

(資料3)

## 一般医、かかりつけの医師等の 自殺対策の取組

平成23年12月21日(水)

官民が協働して自殺対策を一層推進するための

特命チーム(第2回)

日本医師会常任理事

三上 裕司

1

## わが国における自殺の現状と課題①

- 平成10年以降、連続で3万人を超える。
- 近年、その多くを男性が占め、年代別にみると、40歳代から60歳代が多くを占める。
- 東北地域における自殺率の高さが注目されるが、一方で、平成10年から12年をみると、大阪、京都、神奈川といった大都市圏での自殺率が高い。
- 社会経済環境の影響も考えられるが、過重労働による疲弊もその一因として考えられる。

→いわゆる働き盛りの中高年男性への対策が必要。

2

## わが国における自殺の現状と課題②

- 自殺の動機として、健康問題が最も多くを占め、うつ等の気分障害を有していた者の割合が高い。
  - うつは精神症状以外にも身体症状が出現することも多いため、内科等のかかりつけの医師を初めに受診することが多い。
- かかりつけの医師における早期発見、精神科医等との連携による早期治療が重要。

3

日本医師会における取り組み  
かかりつけ医に向けた  
「うつ・自殺対策」を中心に

4

## 「自殺予防マニュアル」の刊行①

- 「自殺予防マニュアル～一般医療機関におけるうつ状態・うつ病の早期発見とその対応」の刊行(平成16年3月)

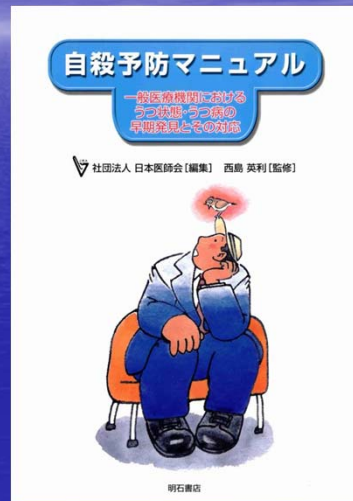
執筆者

神庭 重信(九州大学大学院教授)

高橋 祥友(防衛医科大学校教授)

中村 純(産業医科大学教授)

- ・約16万人の日本医師会会員全員に配付
- ・平成16年3月の医学部卒業生全員に贈呈



5

## 「自殺予防マニュアル」の刊行②

- 「自殺予防マニュアル【第2版】～地域医療を担う医師へのうつ状態・うつ病の早期発見と対応の指針」の刊行(平成20年3月)

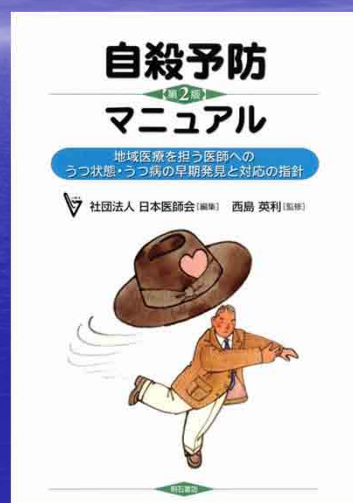
執筆者

神庭 重信(九州大学大学院教授)

高橋 祥友(防衛医科大学校教授)

中村 純(産業医科大学教授)

- ・約16万5千人の日本医師会会員全員に配付
- ・平成20年3月の医学部卒業生全員に贈呈



6

## 研修会の開催①

- 地域医療における自殺予防研修会の実施  
(平成19年6月23日開催)

### 目的

- (1) 政府の「自殺総合対策大綱」における、医師、医師会の役割、及び各地域等における先駆的自殺対策を参考に、地域医師会における自殺予防に向けての取り組みを促進する。
- (2) 年間の自殺者が平成10年より連続で3万人を超えている現状を踏まえ、かかりつけの医師に、うつ状態・うつ病について正しく理解していただき、早期の診断、治療、専門医への紹介により、自殺者の減少に資する。

7

## 研修会の開催①

- 地域医療における自殺予防研修会の実施  
(平成19年6月23日開催)

### 講演(1)「自殺予防の基礎知識」

高橋 祥友(防衛医科大学教授)

### (2)「プライマリ・ケアにおけるうつ病の診断と治療」

樋口 輝彦(国立精神・神経センター総長)

8

## 研修会の開催①

- 地域医療における自殺予防研修会の実施  
(平成19年6月23日開催)

シンポジウム「それぞれの地域等における自殺予防の  
先駆的取り組みについて」

- (1) 熊本県における自殺予防への取り組み  
中島 央(熊本県精神保健福祉センター所長)
- (2) 青森県における自殺予防の取り組み  
渡邊 直樹(青森県立精神保健福祉センター所長)
- (3) 大阪における自殺予防活動  
渡辺 洋一郎(社団法人大阪精神科診療所協会会長)
- (4) 防止可能なうつ病の自殺～うつ病専門病棟における治療実践(福岡県)  
徳永 雄一郎(医療法人新光会 不知火病院理事長・院長)
- (5) いのちの電話における自殺予防～電話相談、面接相談、ネット相談  
斎藤 友紀雄(日本いのちの電話連盟常務理事)

9

## 研修会の開催②

- 日本医師会  
かかりつけ医うつ病対応力向上研修会の実施  
(平成20年10月5日開催)

目的

- (1) かかりつけの医師に、うつ状態・うつ病診療の知識・技術、及び精神科等の専門の医師との連携方法等について理解していただき、  
早期発見・早期治療による自殺対策の一層の推進を図る。
- (2) 厚生労働省の「かかりつけ医うつ病対応力向上研修事業実施要綱」に定められる標準的なカリキュラムに基づき、各都道府県で実施される研修会の参考例を示す。

10

## 研修会の開催②

- 日本医師会  
かかりつけ医うつ病対応力向上研修会の実施  
(平成20年10月5日開催)

講演(1)「基礎知識」編 うつ病の基礎知識  
高橋 祥友(防衛医科大学校教授)

(2)「診断」編 うつ病の診断  
神庭 重信(九州大学大学院教授)

(3)「治療とケア」編 うつ病治療と周囲の対応  
白川 治(近畿大学教授)

11

## 研修会の開催②

- 日本医師会  
かかりつけ医うつ病対応力向上研修会の実施  
(平成20年10月5日開催)

講演(4)「連携」編  
1) 富士モデル事業の概要  
松本 晃明(静岡県精神保健福祉センター所長)

2) かかりつけ医の立場から  
渡辺 俊明(田子浦クリニック副院長)

3) 精神科医の立場から  
石田 多嘉子(鷹岡病院院長)

12

## 座談会 「自殺予防とうつ病治療を考える」の開催

- ・平成20年7月30日収録
- ・読売新聞全国版に紙上採録を掲載
- ・「日本医師会かかりつけ医うつ病対応力向上研修会」講演記録集へ掲載し、約16万5千人の日本医師会会員全員に配付

コーディネーター

三上 裕司(日本医師会常任理事)

司会

西島 英利(小倉蒲生病院理事長)

発言者

中村 純(産業医科大学教授)

高橋 祥友(防衛医科大学校教授)

神庭 重信(九州大学大学院教授)

渡辺 洋一郎(大阪精神科診療所協会会長・渡辺クリニック院長)

13

## 内閣府「睡眠キャンペーン」 ・「自殺予防週間」への協力

- ・約16万5千人の日本医師会会員全員へ啓発ポスターを配付
- ・啓発DVDへの推薦メッセージ、ならびに日本医師会会員全員へのDVD配付
- ・日本医師会ニュースにおける周知
- ・日本医師会ホームページでの周知、ならびに内閣府「自殺対策ホームページ」との相互リンク

14

## 精神保健委員会の設置

- ・わが国の自殺者が平成10年以降、連続で3万人を超えるといった状況がある中で、うつ・自殺対策について検討することを目的とし、平成22年度より、精神保健委員会(プロジェクト)を設置
- ・諮問「うつ・自殺対策における具体的対応の提示」

15

## 精神保健委員会の設置

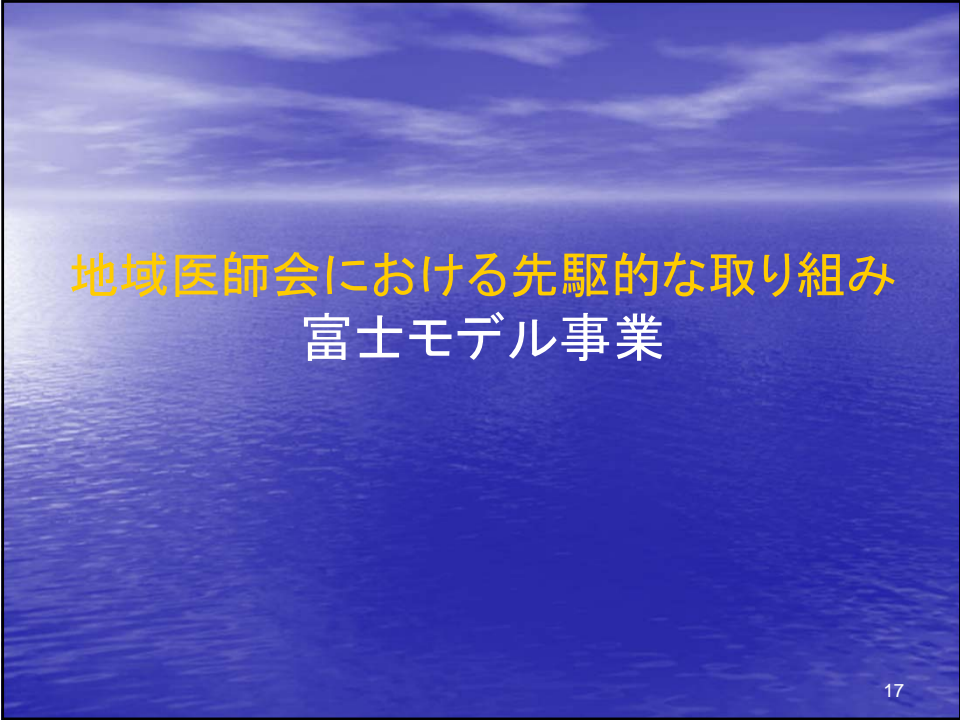
### 精神保健委員会委員

- 金生 由紀子(東京大学大学院准教授)
- 河崎 建人(日本精神科病院協会副会長)
- 小山 司(北海道大学大学院教授/北海道医師会常任理事)
- 関 健(長野県医師会常務理事)
- ◎高橋 祥友(防衛医科大学教授)
- 津久江 一郎(広島県病院協会顧問/元日本医師会常任理事)
- 松永 啓介(佐賀県医師会副会長)
- 松本 晃明(静岡県精神保健福祉センター所長)
- 本橋 豊(秋田大学大学院医学系研究科長・医学部長)
- 渡邊 衡一郎(慶應義塾大学医学部専任講師/日本うつ病学会評議員)
- 渡辺 洋一郎(日本精神神経科診療所協会副会長)

◎委員長 ○副委員長

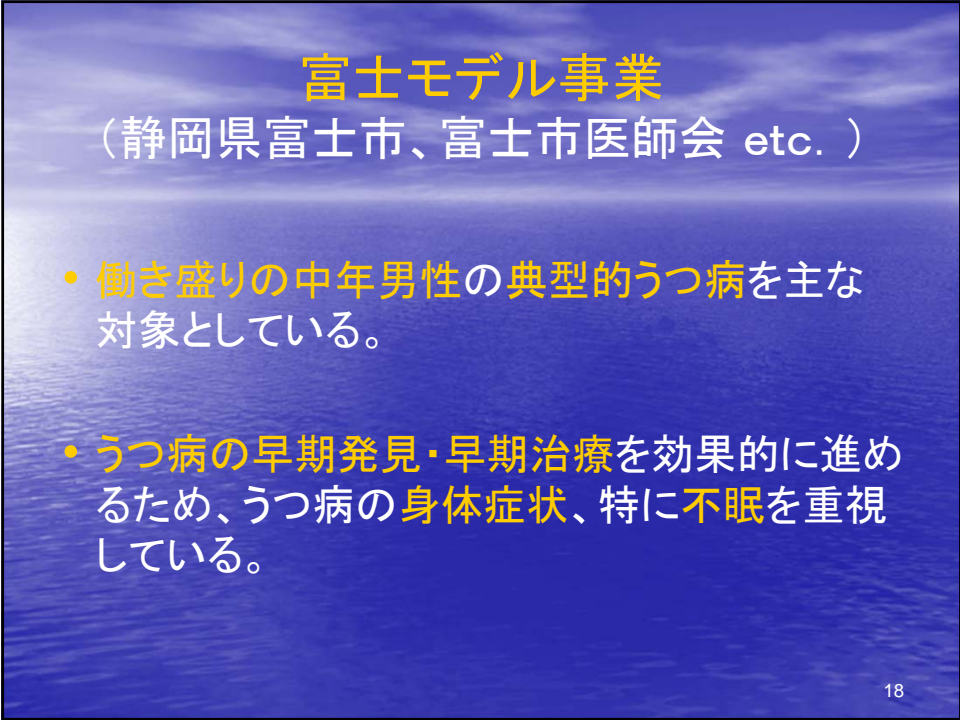
16





## 地域医師会における先駆的な取り組み 富士モデル事業

17



## 富士モデル事業 (静岡県富士市、富士市医師会 etc. )

- 働き盛りの中年男性の典型的うつ病を主な対象としている。
- うつ病の早期発見・早期治療を効果的に進めるため、うつ病の身体症状、特に不眠を重視している。

18

## 富士モデル事業

(静岡県富士市、富士市医師会 etc.)

### ● 睡眠キャンペーン

#### 【特徴】

娘から伝える、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！」

19

### ポスター

ガンバってるお父さん  
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  
静岡県パパ選べる

静岡県自殺対策連絡協議会  
静岡県医師会

〒418-8501  
TEL:054-298-9245 Fax:054-298-0249

働き盛り世代の睡眠キャンペーン

### 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
- 目が覚めている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

もしもしたら、それは

**「うつ」かも…**

◆「うつ」になると、眠りのリズムが崩れ、食欲が落ちて、  
自覚がなくなるなど、仲間が心配するようになります。

◆ 睡眠と食欲がうまくいかなくなり、だるさが出るので、  
気が付かないで「うつ」を患っている可能性があります。

**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**

「うつ」は素での治療効果が期待できます

富士市医師会・富士市医師会・富士市医師会連合会・静岡県医師会・富士市



20

## 富士モデル事業

(静岡県富士市、富士市医師会 etc. )

- かかりつけの医師・産業医から精神科医への紹介システム
- うつ病患者(特に中高年)は、不眠、不定愁訴(倦怠感、食欲不振、めまい等)を訴え、外来を受診する。
- 多くのかかりつけの医師が不眠には対応している。

21

## 富士モデル事業

(静岡県富士市、富士市医師会 etc. )

- 睡眠薬の処方の前に、「眠れないのは、どれくらい続いていますか？」と問いかける。
  - ① 2週間以上、毎日眠れない場合、うつ病の可能性を考慮する。
  - ② 睡眠薬を使用しても、効果が不十分である。
- 専用紹介状でチェックし、精神科へ紹介する。

22

# 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					
<b>症 状</b>					
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 ( )					
<b>生活状況</b>					
仕 事 : 過労・離職(退職)・異動・職場の対人関係・経営不振 (ストレスの 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 状況) その他 ( )					
その他					

23

## 今後の取り組み

- 「うつ啓発ポスター」の作成
- 日医ニュースに同封し、約16万5千人の日本医師会会員全員へ配布予定。(平成24年1月20日号)

日医ニュース

**眠れない。**  
**食欲がない。**  
**疲れやすい。**

うつ病は、ある日突然やってきます!

うつ病の症状チェック

- ぐっすり眠れない。
- 食欲が落ちた。体重が減った。
- 疲れがとれず、だるさが続いている。
- 以前と比べてやる気が出ない、気分が落ち込む。
- 以前と比べて興味がわかない、楽しめない。

これらの症状がある場合、うつ病・うつ状態の可能性がります。

「うつ」かなと思ったら、  
早めにかかりつけ医に相談しましょう。

番号: うつ啓発サイト: [utau.jp](http://utau.jp) 日本医師会