

■不眠が主訴の

(20)%がうつ病

■中高年では(50)%

(久留米大精神神経科 内村直尚 教授提供)

## セルフケア（事業場におけるこころの健康づくり）

不眠、体重減少など身体の変調への着目  
⇒「眠れない、だるい、食欲がない」  
が毎日続いたら・・・

うつ病はだれでもかかりうる病気です

# メンタルヘルス＝身体具合チェック

■ 最近、体の具合は？

■ 眠れている？

■ 食欲は？

# どのような不眠が問題？

■ 長時間労働



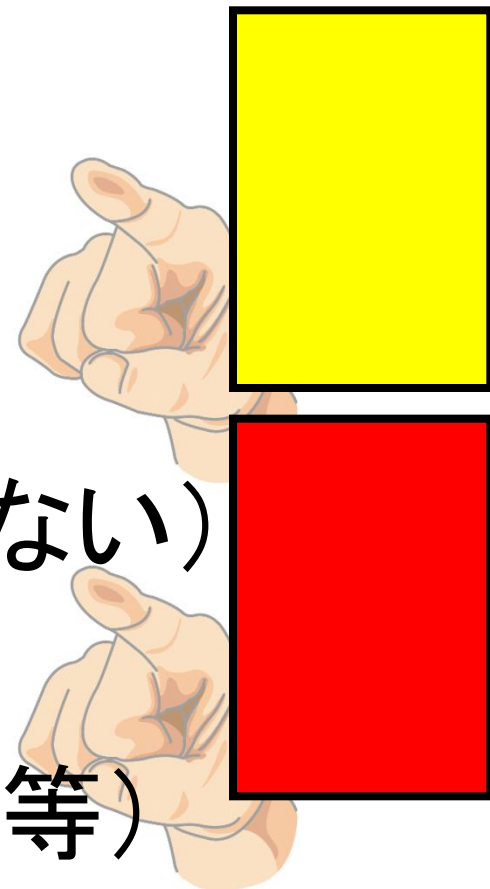
■ 睡眠不足



■ 不眠 (疲れているのに眠れない)



■ メンタルヘルス不調 (うつ病等)



# 電通事件

- 24歳(死亡時)、独身男性。帰宅が深夜1～2時になる慢性的な長時間労働。
- 入社2年目、職場上司に気分不調、不眠を訴え、上司も異常に気づいていた。
- 入社2年目の8月に自殺。
- 安全配慮義務の過失により、1億6,800万円の損害賠償。

# 「睡眠キャンペーン」の普及

職場でも家庭でも、  
気になる方には  
「眠れてる？」の一言から

2週間以上の不眠はうつのサイン

# 「富士モデル事業」の全体像

## 睡眠キャンペーン

「お父さん、ちゃんと眠れている？」

気づき

「2週間以上続く不眠はうつサイン」

「かかりつけ医に相談しよう」

## 紹介システム

つなぎ

かかりつけ医・産業医

精神科医

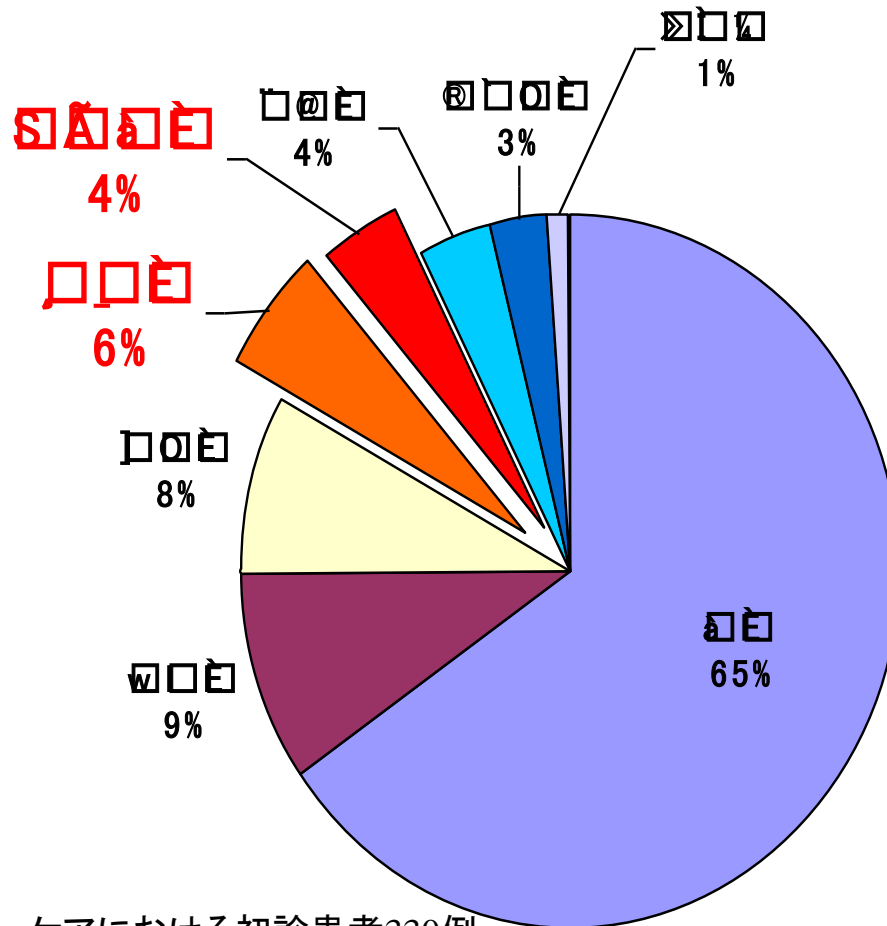


不眠が継続する  
働き盛り男性

「富士モデル事業」は、「睡眠アプローチ」によるうつ病早期発見・治療のルート構築の取組としてスタート

# かかりつけ医・産業医から精神科医への 紹介システム

# 抑うつ症状を呈する患者の初診診療科



心療内科のプライマリーケアにおける初診患者330例のうつ病実態調査。Self-rating depression scale(SDS)45以上を示した患者161例の初診診療科

三木修::心身医学

42(9)2002

# かかりつけ医(産業医)はゲートキーパー

うつ病患者は・・・

不眠、倦怠感、食欲不振、めまいなどの  
身体の症状を訴え、かかりつけ医を受診

⇒ 不眠への着目

(かかりつけ医の多くは睡眠薬を処方)

睡眠薬の処方の前に……

# 睡眠薬の投与の前に…

■「眠れないのは、  
どれくらい続いていますか？」

⇒①2週間以上、毎日眠れない場合、  
うつ病の可能性を考慮

②睡眠薬を使用しても、効果が不十分

cf. 「うつ病疑いの患者を紹介してください」