

働く方々のメンタルヘルス

～うつ・自殺予防における地域職域連携について～

静岡県精神保健福祉センター
松本 晃明

地域・職域保健連携の推進

- 医療制度改革に伴い、
国民の健康問題の中でも特に、
メタボリックシンドローム対策に
重点がおかれているが・・・
- 深刻化しているメンタルヘルス問題、
自殺問題にどう取り組むか・・・

厚生労働省ホームページ

21世紀における国民健康づくり運動 《健康日本21》

栄養・食生活
身体活動・運動
休養・こころの健康
たばこ
アルコール
歯の健康
糖尿病
循環器病
がん

- 1 はじめに
- 2 基本方針
 - (1) 日常生活や習慣の重視(全人的なアプローチ)
 - (2) 行動科学に基づいたセルフケアの推進
 - (3) こころの病気への早期対応
- 3 現状と目標
 - (1) こころの健康を保つ生活
 - ア 休養
 - イ ストレスへの対応
 - ウ 睡眠への対応
 - (2) こころの病気への対応
- 4 対策
 - (1) こころの健康を保つための対策
 - ア ストレス対策
 - イ 睡眠対策
 - (2) こころの病気への対策
- 5 その他

◎休養・こころの健康 目標値（抜粋）

1. ストレス

- ・最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合の減少

目標値：1割以上の減少

基準値：54.6%

（平成8年度健康づくりに関する意識調査：財団法人健康・体力づくり事業財団）

2. **睡眠**

- ・睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少

目標値：1割以上の減少

基準値：23.1%

（平成8年度健康づくりに関する意識調査：財団法人健康・体力づくり事業財団）

3. **自殺者の減少**

目標値：22,000人以下

基準値：31,755人

（平成10年厚生省人口動態統計）

睡眠と健康問題

睡眠の悩み

■ 日本人の約(20)%

現代社会における睡眠の問題

①日本人は睡眠不足

②24時間社会化

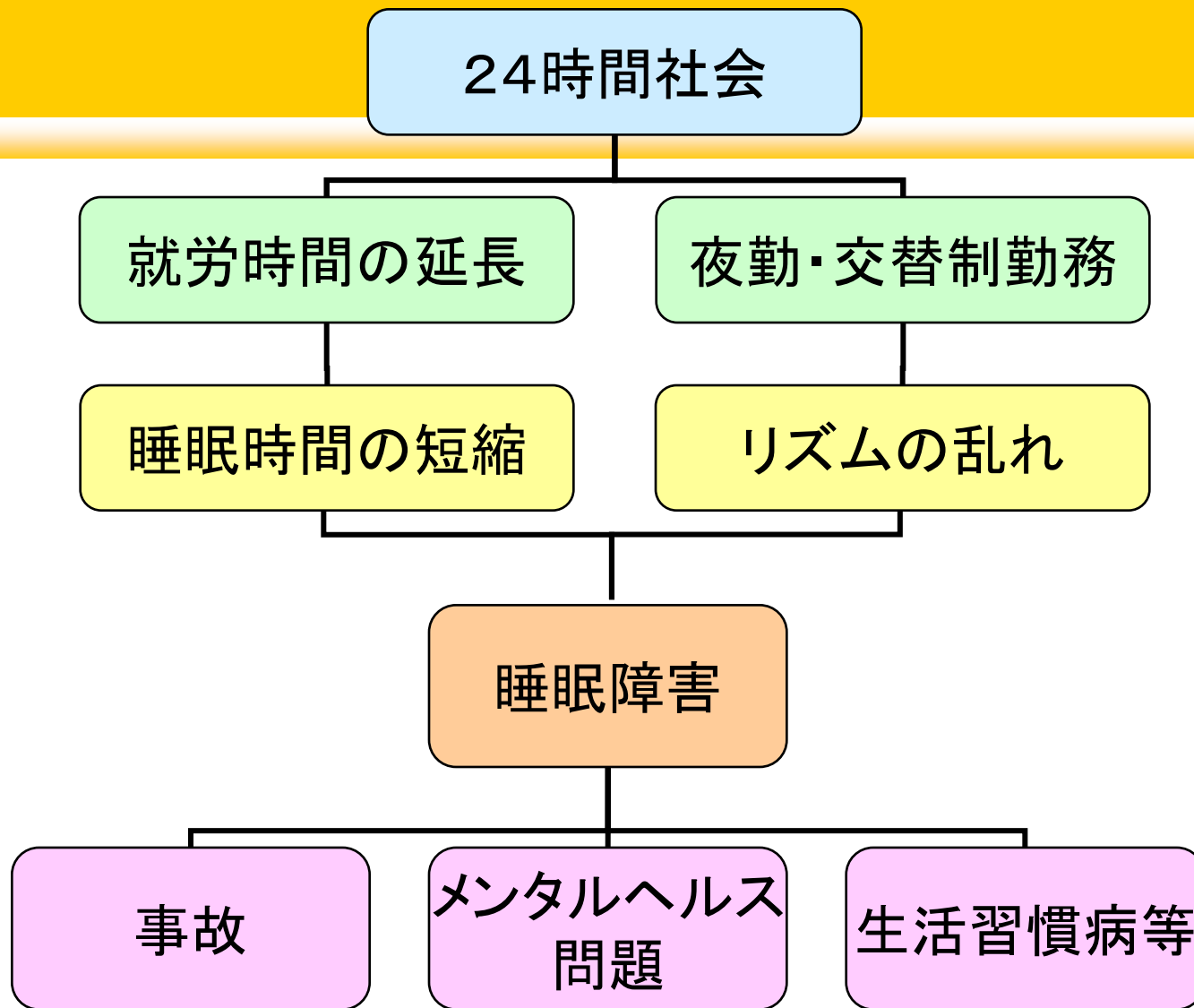
日本人は睡眠不足

24時間社会の進展

- ・テレビ放送の24時間化
- ・コンビニやカラオケボックスなど終夜営業を行う商業施設の急増
- ・インターネットや携帯電話の普及

過重労働・交代勤務

⇒ *健康問題にさまざまな悪影響*



眠れないときの対処は？

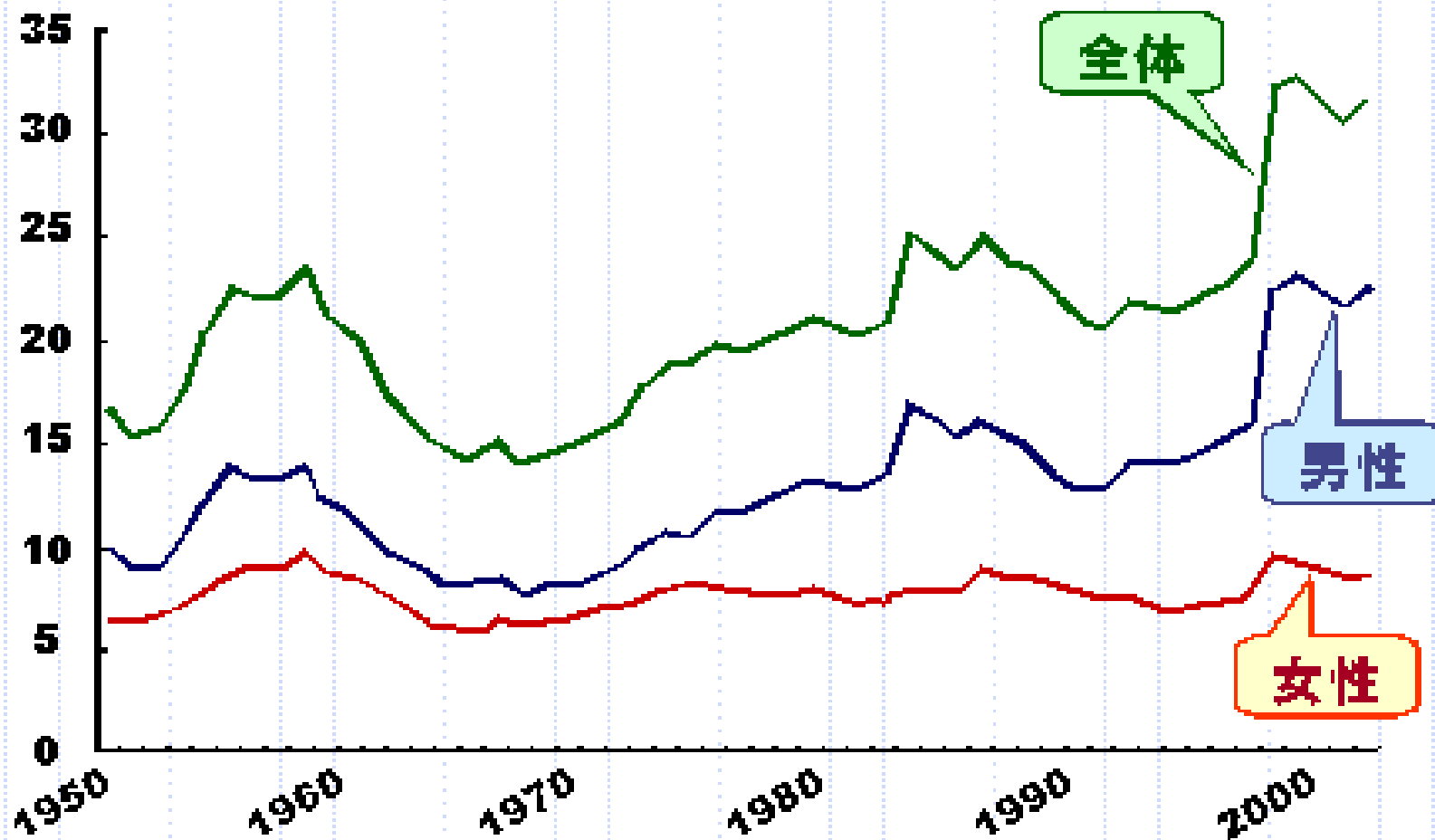
- ①何もしない
- ②寝酒
- ③医師に相談し、睡眠薬処方

(久留米大調査)

日本における自殺問題

日本における年間自殺者総数推移

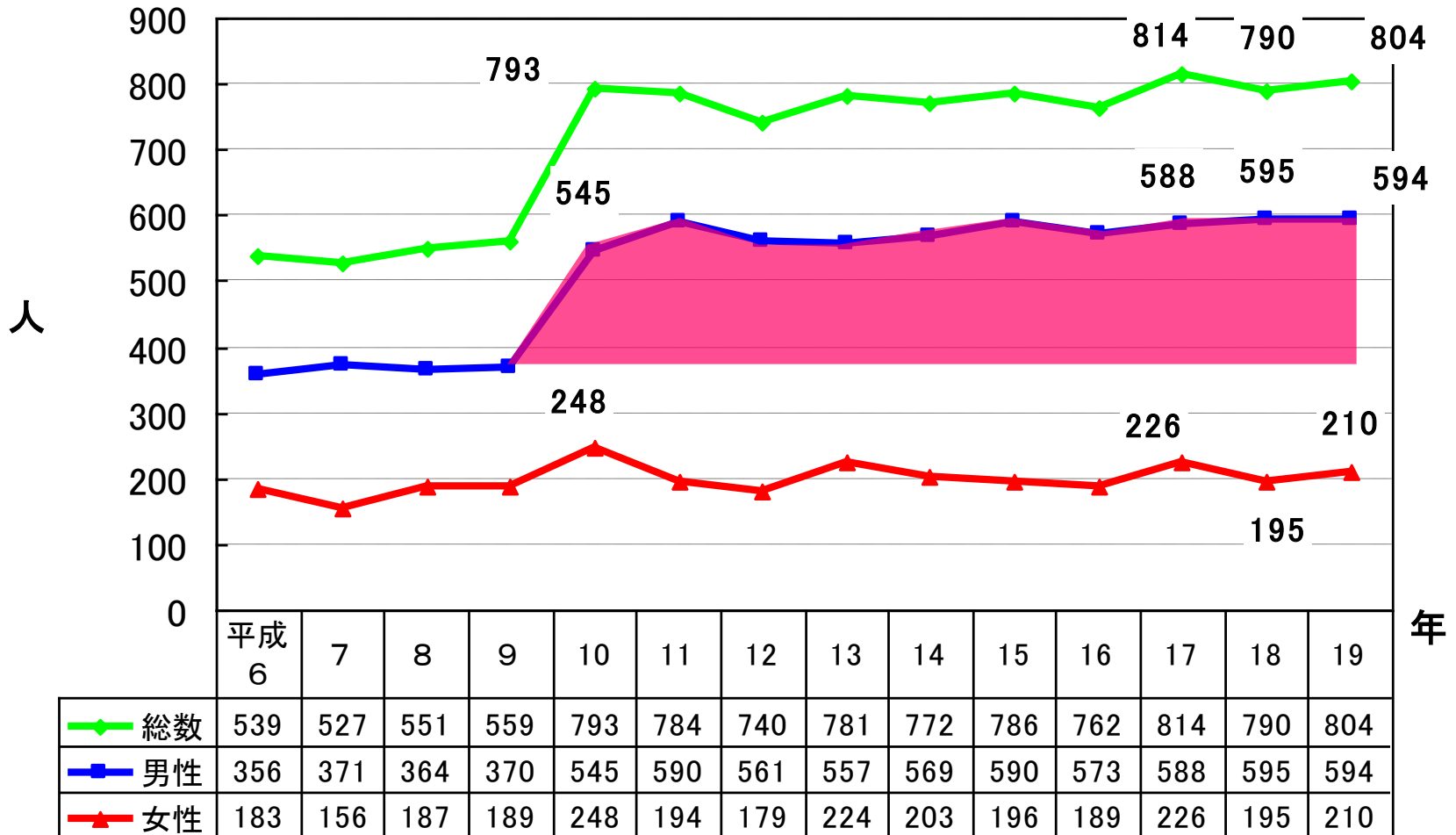
(千人)



日本における自殺の傾向

- 1998年3月～**中年男性**の自殺者が急増
(いわゆる‘**98年3月ショック**’)
- 日本において
自殺者数は交通事故死者数の(**5～6**)倍

静岡県の自殺者数



出典 人口動態統計

働き盛り男性の死亡原因の順位

年齢階級別死因順位(男性)

出典：平成20年
人口動態統計

死因順位	年齢	40～49	50～59
第1位	死因	自殺	悪性新生物
	死亡数	3,640	18,337
第2位	死因	悪性新生物	心疾患
	死亡数	3,556	6,782
第3位	死因	心疾患	自殺
	死亡数	2,302	4,744
第4位	死因	脳血管疾患	脳血管疾患
	死亡数	1,507	4,174
第5位	死因	不慮の事故	不慮の事故
	死亡数	1,276	2,362

40歳代では
死因の第1位

50歳代では
死因の第3位

中年男性では
三大疾患に匹敵

自殺対策の動向

- 平成10年 自殺者が3万人を超える
- 平成17年7月
参議院厚生労働委員会「自殺に関する総合対策の緊急かつ効果的な推進を求める決議」
- 平成18年6月 自殺対策基本法
- 平成19年6月 自殺総合対策大綱
- 平成19～21年度
富士モデル事業：国のモデル事業指定
- 平成21年度～ 地域自殺対策緊急強化基金
(全国市町村での予算化)

自殺総合対策大綱(平成19年6月)

■ 目 標

10年で20%以上の自殺率の減少

■ 中高年の自殺対策の方向

「うつ病の早期発見、早期治療が重要」

- 適切な精神科医療を受けられるようにする
 - * うつ病には抗うつ薬治療が有効

WHOによる

健康生活に支障を来す原因

■ うつ病は2020年には健全な生活を阻害する原因の第2位と予測されています

1995年

- 1 下気道感染症
- 2 下痢性疾患
- 3 周産期
- 4 **うつ病**
- 5 虚血性心疾患
- 6 HIV
- 7 脳血管障害
- 8 交通事故
- 9 マラリア
- 10 結核

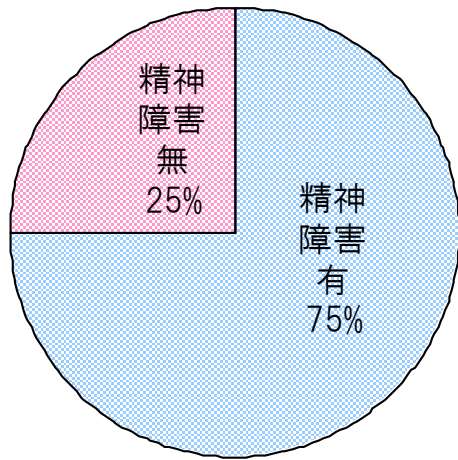


2020年

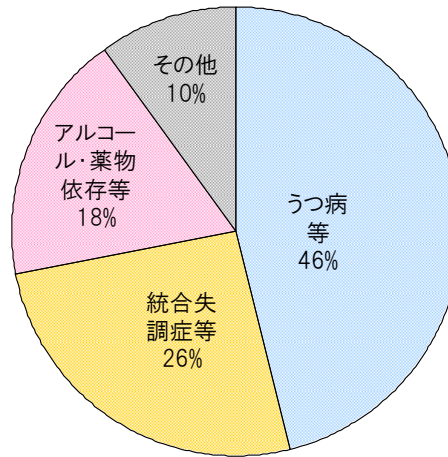
- 1 虚血性心疾患
- 2 **うつ病**
- 3 交通事故
- 4 脳血管障害
- 5 COPD
- 6 下気道感染症
- 7 結核
- 8 戦争
- 9 下痢性疾患
- 10 HIV



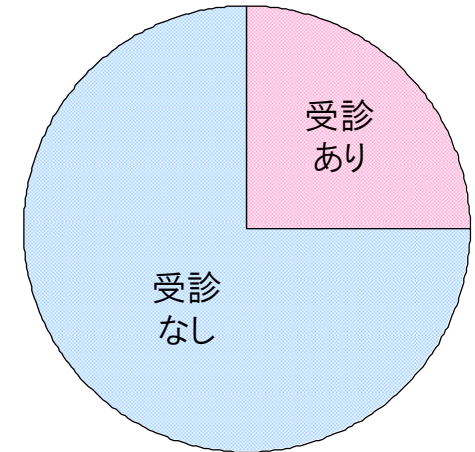
自殺の背景としての精神疾患



自殺企図者の
75%に精神障害



精神障害の約半数が
うつ病等



うつ患者は急増中。しかし、4人に3人は医療機関で治療を受けていない

自殺の危険因子としての精神障害
— 生命的危険性の高い企図手段をもちいた自殺失敗者の診断学的検討 —
飛鳥井望 (精神神経誌 96: 415-443, 1994)

心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究
主任研究者 川上憲人
(平成14年度厚生労働科学特別研究事業)

うつ病治療の問題点

■ うつ病等の受診率

(25)%

うつ病とは気づかずに、
治療を受けない人が多い

＜新健康フロンティア戦略：指標＞

中年男性の自殺対策上の課題

- 従来から、うつ病等の普及啓発は行われてきているが…
 - ⇒ 従来通りの精神保健活動の限界
- 中高年男性の「**こころのバリア**」の存在
 - ・うつ病、精神科への偏見、抵抗感
 - ・うつ病が自分自身の問題として捉えられていない
 - ⇒ ① 診療：うつ病の受診率(25)%
 - ② 相談：「こころの相談」にはつながりにくい
- 対策上、何らかの工夫が必要
(日本人の働き盛り世代の気質を踏まえて…)