

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

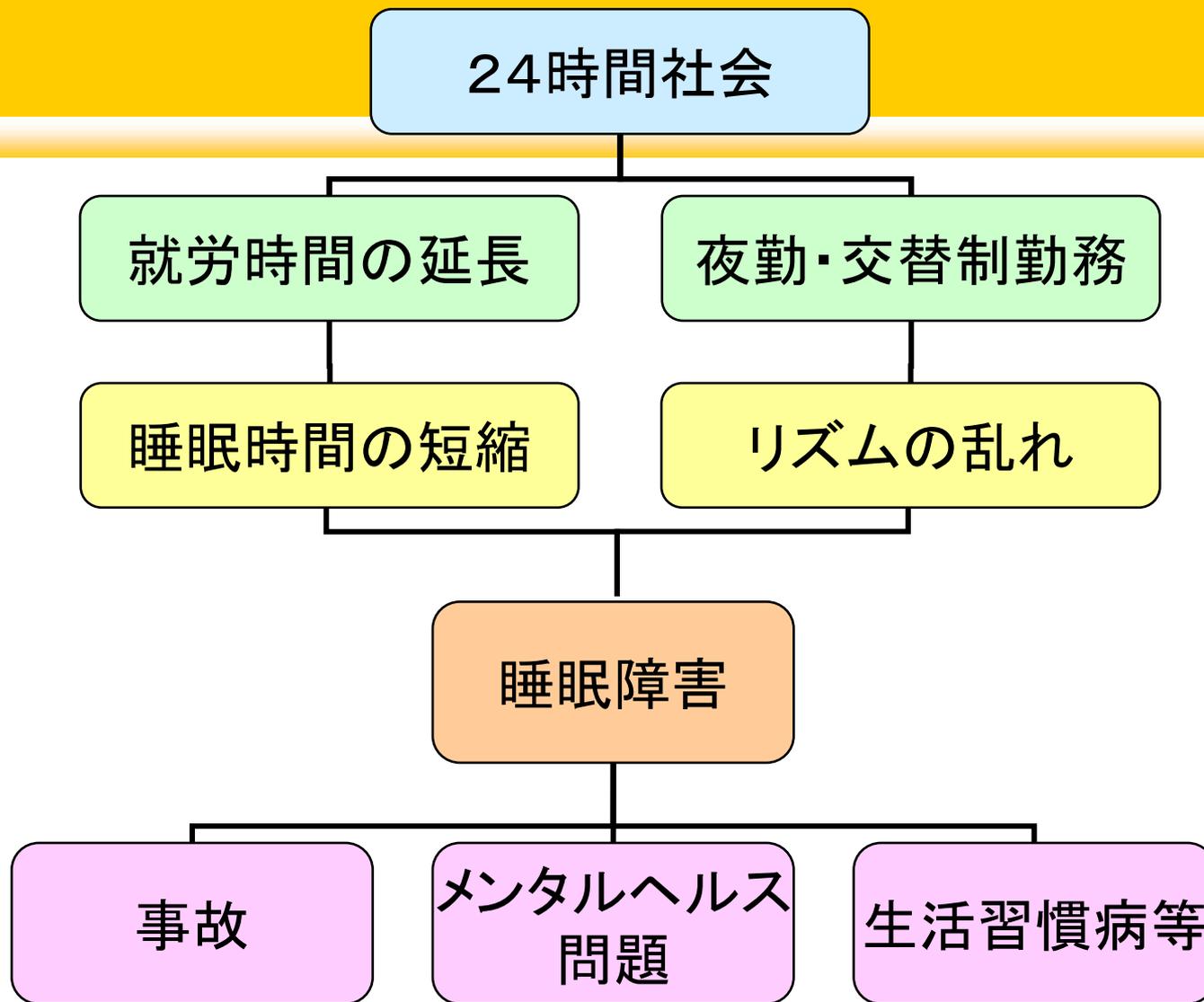
日本人は睡眠不足

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？

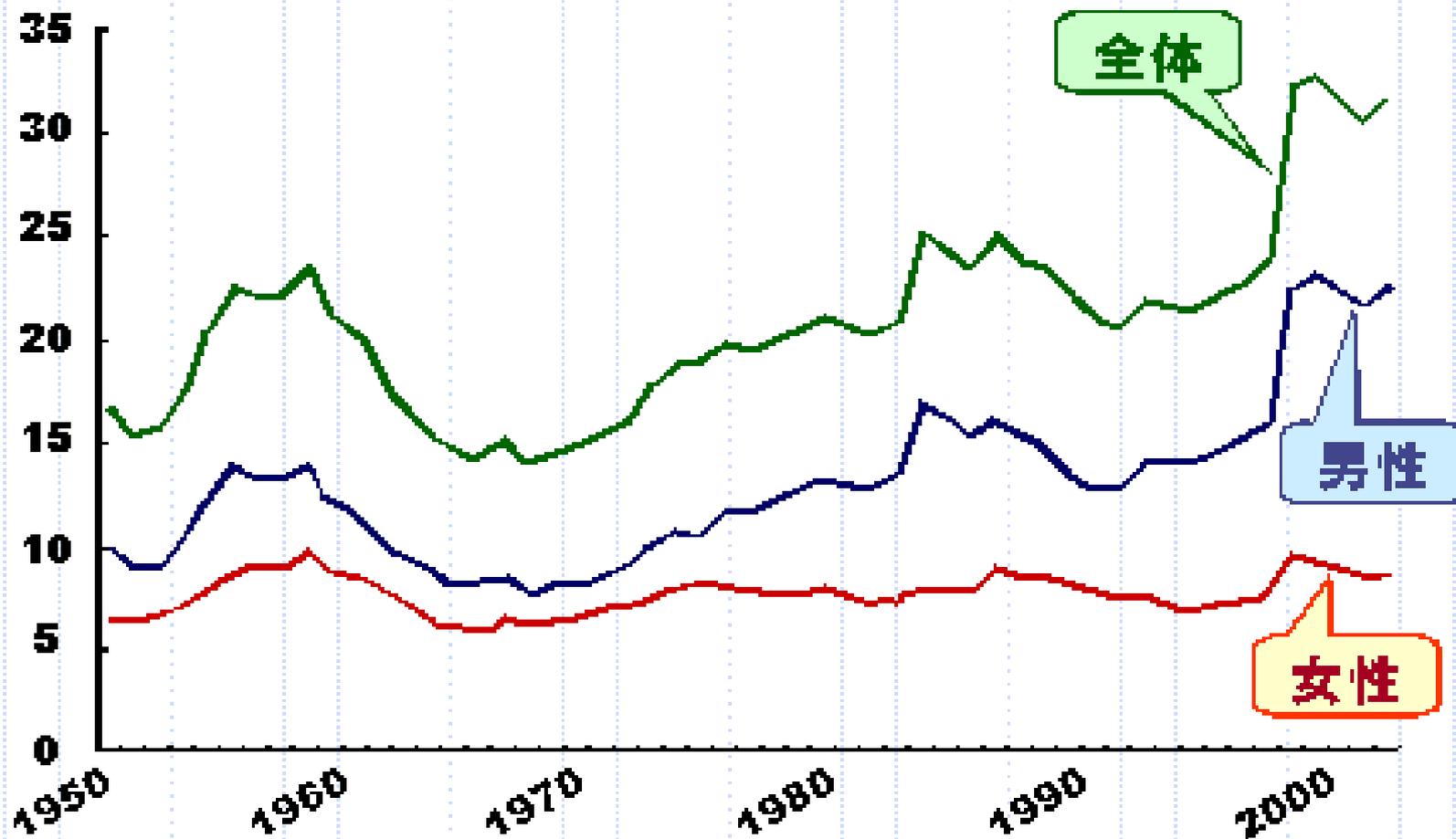
- ①何もしない
- ②寝酒
- ③医師に相談し、睡眠薬処方

(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

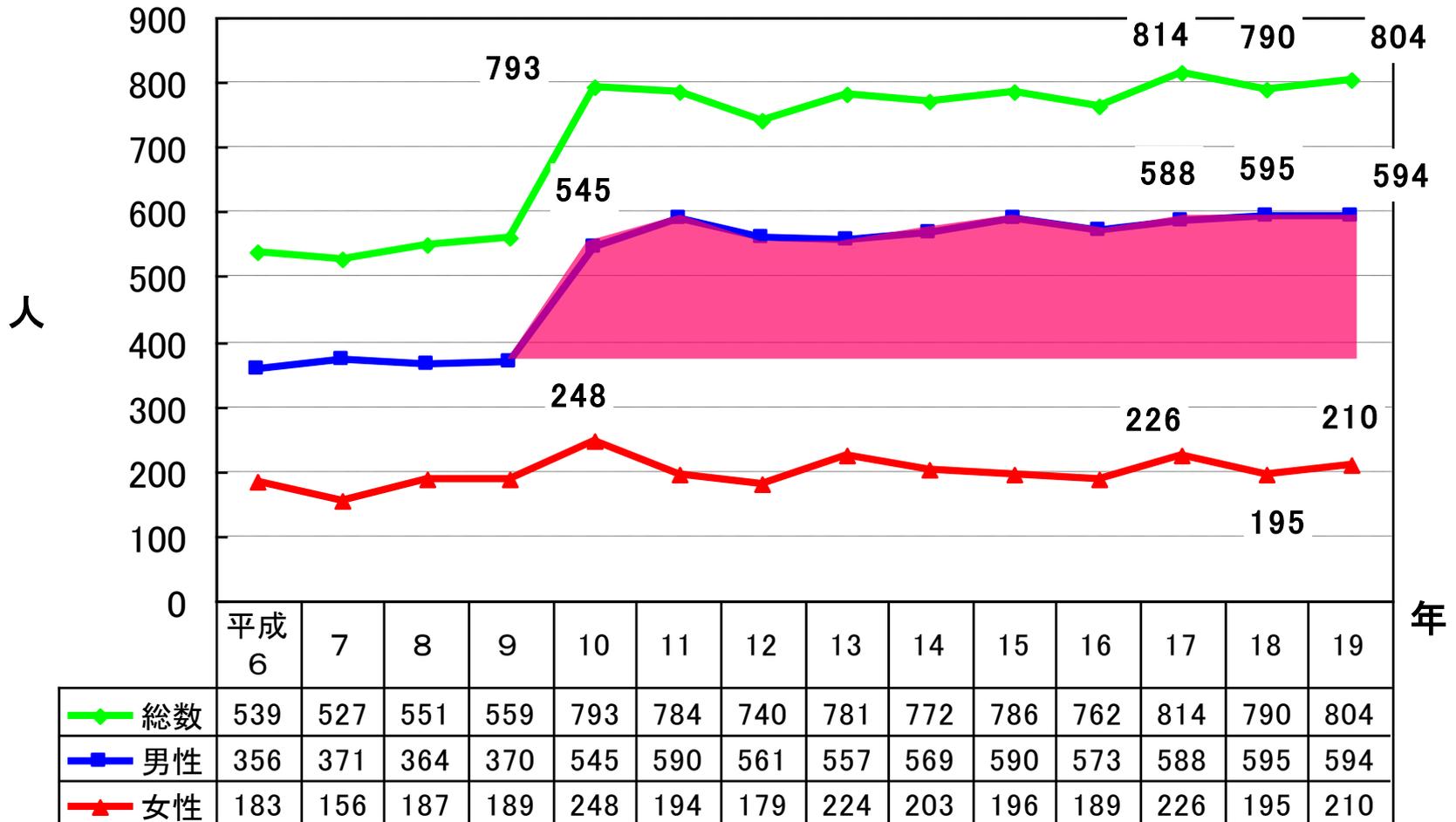
(千人)



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

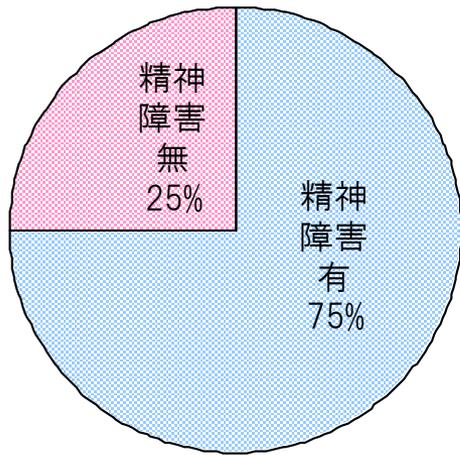


2020年

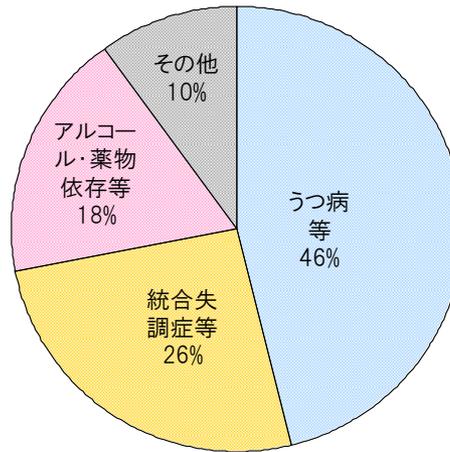
- 1 虚血性心疾患
- 2 **うつ病**
- 3 交通事故
- 4 脳血管障害
- 5 COPD
- 6 下気道感染症
- 7 結核
- 8 戦争
- 9 下痢性疾患
- 10 HIV



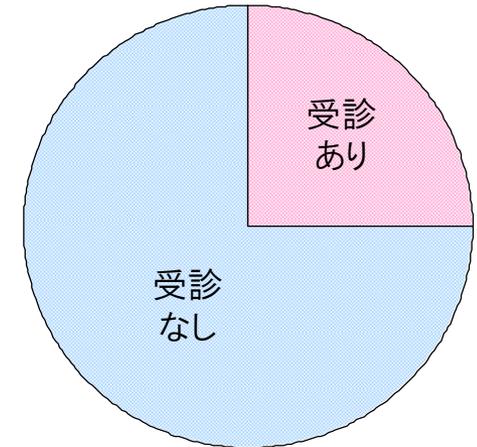
自殺の背景としての精神疾患



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…)

働き盛り世代のうつ自殺予防対策 富士モデル事業

- 【特徴】
- ①睡眠への着目
 - ②地域職域保健連携

富士モデル事業の背景

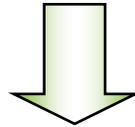
- 自殺率は50歳男性がピーク
- 年齢階級別死因順位(平成19年人口動態統計)
男性死因において、自殺は・・・
 - 40歳代で 第1位
 - 50歳代で 第3位
- 働き盛り世代男性の自殺は家庭的、社会的に影響が大

⇒ 働き盛り世代の対策が急務

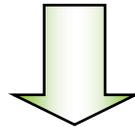
H18年度～ 産業都市における**モデル事業**の実施

富士モデル事業

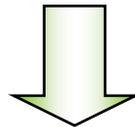
働き盛りの「典型的うつ病」が主対象



うつ病の身体症状 特に不眠の重視



うつ病の早期発見・早期治療



働き盛りのメンタルヘルス日本一

一般的なうつ病スクリーニング

1. この**2週間**以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと**憂うつ**であったり沈んだ気持ちでいましたか？
2. この**2週間**以上、ほとんどのことに**興味がわかなくな**っていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが**楽しめなくな**っていましたが？



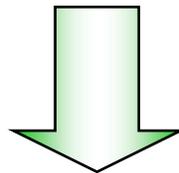
上記のうち当てはまる項目が1つでもある場合、

- a. **毎晩**のように、**睡眠**に問題(たとえ場、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝すぎてしまうなど)がありましたか？
- b. **毎日**のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？
- c. **毎日**のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

富士モデル事業の特徴

従来は

精神症状 (気分の落ち込み等) に着目



かかりつけ医連携にあたり、富士モデルは

身体症状 特に **睡眠** に着目

睡眠キャンペーン リーフレット

<働き盛り世代の睡眠キャンペーン>

お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない
日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら、それは



「うつ」かも…

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときは
かかりつけ医や専門機関にご相談ください
「うつ」は薬での治療効果が期待できます



「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」とは、

「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り組み

睡眠キャンペーン

従来の「うつ病」の啓発活動

- 「うつ病はこころの風邪」
- 「うつ病は休養が必要」

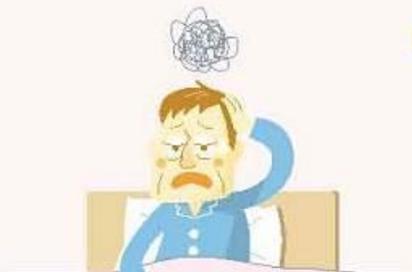
cf. メタボリックシンドローム

「男性腹囲 85cm以上」

に匹敵するキャッチフレーズはないか？

(日本の中高年男性の気質をふまえ)

‘2週間以上続く不眠はうつのサイン’



●働き盛り世代に目立つ自殺

全国で自殺者は9年連続で3万人を超えています。県内でも平成18年は790人を数え、その約3分の2が男性です。中でも40、50歳代が多く、4割強を占めています。その背景の多くにはうつがあったことが分かり、その対策は急務です。

●「聴れない」はうつ…

うつはストレスをきっかけとして脳内の神経伝達物質のバランスが崩れ、心と体にさまざまな症状が表れる病気です。特に不眠はうつにも表れやすい症状です。また症状が進むと、悪夢の繰り返し、自ら死を選んでしまうこともあります。しかし、薬で神経伝達物質のバランスを整えれば、多くの場合、心身の調子が回復します。早めに治療を受けることが効果的です。



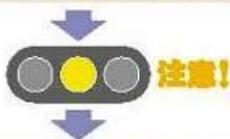
“心の黄信号”は「不眠2週間」

～うつ対策の「富士モデル事業」の実践から～

「ストレス社会」といわれる現代は、うつに悩む人が急増し大きな社会問題となっています。特に働き盛り世代の男性にとっては無類な問題です。富士市で行われている「富士モデル事業」では「ババ、ちゃんと寝てる？」をキャッチフレーズに、不眠に悩む人の取り組みを奨励し、全国的に注目を集めています。あなたは最近、ちゃんと寝れていますか？あなたの大事な人はちゃんと寝れていますか？

心の健康の自己診断

寝れているのに
2週間以上寝れない日が続いている



食欲がなく体重が減っている
だるくて怠惰がわからない



お医者さんに相談しましょう。
それは「うつ」かも？

寝付きよく寝るコツ

1. 起床は平日も同じ時間。起床したら太陽の光を浴びる。
2. 寝前は30分以内。16時以降は読書をしなさい。
3. 夕方少し汗ばむくらいの運動をする。
4. 寝る前にリラックスタイムをとる。

- パソコン作業は寝付き悪い原因を妨げます。
- ぬるめのお風呂にゆっくり入ると心身の緊張がほぐれます。ホットミルクや音楽も効果的です。



～県のCMのお知らせ～
「不眠はうつサイン」のTV・ラジオCMを放送します。
2/15～3/5 放送

●「富士モデル事業」とは

～「不眠2週間」で早期発見！～
働き盛り世代の「心の黄信号」を早期にキャッチして、治療につなげるのが「富士モデル事業」です。富士市医師会と東は、うつ初期症状の「不眠」に着目。市内の医療機関に独自の紹介状を配布し、精神科やメンタルクリニックへ遠やかに紹介できるシステムを、平成18年7月から始めています。ほかにも、「2週間以上続く不眠はうつサイン」ということを知らせる「睡眠キャンペーン」を展開。富士市、富士労働基準監督署、富士市薬剤師会などの協力で、身近で情報が得られるようになっています。

精神科・メンタルクリニック



●家族や周囲も関心を持って

富士市医師会・富士市医師会の新システムを始めてから富士市全体で約100人を精神科の治療につなぐことができました。精神科以外の医師も、うつへの理解が深まりつつあります。うつ治療の難しさは、うつと密接したくない、精神科に行きたくない、といった抵抗感が強いことで、早期発見には専門家だけでは限界があります。家族や周囲の方にも関心を持っていただくことが大きな力になります。

歩道橋横断幕



睡眠キャンペーン(H18年度～)

特徴：“戦略広報”

■ 不眠を切り口とした明確なメッセージ

「**パパ(お父さん)**、ちゃんと寝てる？」

「**2週間**以上の不眠はうつサイン」

「**お医者さん**に行かなくちゃ！」

■ 娘から伝える

働き盛り男性への訴求性
家族の気づき

■ 多様な媒体



リーフレット

<働き盛り世代の睡眠キャンペーン>

お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら、それは



「うつ」かも…

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や筋張りで「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときは
かかりつけ医や専門機関にご相談ください
「うつ」は薬での治療効果が期待できます

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市



富士市医師会サイト

ポスター

ガンバッてるお父さん
2週間以上の不眠は
「うつ病」かも



パパ、
ちゃんと寝てる？

早くお医者さんに行かなくちゃ！



不眠を放置するのは危険です

静岡県パパ寝てる

検索

富士市医師会・富士市・富士労働基準監督署・静岡県

●富士健康福祉センター
Tel.0545-65-2155 Fax.0545-65-2288

●富士市ストレス相談窓口
Tel.0545-64-8893 Fax.0545-64-7172



富士市医師会サイト

時刻表

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

それは

「うつ」かも・・・

- ◆ 「うつ」になると、睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれて、体調がどんどん悪くなります。



不眠が続くときは
かかりつけ医や専門機関に
ご相談ください



富士市医師会サイト

不眠は我慢しないで相談を

○相談窓口

- ◆ 静岡県富士健康福祉センター
TEL 0545-65-2155
- ◆ 富士市ストレス相談窓口
TEL 0545-64-8993

○こころの医療機関

- ◆ 鷹岡病院
TEL 0545-71-3370
- ◆ 大富士病院
TEL 0545-35-0024
- ◆ 聖明病院
TEL 0545-36-0277
- ◆ 富士市立中央病院精神科
TEL 0545-52-1131
- ◆ 富士メンタルクリニック
TEL 0545-64-7655
- ◆ ふじ心療クリニック
TEL 0545-65-3790
- ◆ 中央公園クリニック
TEL 0545-61-2102

東海道本線・身延線 時刻表

平成19年12月20日現在

〈働き盛り世代の睡眠キャンペーン〉

パパ、ちゃんと寝てる？

2週間以上の不眠は
「うつ」かも・・・

静岡県パパ寝てる

検索



富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市

カレンダー

ガンバッてるお父さん
2週間以上の不眠は
「うつ」かも



パパ、
ちゃんと寝てる？
早くお医者さんに行かなくちゃ！

不眠は我慢しないで相談を
静岡県パパ寝てる

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士市保健指導員
静岡県・富士市
富士市健康福祉センター
Tel.0545-65-2155 Fax.0545-65-2288
富士市保健福祉センター
Tel.0545-64-8993 Fax.0545-64-7172



富士市医師会サイト

1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<u>1</u>	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	<u>12</u>	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	<u>11</u>	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2009

ガンバッてるお父さん
2週間以上の不眠は
「うつ」かも



パパ、
ちゃんと寝てる？
早くお医者さんに行かなくちゃ！

不眠は我慢しないで相談を
静岡県パパ寝てる

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士市保健指導員
静岡県・富士市
富士市健康福祉センター
Tel.0545-65-2155 Fax.0545-65-2288
富士市保健福祉センター
Tel.0545-64-8993 Fax.0545-64-7172



富士市医師会サイト

3 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	<u>20</u>	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4 April

SUN	MON	TUE	THU	FRI	SAT	
			<u>1</u>	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	<u>29</u>	30		

2009



女優

韓英恵(カンハナエ)

映画「誰も知らない」等

平成20年2月15日～3月5日

平成21年3月10日～24日

「睡眠キャンペーン」サイト

睡眠キャンペーントップページ

「パパ、ちゃんと寝てる？」

働き盛りのお父さん、ちゃんと眠れてる？
眠れない日が続くのは、心の健康の黄色信号なんだって。
我慢してて、よけいにこじらせちゃダメだよ。

心の健康をチェックしてみてね

疲れているのに眠れない日が
2週間以上毎日続く

N

睡眠キャンペーンのサイトをゆっくりとご覧ください

Y

◆ 食欲がなく体重が減っている
◆ だるくて意欲がわかない

N

安眠のコツをご覧ください。

Y

早めに医師か相談機関に
相談してください

うつ病の説明をご覧ください



● 閲覧開始

平成19年9月10日

サイト構成

● トップページ

- ◆ 睡眠キャンペーンとは
- ◆ リラックス呼吸法
- ◆ うつ病Q&A
- ◆ 富士モデル事業
- ◆ 医療機関のご案内

路線バスのリアウインドウ広告



パパ、ちゃんと寝てる？

2週間以上の不眠は
お医者さんへ

静岡県パパ寝てる 検索

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市



FUJIKYU SHIZUOKA BUS
富士急静岡バス

パパ、ちゃんと寝てる？ 2週間以上の不眠は
お医者さんへ

静岡県パパ寝てる

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市

冷房車 W5653

いらない・くるますべて現金買い取り
はいしやここ

WEB検索無料見積 814855 検索

東海オートリサイクルセンター
低年式車・事故車・過走行車

0545-33-1888
パーツココサイコー
0120-825535 **絶対買います!**

沼津 22
<22-25



睡眠キャンペーンの媒体 名刺

静岡県

『睡眠キャンペーン』

2週間以上
つづく不眠は
うつのサイン



静岡県パパ寝てる

検索

静岡県精神保健福祉センター

(こども家庭相談センター精神保健福祉部)

所長 **松本晃明**

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2番20号

TEL 054-286-9245

FAX 054-286-9249

E-mail : teruaki1_matsumoto@pref.shizuoka.lg.jp



睡眠キャンペーン

戦略広報

統一コピー、キャラクターで多角的に展開



各種メディア

テレビ・ラジオCM

路線バス

ホームページ

印刷媒体

リーフレット

ポスター

時刻表

機関連携

労働基準監督署との連携
→安全大会での啓発

民間団体・企業との連携
によりイベント開催

薬局・健診機関との連携

うちわ・アイマスク

歩道橋横断幕

お薬手帳

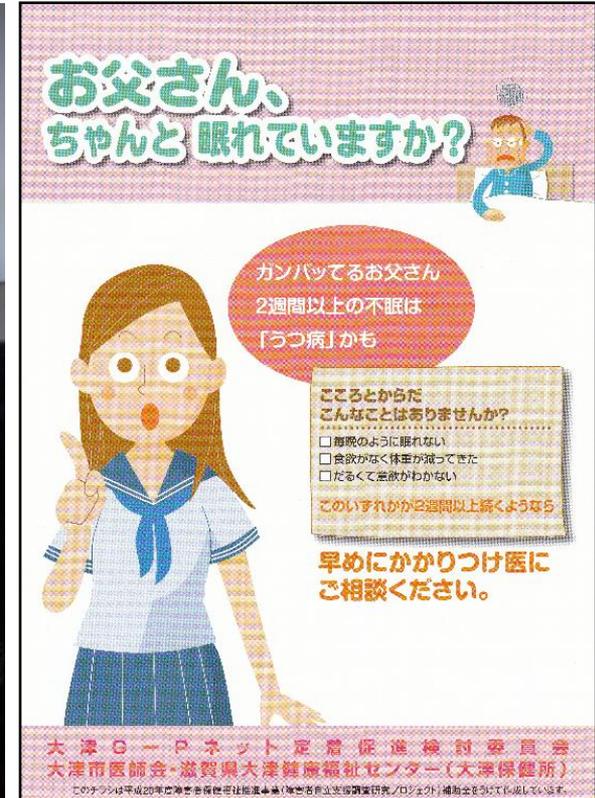
紹介システム

医師用パネル

かかりつけ医
産業医

→精神科医

滋賀県大津市での「睡眠キャンペーン」



大津保健所版ポスター

■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



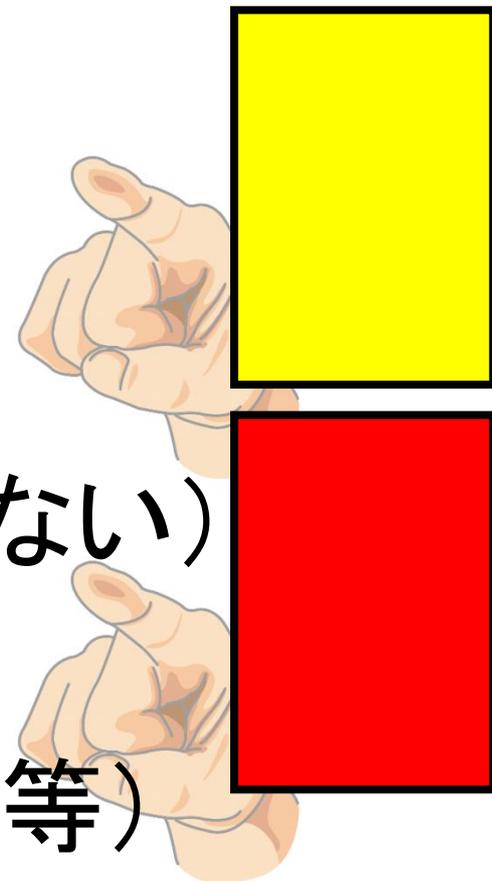
■ 睡眠不足



■ 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

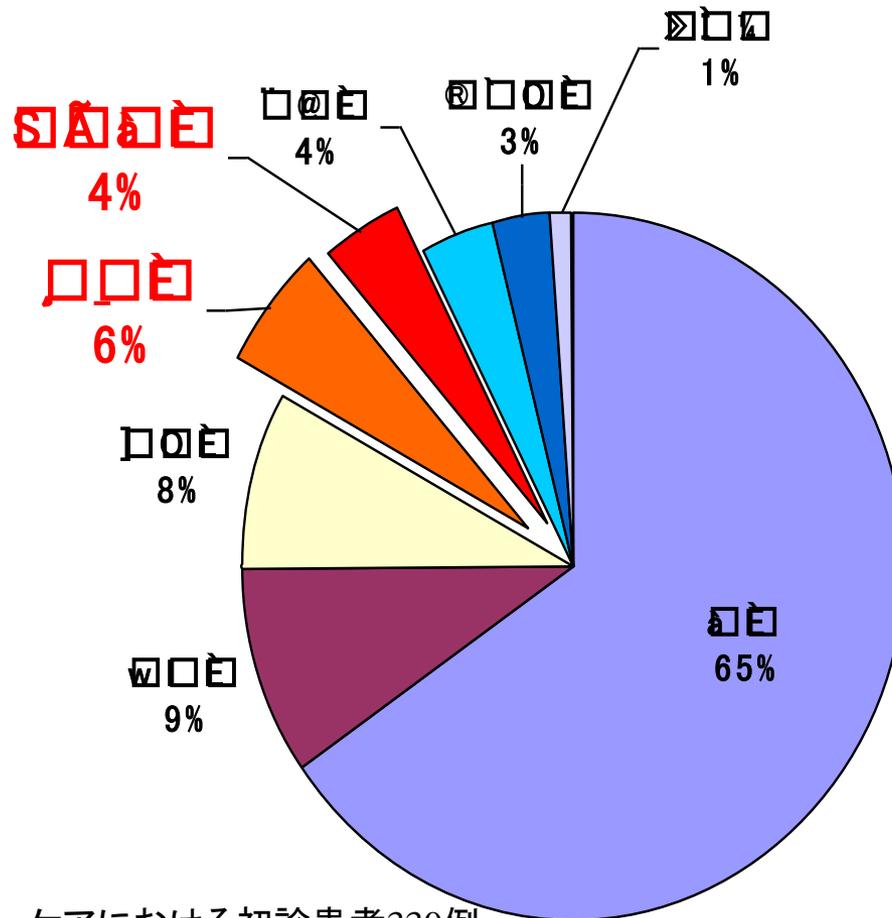


不眠が継続する
働き盛り男性

「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」

不眠を訴える患者が受診したら

35～69歳が対象

症例

睡眠薬処方を考慮するような不眠があれば
うつ病チェックを開始

不眠のチェック

Pt 「最近、眠れない日が続いて…」
「睡眠薬を出して欲しいんですが…」
「睡眠薬を飲んでも、あまり眠れないのですが…」

継続する不眠
かチェック

Dr 『眠れないのは、どのくらい続いていますか？』

Pt 「2週間以上になります。休みの日でも、毎日眠れません」

専用紹介状でチェック

YES

NO

睡眠薬を投与

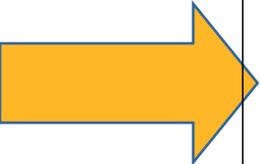
紹介状

先生

	氏名		生年月日		性別	
	住所				職業	
受診主訴・経過 及び治療状況						
症 状		睡眠障害 : 毎日・時々・なし(入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・浅眠) 食欲低下 : 毎日・時々・なし 体重減少 () か月で () Kg 減 全身倦怠感 : 毎日・時々・なし 意欲低下 : 毎日・時々・なし 気分の落ち込み : 毎日・時々・なし その他 ()				
生活状況 (ストレスの 状況)		仕 事 : 過労・離職(退職)・異動・職場の対人関係・経営不振 家庭生活 : 借金苦・死別・別居・家庭関係の問題・自分の病気・家族の病気 その他 ()				
その他						

紹介状2（部分）

症 状	（該当するものすべてに○をして下さい。）	
	睡眠障害	: 毎日・時々・なし 入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・浅眠
	食欲低下	: 毎日・時々・なし 体重減少（ ）か月で（ ）Kg減
	全身倦怠感	: 毎日・時々・なし
	意欲低下	: 毎日・時々・なし
	気分の落ち込み	: 毎日・時々・なし
	その他	（ ）



不眠チェック印

睡眠障害	: 毎日・時々・なし
	入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒・浅眠
食欲低下	: 毎日・時々・なし
	体重減少 () か月で () Kg 減
全身倦怠感	: 毎日・時々・なし
意欲低下	: 毎日・時々・なし
気分の落ち込み	: 毎日・時々・なし

睡眠キャンペーン リーフレット

<働き盛り世代の睡眠キャンペーン>

お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに**2週間**以上眠れない
日が続いている
- **食欲がなく**体重が減っている
- **だるくて**意欲がわからない

もしかしたら、それは



「うつ」かも…

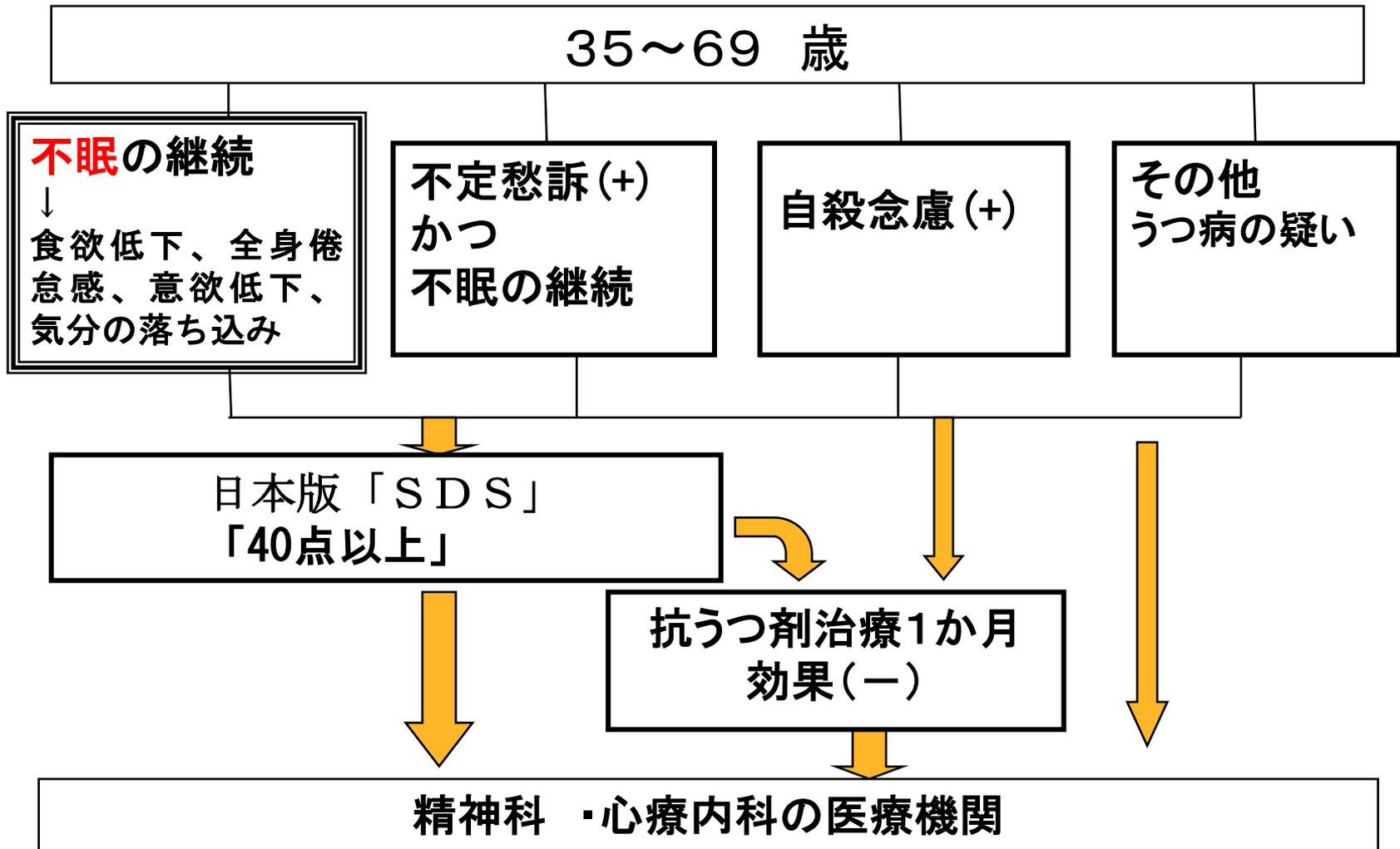
- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときは
かかりつけ医や専門機関にご相談ください
「うつ」は薬での治療効果が期待できます



紹介システム（かかりつけ医・産業医）



紹介システムによる紹介件数の推移(平成21年9月末現在)

件数

25

20

15

10

5

0

358件

20

1616

1515

3

5

4

3

9

10

11

8

13

7

5

14

11

12

15

8

16

13

15

12

8

8

6

13

13

12

15

8

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月

平成19年

平成20年

平成21年

紹介システムの構築

●紹介システム検討委員会 (運営委員会)

富士市医師会 5名

精神科医 5名

(公立病院 1名)

(産業医 1名)

「紹介システム」の本質

- 地域のかかりつけ医・産業医と精神科医の距離を縮め、関係作りを行うこと

⇒ 地域における「受け皿づくり」

厚生労働省の最近の動向

「かかりつけ医はゲートキーパー」

- 診療報酬保険点数化

精神科医療連携加算(平成20年4月～)

- かかりつけ医うつ病対応力向上研修会を各都道府県・政令市で実施(平成20年度～)

日本医師会

かかりつけ医うつ病対応力向上研修会

■ 平成20年10月5日(日) 日本医師会大講堂

■ 講演

(1) 基礎知識編 高橋祥友(防衛医大)

(2) 診断編 神庭重信(九州大)

(3) 治療とケア編 白川 治 (近畿大)

(4) 連携編 ー富士モデル事業ー

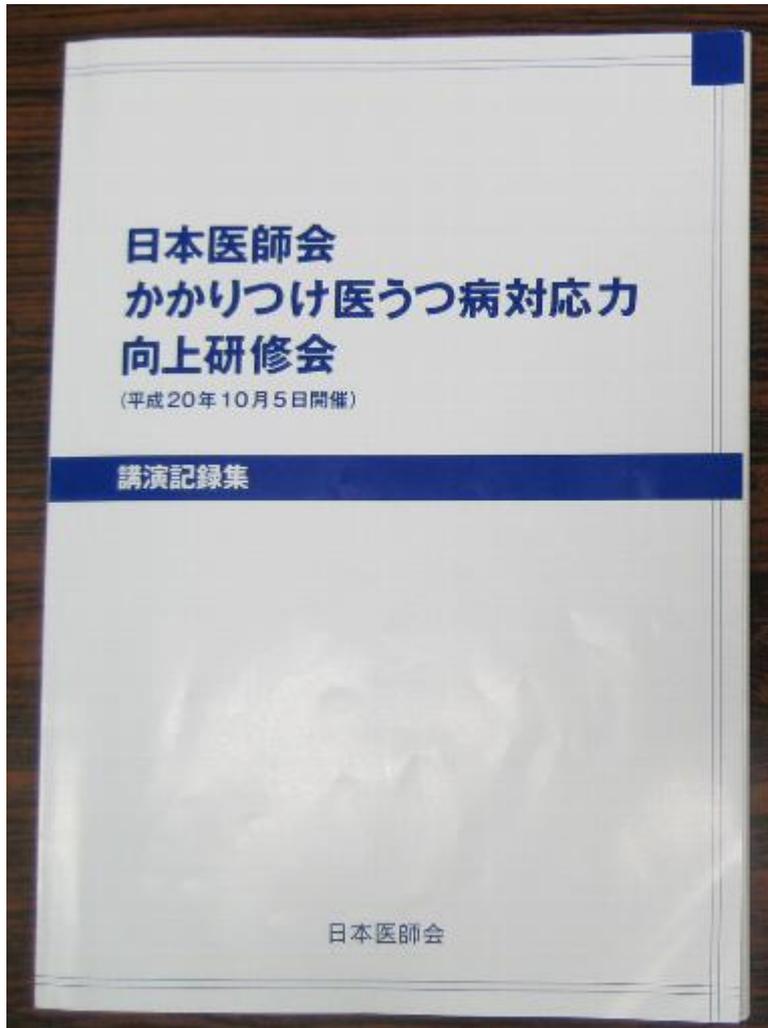
1) 概要 松本晃明(静岡県精神保健福祉センター)

2) かかりつけ医の立場 渡辺俊明(田子浦クリニック)

3) 精神科医の立場 石田多嘉子(鷹岡病院)

● 講演記録集: 日本医師会全会員(16万5千人)に配布予定

○「日本医師会かかりつけ医うつ病対応力向上研修会 講演記録集」



日本医師会 平成21年3月
(H21年 全会員へ配布済)

■ 自殺総合対策大綱:

「気づき」の促しと早期治療への「つなぎ」

「気づき」 ⇒ 睡眠キャンペーン (H18～)

「つなぎ」 ⇒ 紹介システム (H19～)

「不眠が継続する働き盛り男性」

→ かかりつけ医・産業医

→ 精神科医

地域ネットワーク

ネットワークの構築：主な協働機関

区分	種別	機関名
団体	医師	富士市医師会、精神科医会
	薬剤師	富士市薬剤師会
行政	国	富士労働基準監督署
	県	富士健康福祉センター(保健所)
	市	富士市

- ・紹介システム運営会議：医師会、地元精神科
- ・定例担当者会議：地域保健-職域保健連携

睡眠キャンペーン

- ・主に健康づくり担当
- ・主にポピュレーションアプローチ

紹介システム

- ・主に精神保健担当
- ・ハイリスクアプローチ

その他の取組

ハイリスク者(不眠が継続する働き盛り男性)を
どう‘つなぐ’か

ハイリスク者への効果的アプローチ

ハイリスク者:「不眠が継続する働き盛り男性」

⇒どう紹介システムにつなぐか？

■ 薬剤師連携:H19年10月～

- ・睡眠薬購入者は薬局へ
- ・睡眠薬購入者(特に連続使用者:ハイリスク者)へリーフレット配布・説明⇒紹介システムへの“つなぎ”
<かかりつけ薬局のゲートキーパー化>

■ 健診:市内健診機関の協力体制の構築:H20年7月～

⇒ うつ病の受診率(25%)向上

富士市薬剤師会との連携 かかりつけ薬局のゲートキーパー化

- 平成19年秋～
- 対象：不眠で市販の睡眠薬を繰り返し購入する人
- 取組：薬剤師が医療機関へ受診勧奨



平成20年版自殺対策白書(内閣府)



平成19年度
我が国における自殺の概要及び
自殺対策の実施状況
第170回国会（臨時会）提出

健診機関連携の可能性

- 不眠を訴える健診対象者に対して…

問診(40～50歳代): **不眠の継続**



保健指導: 「眠れていますか」リーフレット



(予防教育)

紹介システム

(かかりつけ医・産業医⇒精神科医)

富士モデル事業の目標(スタート時)

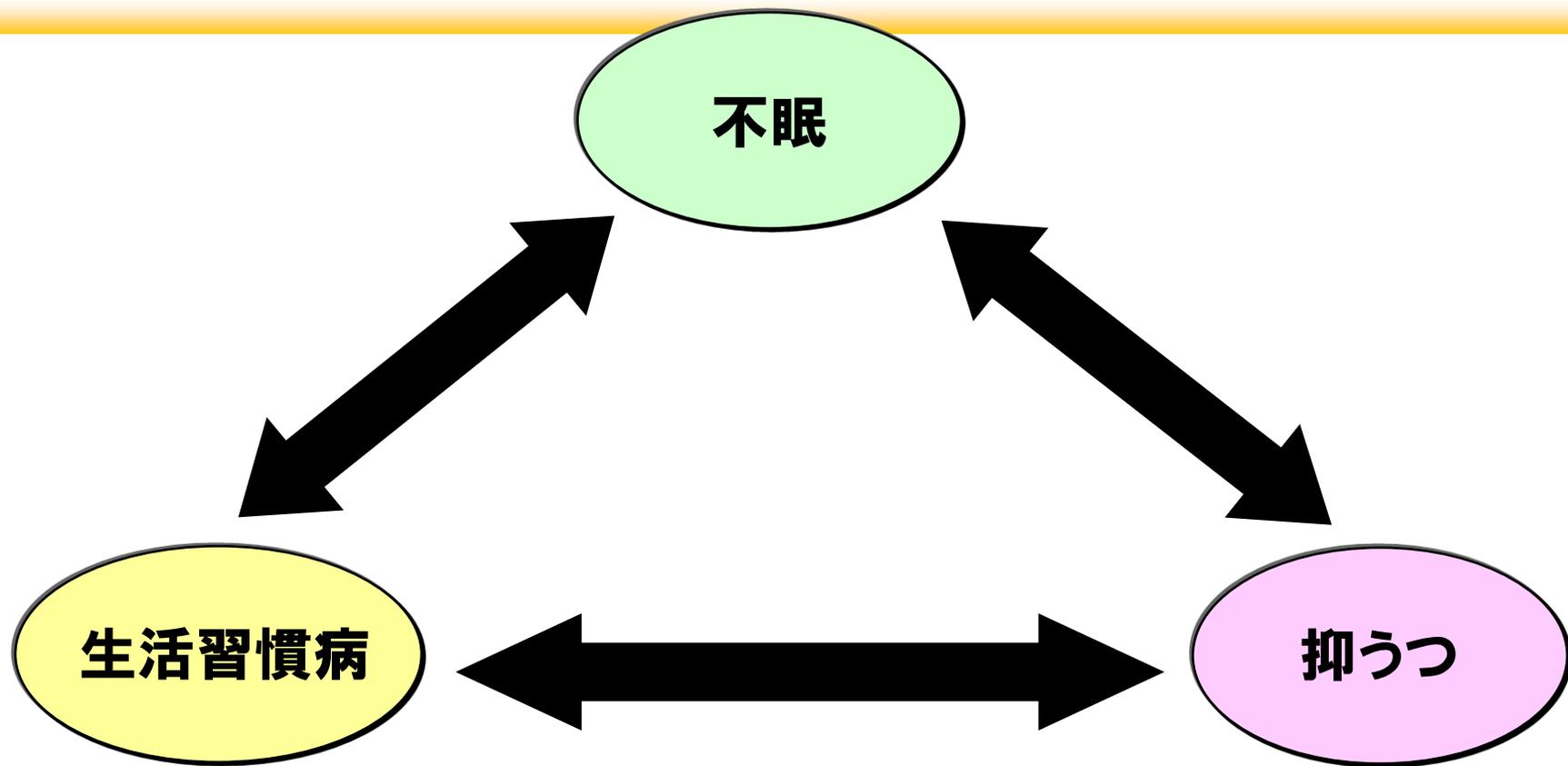
- 「睡眠キャンペーン」による「気づき」から、かかりつけ医・産業医(ゲートキーパー)につながり、さらに必要に合わせ、精神科に紹介される、一貫した「うつ病早期発見・早期治療システム」の構築

⇒ うつ病受診率 25% の向上

不眠に着目した

「富士モデル事業」の広がり

不眠・抑うつと生活習慣病との関係



久留米大学精神神経科 内村教授

睡眠問題の重要性

- 不眠の悩み 日本人の(20)%
- 不眠が主訴の(20)%がうつ病
中高年では(50)%
- 不眠—生活習慣病(糖尿病、高血圧等)
との関連
- 睡眠時間減少と脳・心臓疾患との関連

⇒多くの日本人がかかえている睡眠問題への取組みは、
うつ病の早期発見に限らず、
幅広く健康問題の改善に寄与する可能性がある

精神保健 ⇒ ヘルスプロモーション

① うつ病 早期発見・早期治療（不眠の切り口）

② 不眠は自殺前の兆候として重要

：「こころの健康づくり」

「不眠が継続する働き盛り男性」

③ 不眠は、生活習慣病、脳・心疾患など身体疾患と関連

「中高年の健康づくり」(睡眠公衆衛生)

ヘルスプロモーション(THP)

改正労働安全衛生法

- ・平成18年4月1日施行(50人未満は平成20年)
- ・長時間労働者への産業医による面接指導の義務化
- ・100時間以上の時間外労働者で疲労の蓄積が認められる者
- ・本人の申し出による
- ・産業医は申し出を行うよう勧奨できる
- ・面接指導の結果を記録、5年間保存。面接医師より意見聴取を行い必要な措置を講ずる

睡眠による健康管理の重要性

■ 長時間労働者に対する面接指導

(改正労働安全法)

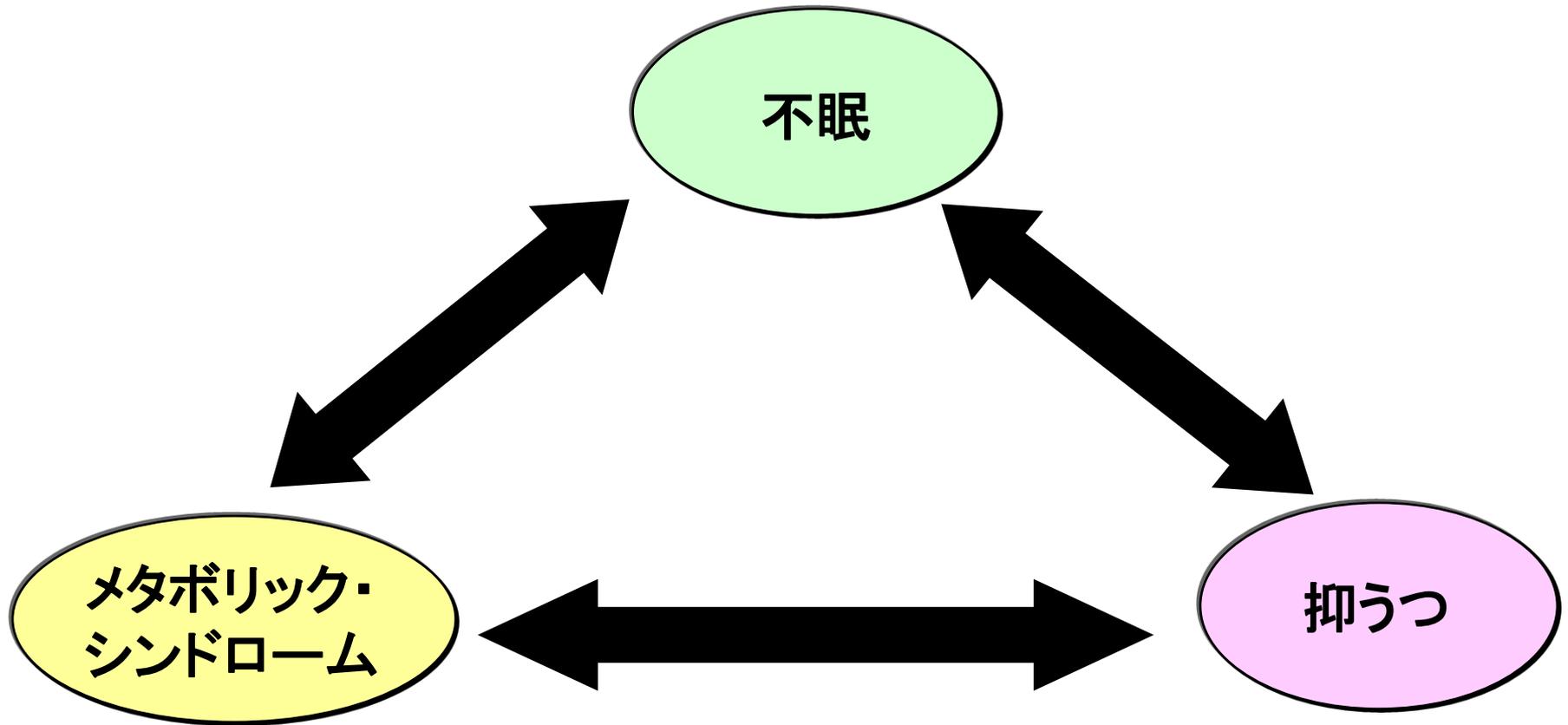
時間外・休日労働時間が100時間を超え、
かつ、疲労の蓄積が認められるもの

①長時間労働による睡眠時間減少

⇒ 脳・心臓疾患の増加

②うつ病のチェック

不眠・抑うつと メタボリック・シンドロームとの関係



久留米大学精神神経科 内村教授

睡眠による健康管理の重要性

■ 長時間労働者に対する面接指導

(改正労働安全法)

時間外・休日労働時間が**100時間を超え**、
かつ、疲労の蓄積が認められるもの

①長時間労働による睡眠時間減少

⇒ 脳・心臓疾患の増加

②うつ病のチェック

過重労働(残業時間)チェックだけではなく
睡眠チェックがポイントとなるのでは...

睡眠による健康管理の重要性

■ 過重労働対策

「残業時間は？」

⇒例 「睡眠は平均5時以上確保できている？」
「疲れていても眠れない、休日も休まらない
ことはないか？」

睡眠の切り口のメリット

- 睡眠時間は具体的にチェックしやすい
- 「こころのバリア」を刺激せず、働き盛り世代が受け入れやすい
- 不眠はだれにでもあり、理解されやすい
- 健康問題全般に関連し、様々な立場で取り組みやすい

ヘルシーカンパニー

- 従業員の健康管理に力を入れている企業
- 現場の活力向上、医療費負担の軽減
- 多くのアメリカ企業
- 「元気な社員が元気な会社を作る」

ワールド健康保険組合(厚生労働白書)



睡眠チェックによる職員の健康管理は、メンタルヘルス対策にとどまらず、企業業績にも寄与する可能性

不眠による日本の経済的損失

推計年間 3兆5千億円



日大医学部 内山教授

最近のトピックス

自殺予防総合対策センター
「40～50代の男性自殺
背景に**飲酒**問題も」

不眠(うつ病)⇒寝酒⇒飲酒問題

最近のトピックス

自殺予防総合対策センター

「40～50代の男性自殺

背景に飲酒問題も」

不眠(うつ病)⇒**受診**⇒回復

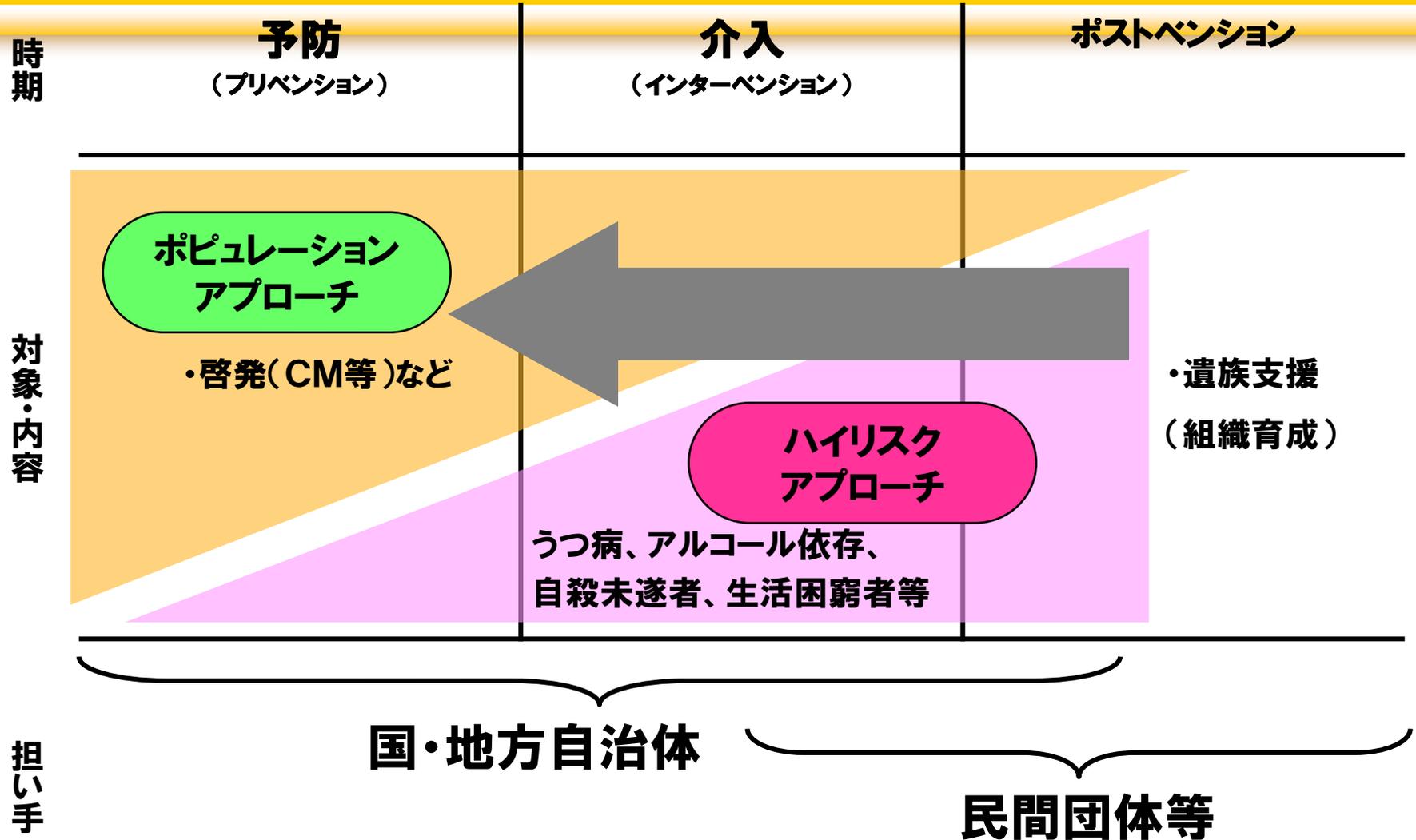
お父さん、眠れてる？

お父さん、眠れてないでしょ！
でも、お酒に頼りすぎちゃダメ！

「お酒よりも、
お医者さんへ（睡眠薬、抗うつ薬）」

こころの健康づくりを、
どう浸透させるか

自殺予防対策（働きかけるポイント）



中年男性の「こころのバリア」を意識した普及啓発

■ うつ病・精神科受診などへの偏見

■ 自分の健康は二の次

「悩みを相談してください」 ⇒ 「あなたは弱い人です」

cf. 仕事が忙しい ⇒ 「おれは会社で必要とされている有能な社員だ」

そこで、富士モデル事業では・・・①睡眠の切り口

②娘から

③地域・職域保健連携

<健康日本21>

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

たばこ

アルコール

歯の健康

糖尿病

循環器病

がん

→ 睡眠

⇒「休養・こころの健康」を「睡眠」で
置き換えることで……

- ・取り組みやすい
- ・他の分野との関連

<健康日本21>

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

たばこ

アルコール

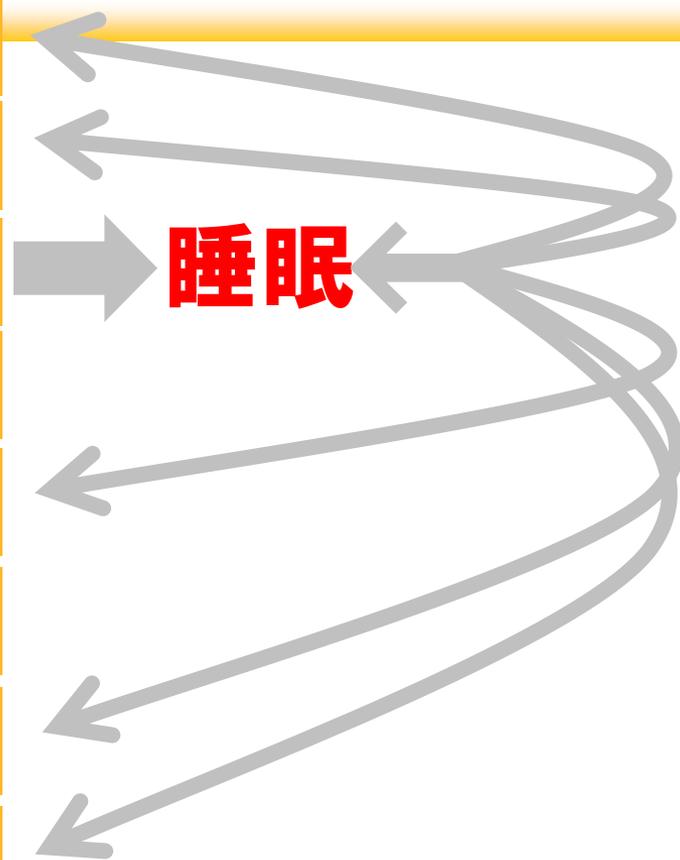
歯の健康

糖尿病

循環器病

がん

睡眠



健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動)

- 2003年「健康づくりのための睡眠指針」
- 最近は食生活問題に重点(メタボ対策、食育)

・・・食生活、運動、睡眠・・・
(睡眠公衆衛生の視点)

健康に関する国民運動

	子ども	大人
睡眠	「早寝、早起き、朝ごはん」	睡眠キャンペーン 「パパ、ちゃんと寝てる？」 
食生活	食育	メタボ (ウエスト径85cm)

コミュニケーション不足の時代

■ 職場も家庭もコミュニケーション不足が 問題化

⇒ 家族（職場）コミュニケーションの基本は？

■ 「おはよう」で始まり

■ 「おやすみなさい」で一日が終わる
（睡眠のあいさつ）

【孤独・孤立を防ぐ】

■「気づき」を促す

声かけ(身体の具合チェック)

■「つなぎ」

深刻な不眠 ⇒ リーフレット活用

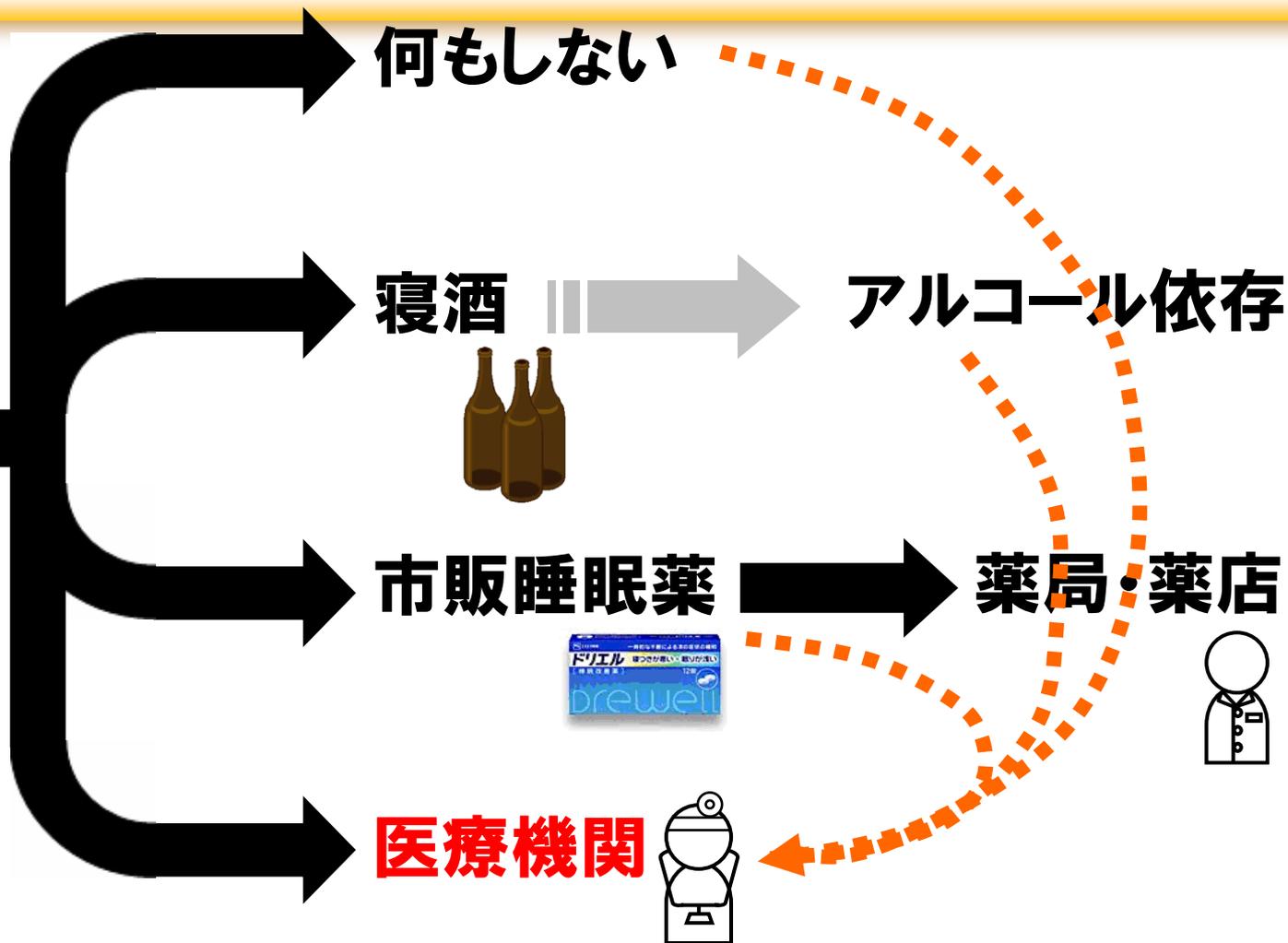
「睡眠キャンペーン」の普及

家庭でも職場でも、
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

その他

不眠がつづく働き盛り男性の行き先・対処方法



今後、重要となる自殺対策

精神保健、多重債務問題に加えて・・・

就業者対策 : 中高年の健康問題対策

(健康日本21、THP)

⇒啓発・健診・保健指導・・・

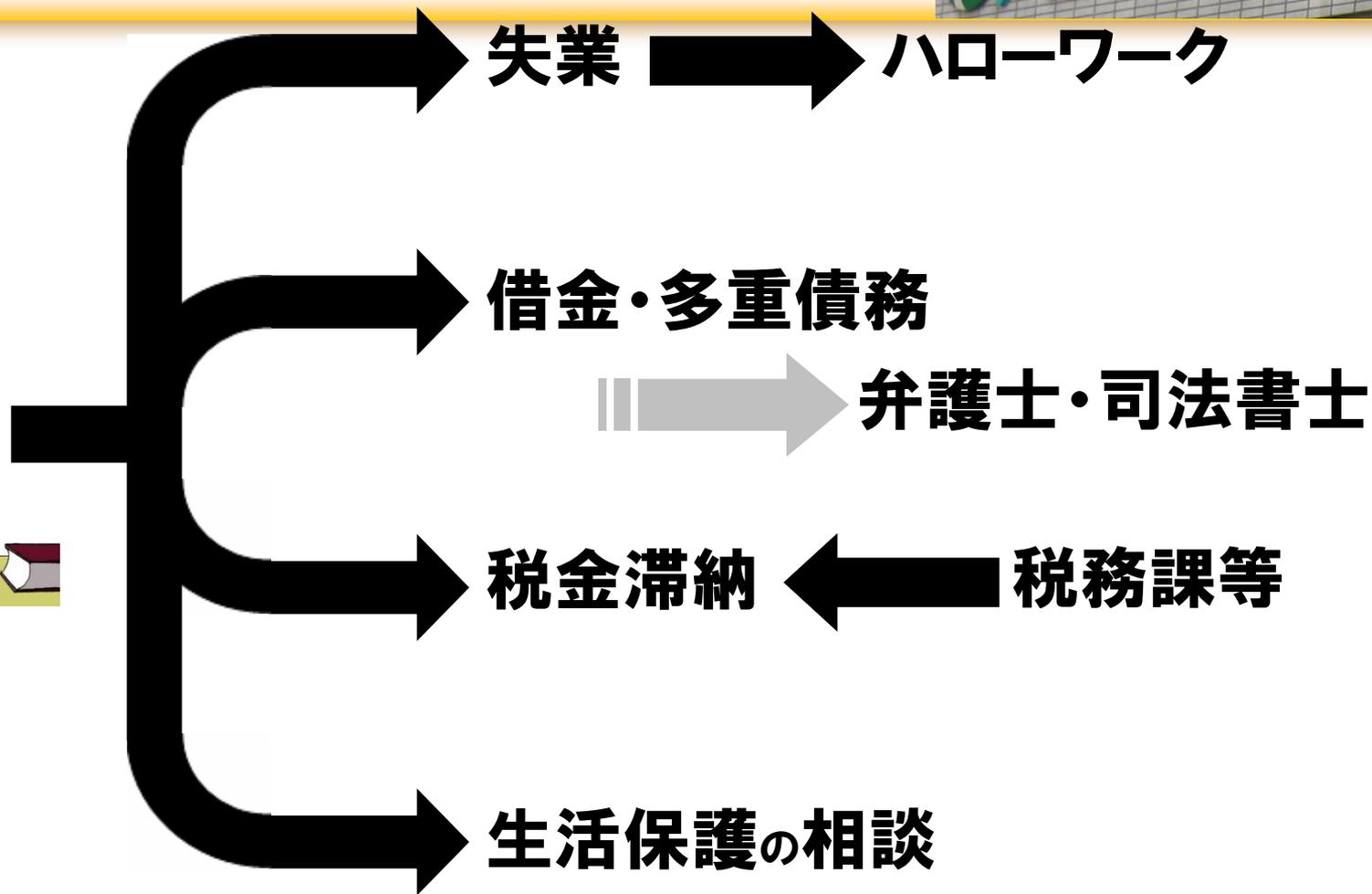
地域保健－職域保健連携

生活困窮者対策 : セーフティネット構築

⇒ハローワーク等の窓口整備等

経済苦・生活苦の男性

(セーフティネット構築)



職場のメンタルヘルスの不思議

- **長期療養者** **(30)歳代が最多**
- **自殺者** **(50)歳代が最多**

自殺予防対策の課題(中高年男性)

- 典型的うつ病(従来の内因性うつ病)

- 現代型うつ病(従来の神経症)

⇒ 対応は異なる

- 両者の見分けは…

睡眠などの身体症状への着目

富士モデル事業は「働き盛りの典型的うつ病」への対応モデルとしてスタート

「うつ」は励まさない？

典型的うつ病

現代型うつ病

まとめ

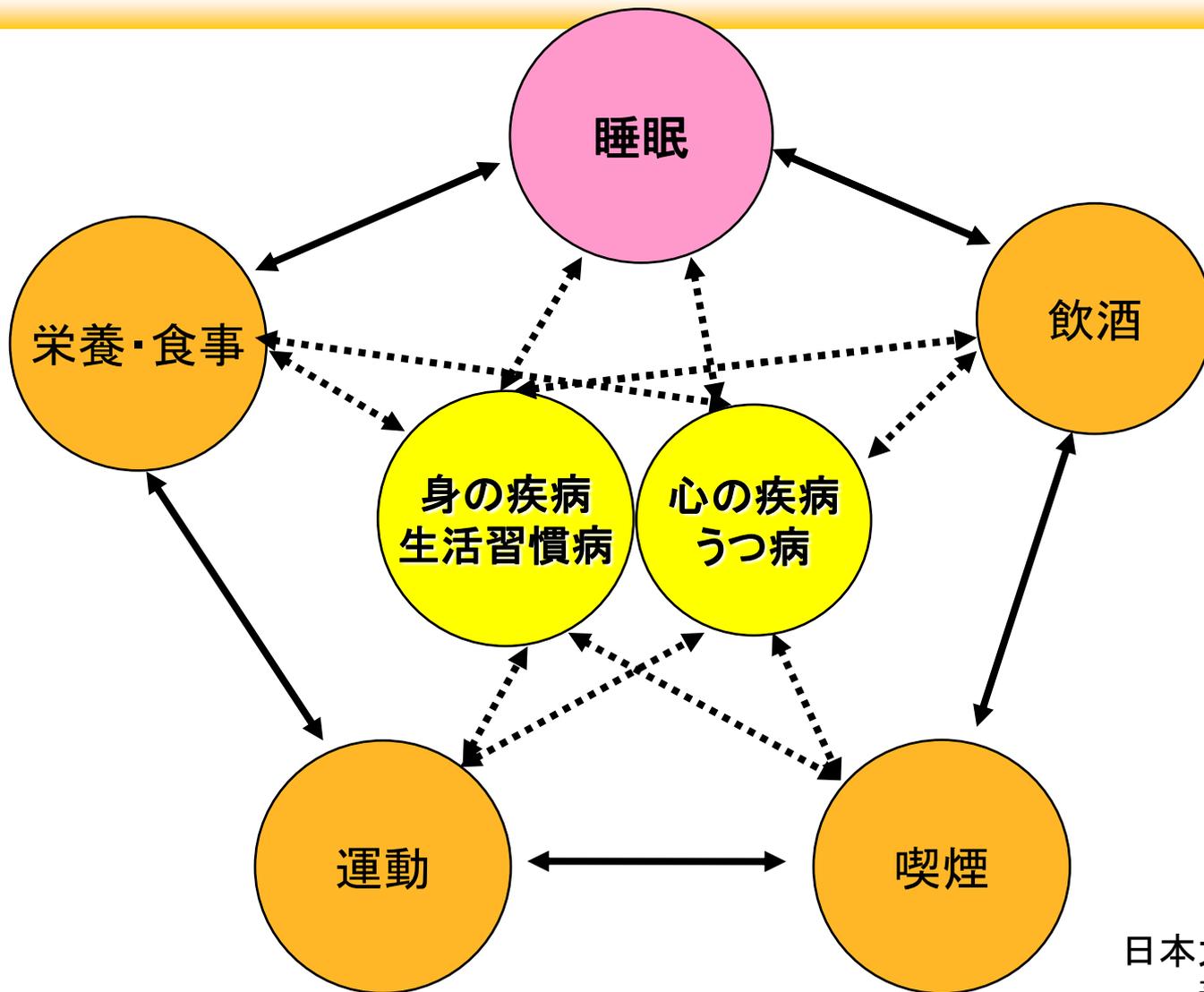
まとめ1

- 1) 働き盛り世代のうつ・自殺問題は深刻な状況にある。
しかし、医療制度改革によるメタボリックシンドローム対策推進に比べ、自殺対策は大きく遅れている。
- 2) 働き盛り世代のメンタルヘルス対策推進にあたり、身体症状、特に**睡眠**に着目することで、対策に取組みやすくなる可能性を示した。
- 3) 不眠を切り口としたメンタルヘルス問題への取組例として、「働き盛り世代のうつ自殺予防対策・富士モデル事業」を説明した。
 - ① ‘気づき’を高める「**睡眠キャンペーン**」
 - ② 「不眠が続く働き盛り男性」を、かかりつけ医・産業医、さらには精神科医へつなぐ「**紹介システム**」がモデル事業の二本柱となっている。

まとめ2

- 4) 対策推進上、日本の働き盛り世代男性の「**こころのバリア**」を意識したポピュレーションアプローチの工夫がポイントとなる。
- 5) 不眠への着目は、うつ病対策に限らず、幅広い健康問題への取組（**ヘルスプロモーション・THP・ヘルシーカンパニー**）につながる可能性が大きく、**地域・職域保健**との親和性も高い。
- 6) **地域職域保健連携**を通じて、（メタボ対策のように）どのように家庭や職場の意識に影響を与えていくかが、中高年世代の健康や命を守る鍵となる。

睡眠は心身の健康にとって、大切な生活習慣です。



「睡眠キャンペーン」の普及

家庭でも職場でも、
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

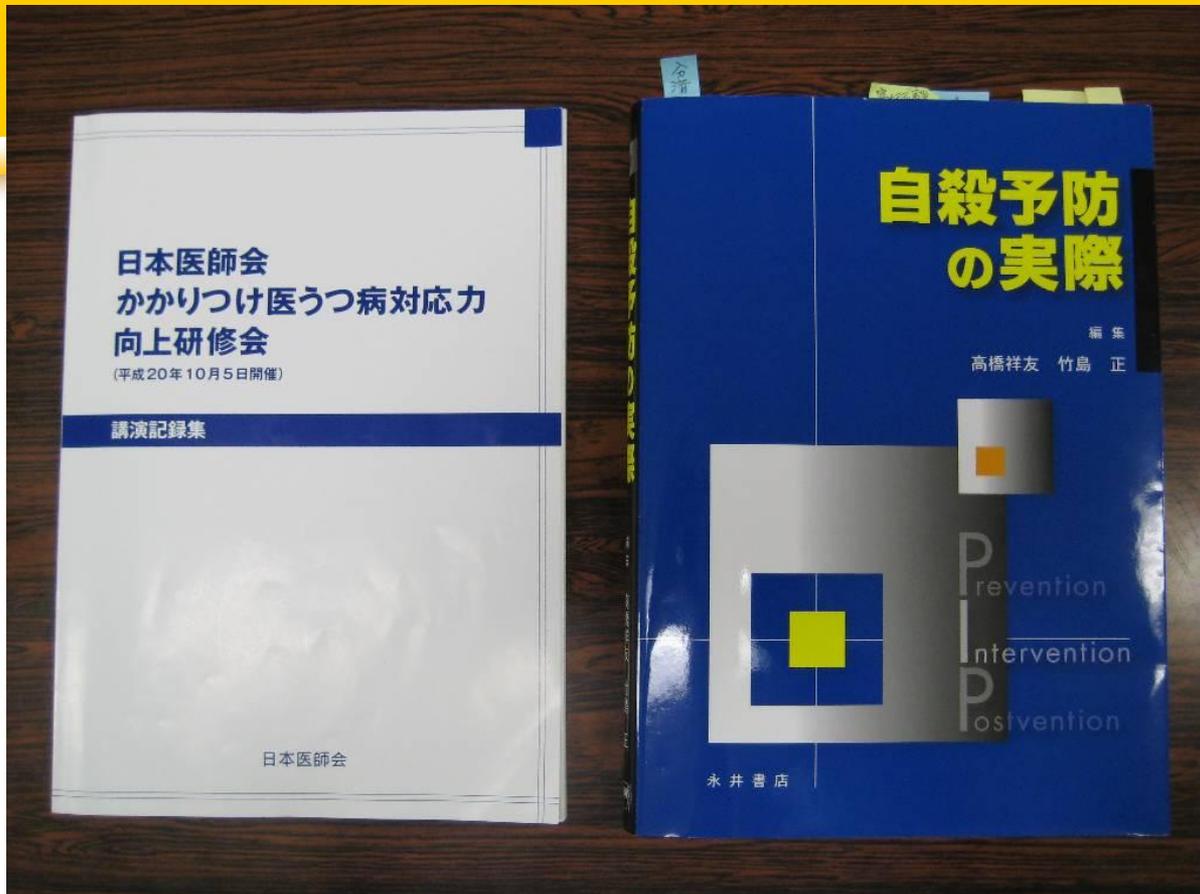
不眠に着目して

働き盛りの(**命**)を守る

(**健康**)を守る

「**眠れてる？**」の一言から！

関連書籍紹介



○「日本医師会かかりつけ医うつ病対応力向上研修会 講演記録集」

日本医師会 平成21年3月（H21年 全会員へ配布済）

○「自殺予防の実際」 編集/高橋祥友・竹島正 永井書店 平成21年8月 6,300円

静岡県自殺予防情報センター



連絡先

電話 : 054-286-9248

F A X : 054-286-9249

精神保健福祉センター
(自殺予防情報センター)