
2, 抗うつ剤による治療をする場合

普通レベル



2週間で効果が出始め, 3ヶ月でほぼ元に戻る
ただし, クスリはその後も6ヶ月は服用する

うつ病の治り方と自殺の危険性



典型的なうつ病の場合、適切なクスリで治るが、

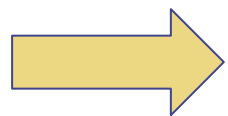
- ・3ヶ月間休職の診断書が多い
- ・最短でも1年間は通院が必要

うつに関する大きな誤解

うつは心の風邪のようなもの

女性の7人に1人がうつになる
男性の15人に1人がうつになる

気管支炎や肺炎くらいに重症



うつは心の気管支炎

うつ病は治るのか？

Q:うつ病は治るんですか？

A:治るが、また再発するかもしれない

Q:じゃあ完治しないんですね？

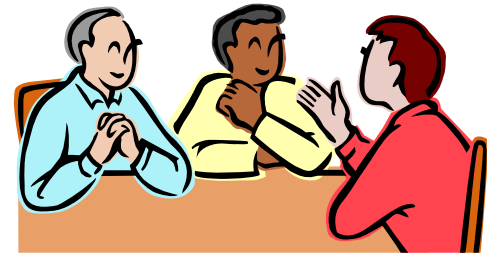
A:完治・・・じゃ高血圧って完治するのか？

糖尿病は？

Q:.....

A:完治する病気は感染症だけなんだ

その他の病気は、すべて、うまくコントロールしていかなければいけない病気なんだ



復職のさせ方

段階的復帰はウォーミングアップ①

午前中だけ勤務して
昼で帰りましょう

午後のほうが
調子がいい

朝は調子悪い



段階的復帰はウォーミングアップ②

朝が調子悪いのなら
午後だけ勤務して
5時に帰っていいですよ



朝の出勤の
訓練がしたい

5時には
帰りにくい

段階的復帰はウォーミングアップ③

10時から3時まで勤務

理想的

朝もつらくない
帰りやすい
昼食時に仲間と話せる



復職後の上司の対応

- 適宜, 声をかける
「大丈夫かい?」「無理するなよ」
- 過重労働に気をつける
- 1対1で話せる場を作る
- 医師からどのように言われているのかを時々は訊いてみる

復職後の同僚の対応

- 全員で認識・理解する
「うつ病は誰もが、なり得る」
- 特別な配慮は不要
- 「仕事は完璧は無理」と思っ上げて上げる
- 「また休むこともある」と思った方が良い

うつ病の休養の取り方

(初発でも, 再発でも)

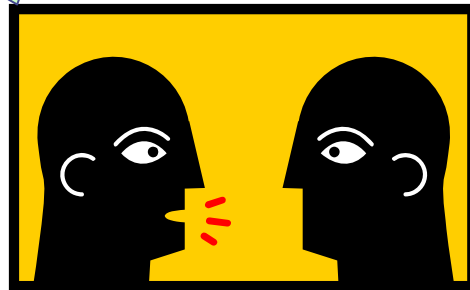
うつっぽい状態になったら

早めに休養を取らせる

完全にうつ病になったら3ヶ月は休むが,
早期ならそれほど長くはない
仕事の軽減だけでうまくいく場合もあるが,
失敗することのほうが多い

未熟なメンタル産業医もいる

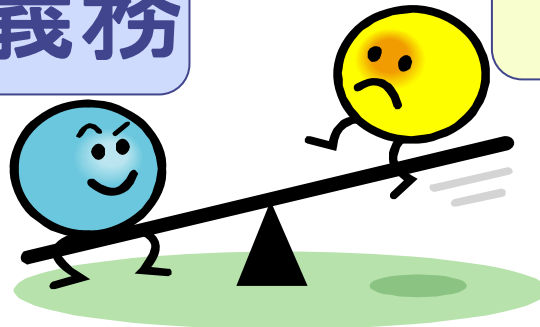
どんな話をして
いましたか？



それは守秘義務
があるから
答えられません

安全配慮義務

守秘義務



組織診断・職場診断の例



人事の方...

2人以上のうつ病休職者を出した
上司は、非常に問題があると思
った方がよい



新型うつ病とは？

非定型うつ病ともいう

- 症状が典型的ではないという意味
- 全体のうつ病の3割程度を占める

何か楽しいこと、望ましいことがあると、気分がよくなる、など出来事に反応して気分が明るくなるのが大きな特徴。

朝よりも夕方になると調子が悪くなる。

20～30代に多いのが特徴

女性では男性の3～5倍にみられる

かつては「**神経症性うつ病**」と呼ばれた

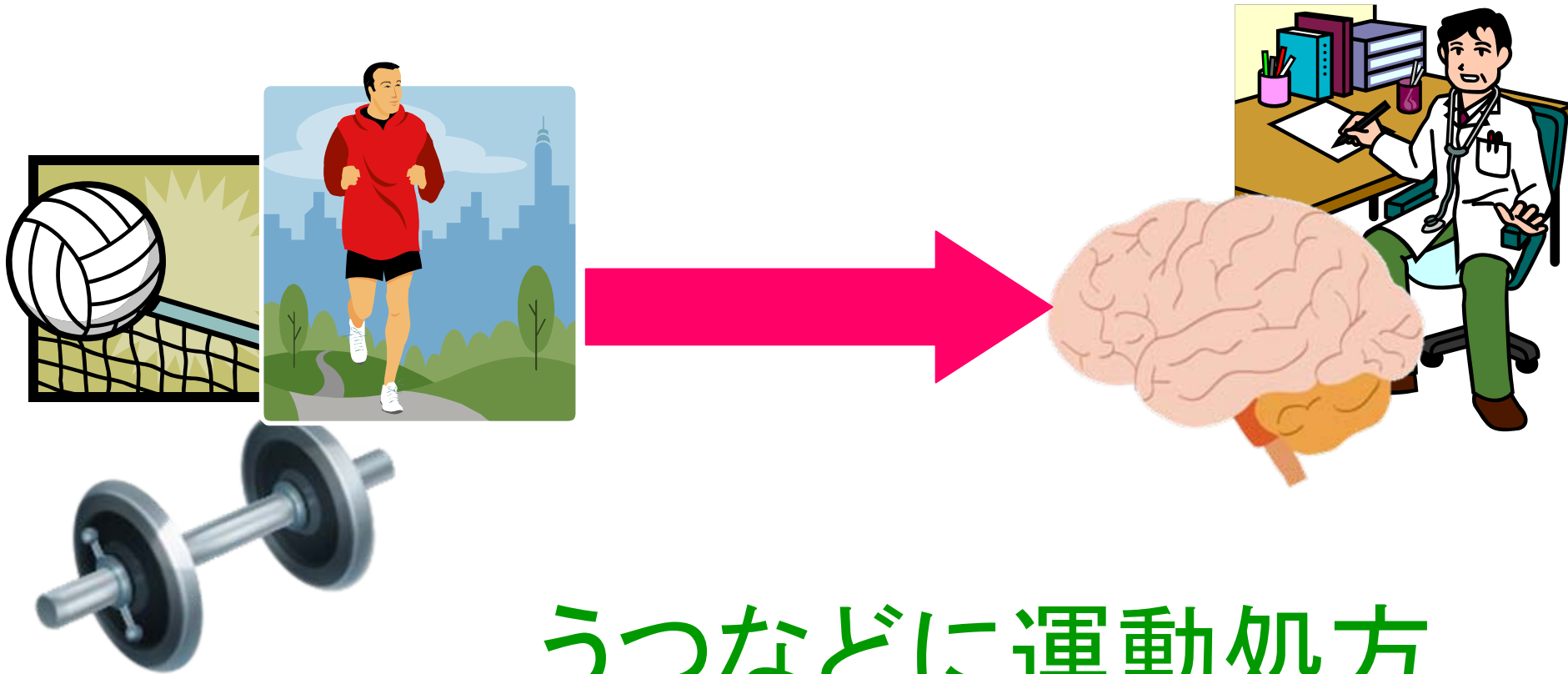
今では「**気分変調症**」と呼ばれる

	普通のうつ病	非定型うつ病
気分	何をやっても楽しくなく 今まで好きだったこと にも関心がなくなる	状況に反応して気分 は変わり, 好きなこと はできる
集中力	集中力が低下し, パ フォーマンスが低下す る	イライラ感が強いため 集中力が低下する 周囲に攻撃的
食欲 睡眠	食欲が低下し, 睡眠 障害がみられる	いくらでも眠れ, 日中 も眠気が残る
疲労感 日内変動	疲労感・倦怠感がある 朝が悪い	ちょっと動いただけで 強い倦怠感。夕方の ほうが悪い

周囲はどうしたらいいのでしょうか？

- 病気への理解と、周囲がまず安定していることが大切
- 一進一退を繰り返すので気長に構えましょう
- 話をよく聴いてあげてください
- 「拒絶された」感じを与えないように気をつけましょう
- 夕方から夜にかけての寂しい感じは要注意です
- 不安・うつ発作，自殺企図，希死念慮には注意しましょう
- 少しの励ましや褒めてあげることは効果的
- 休職させないほうがいい
- 一日のリズムを崩さないように ● 昼寝は絶対にさせない
- 家の外での約束事をする ● 有酸素運動をさせる
- 近づきすぎない距離を保つ
- その日・その日で課題を決め達成させる
- ネットやメールはやらせない

スポーツを精神医学に応用



うつなどに運動処方

運動には薬と同じくらいの抗うつ作用

156名の50歳以上の大うつ病患者



①有酸素運動(45分, walking/jogging)

②抗うつ薬(SSRI)

③運動+くすり



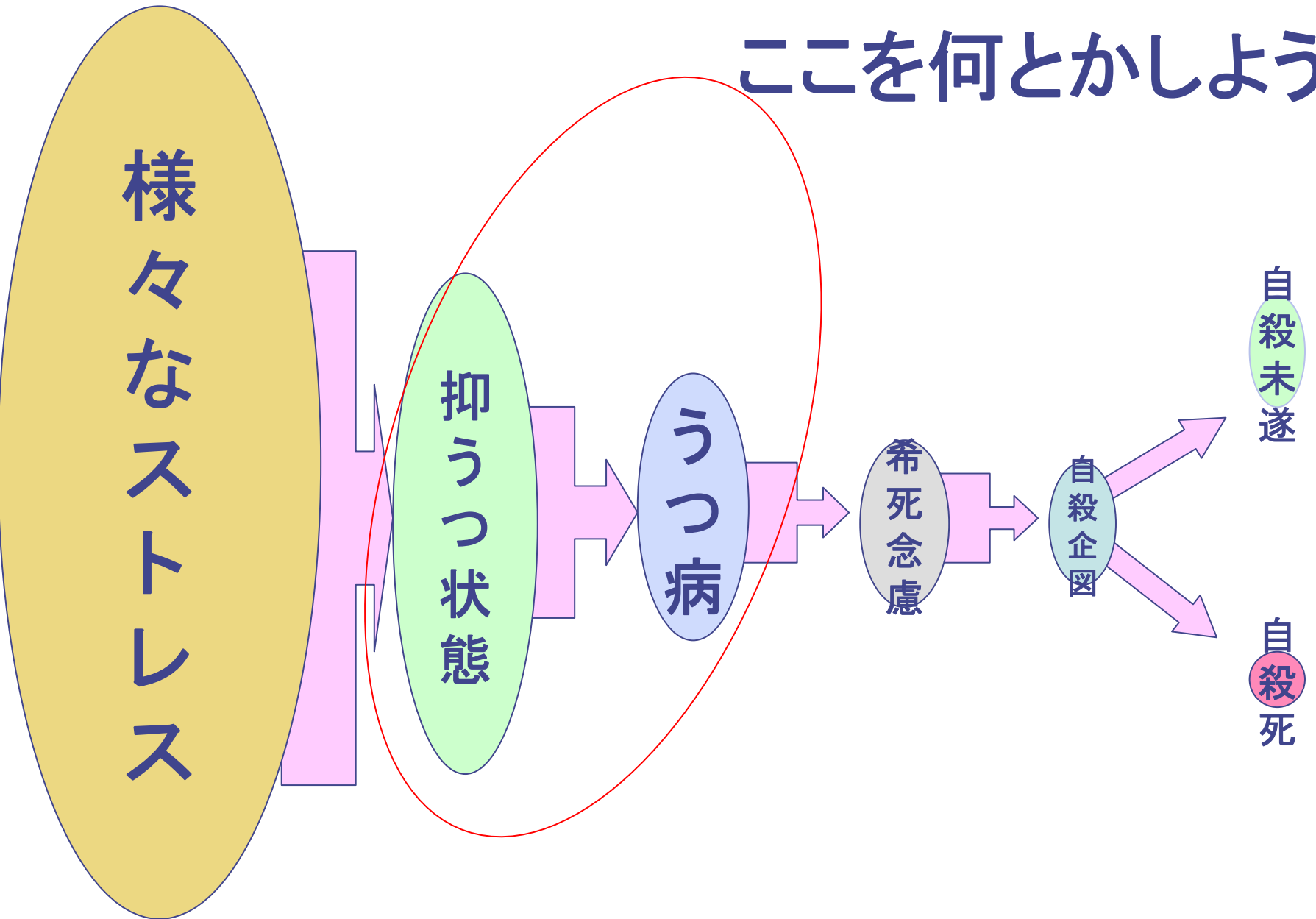
に無作為割付→4ヶ月後

うつ得点は3群とも有意に低下

①60%, ②66%, ③69%は臨床的にも寛解

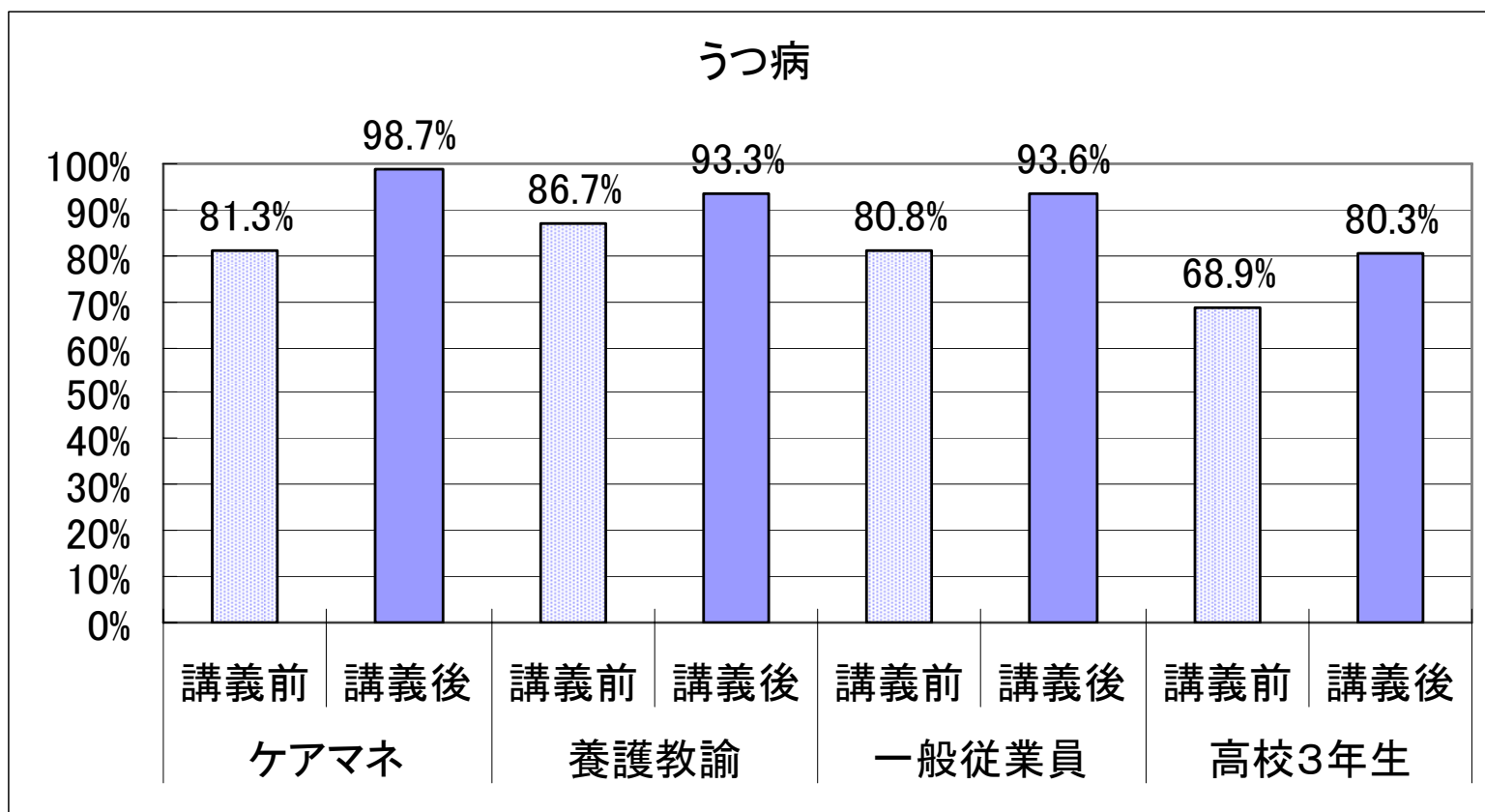
Blumenthal JA et al. Arch Intern Med. 1999;159:2349-56

ここを何とかしよう



講習会前後のVignetteを用いた評価

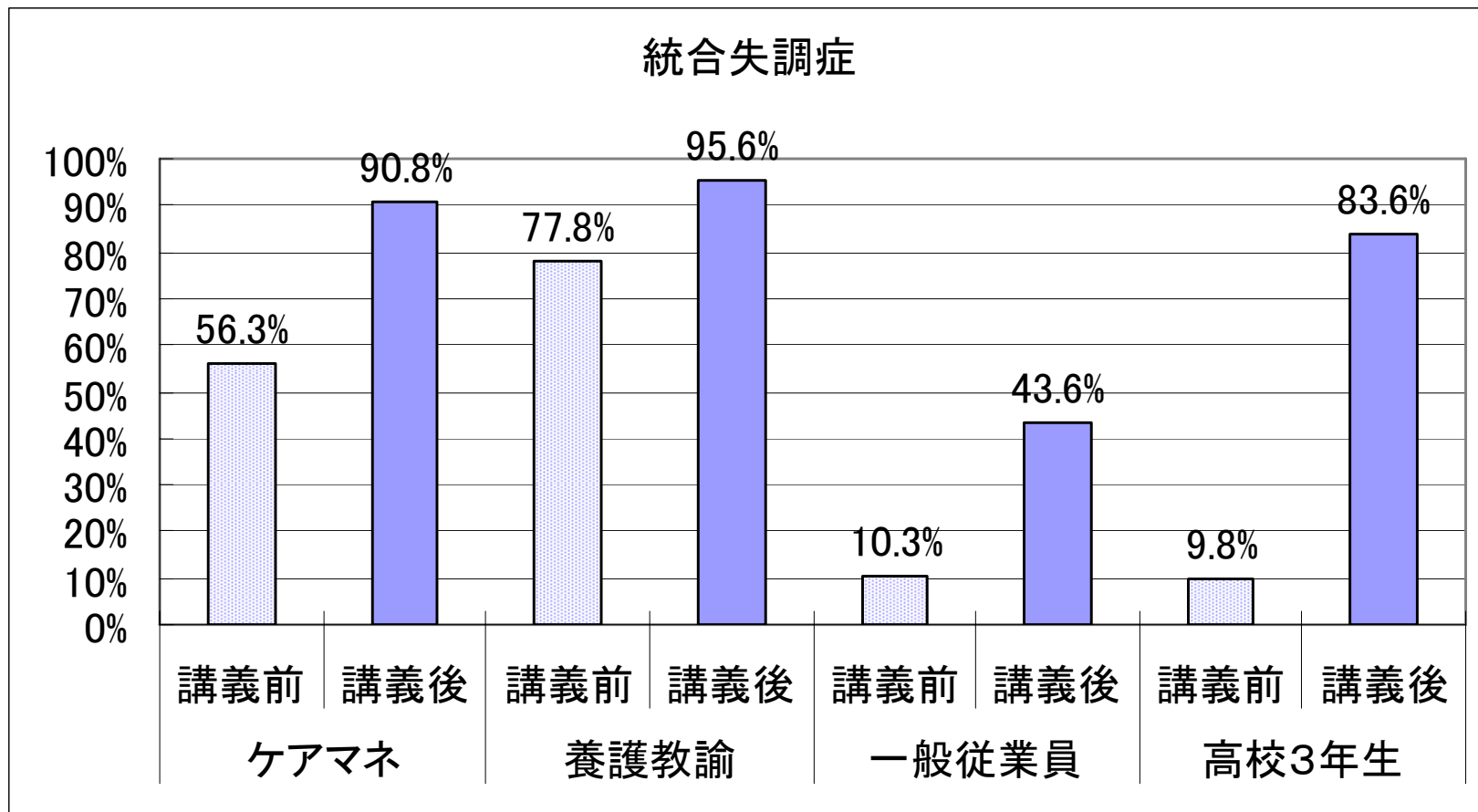
うつ病の場合



厚生労働省障害保健福祉総合研究事業：
精神障害および精神障害者に関する普及啓発に関する研究

講習会前後のVignetteを用いた評価

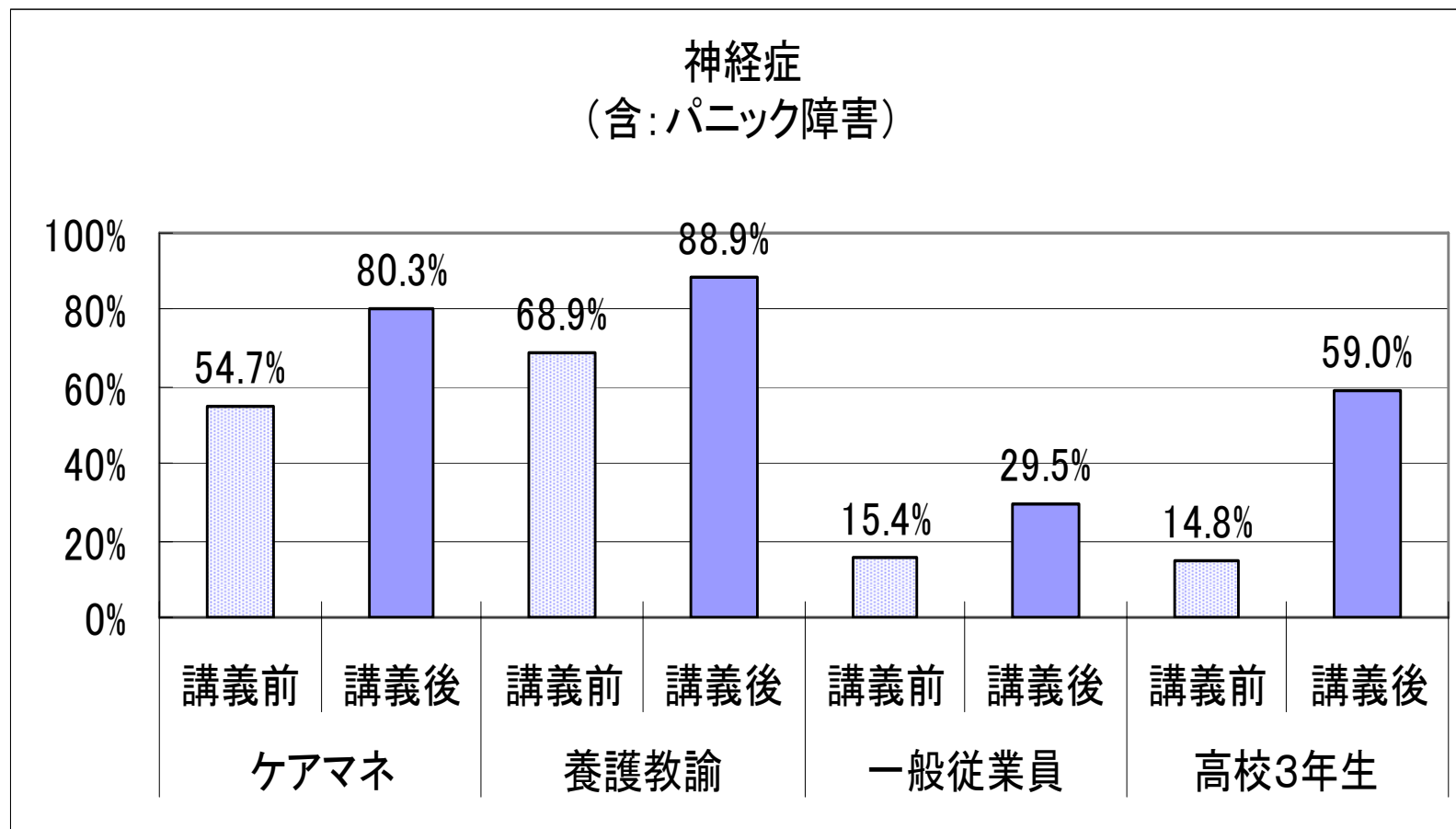
統合失調症の場合



厚生労働省障害保健福祉総合研究事業：
精神障害および精神障害者に関する普及啓発に関する研究

講習会前後のVignetteを用いた評価

神経症の場合



厚生労働省障害保健福祉総合研究事業：
精神障害および精神障害者に関する普及啓発に関する研究

- 統合失調症は昔の精神分裂病とは違う
- 躁うつ病は0.5%
- 昔の不安神経症は，今ではパニック障害
- 不眠症は4人に1人
- 寝酒はアルコール依存症，肝硬変へ
- 新型うつ病は「気分変調症」

「ひとり老後」の
楽しみ方

人もうらやむ「元気・安心暮らし」

保坂 隆 著
Ryoko Takai

