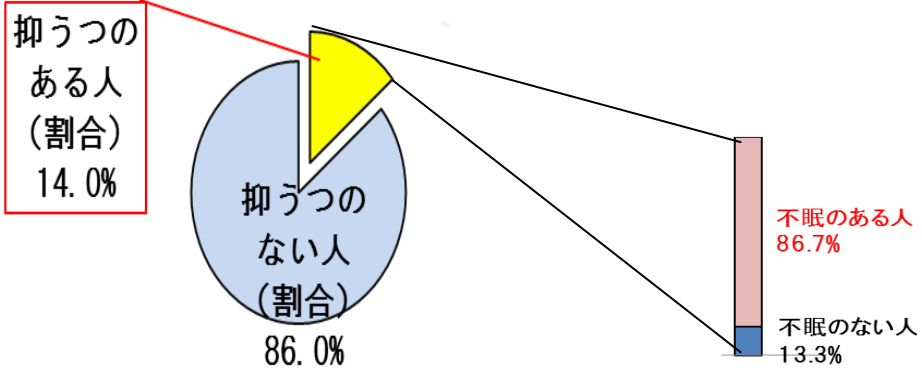
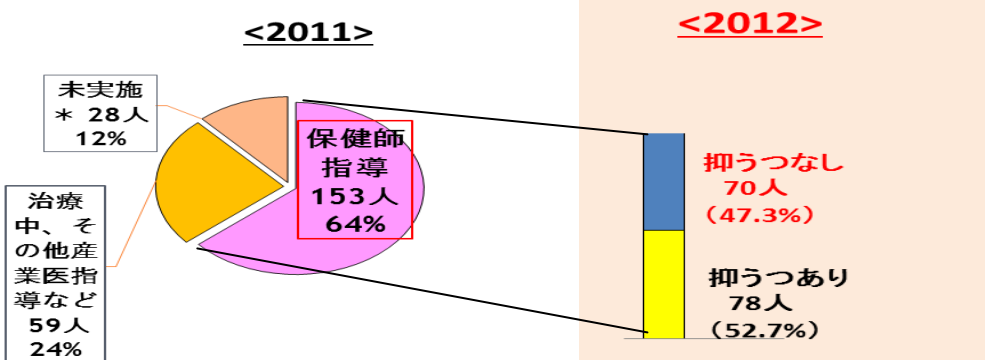


抑うつ高得点者への保健指導			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・抑うつ ・不眠 ・生活習慣	・保健師 ・保健指導 ・個別面談
6.8.9.13.15			
改善・取組みの背景と課題	<p>・企業でのメンタルヘルス対策を推進するうえで、産業保健スタッフ(保健師)としてメンタル疾患の発症を未然に防ぐ1次予防に重点をおいた保健指導のあり方を模索していた。特に多いうつ病の予防に、抑うつ状態に注目した有効な手立てを検討していた。一般の労働者に「うつ」という言葉を前面にだすとまだ抵抗感を示す場合も多く、セルフケアに役立つ具体的なアドバイスにつながる保健指導を検討し、調査票の考案、調査実施、結果を基にした個別保健指導を実践した取り組みについて紹介します。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>・事前に会社の健康診断のデータから、生活習慣や睡眠などの問題点を把握したうえで、うつ病予防のための保健指導に役立つ情報として、過去の研究等から抑うつに關係する生活習慣、特に不眠に着目して調査票を考案、作成した。</p> <p>・実施にあたり会社事業主に対して、調査の目的は①保健指導に活用して将来的なうつ病予防につなげること、②集団としての結果を会社に還元してメンタルヘルス対策を推進すること、を十分説明し承認を得た。次に、各事業所の安全衛生委員会で検討し、全従業員に周知展開して理解を得ることに努力した。</p>		
改善・取組みの概要	<p>&lt;調査票&gt; 調査票の内容は、職種、職位、同居家族の有無、睡眠時間、疲労の程度、通勤時間、残業の有無と時間、治療中の病気の有無、抑うつの程度は NIOSH の CES-D スケール、不眠には WHO のアテネ不眠尺度を用いた。</p> <p>&lt;方法&gt; 定期健康診断時、受診表に調査票と説明書を同封し、記名によって同意を得て記入された調査票を回収。集計、分析し、CES-D16 点以上の抑うつのある者は保健師による個別の保健指導の対象者とした。保健指導は従来の健康診断後の身体面の事後指導に併せて実施した。面談では「うつ」の疑いから入るのではなく、調査票の睡眠状況を丁寧に聞き取り、自分の状態を自覚してもらい、具体的な睡眠のアドバイスにつながるような面談をこころがけた。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	 <p>抑うつのある人 (割合) 14.0%</p> <p>抑うつのない人 (割合) 86.0%</p> <p>不眠のある人 86.7%</p> <p>不眠のない人 13.3%</p> <p>* 抑うつのある者で、不眠の疑いのあるアテネ不眠尺度 4 点以上の者の割合は約 9 割と高く、睡眠を切り口に個別面談で保健指導を実施することは意味があると考えられた。</p>
<p>効果</p>	 <p>&lt;2011&gt;</p> <p>未実施 * 28人 12%</p> <p>治療中、その他産業医指導など 59人 24%</p> <p>保健師指導 153人 64%</p> <p>&lt;2012&gt;</p> <p>抑うつなし 70人 (47.3%)</p> <p>抑うつあり 78人 (52.7%)</p> <p>* 保健指導を受けた者の 1 年後の調査結果では約 5 割に抑うつがみられなかった。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回の調査の回収率は約 90%であり、多くの対象者の同意を得ることができた。起案時に会社側と対象者に理解、協力を得ることに苦心したが、過去のデータや研究論文から根拠を示し、また熱意をもって説明する事の大切さを学んだ。</li> <li>・個別の状況にあった効果的な保健指導を模索する中で、対象者が受け入れやすい睡眠を切り口とした保健指導を経験し、1 年後の効果を確認することができた。今後調査を継続し結果の検証を行うことで、労働者の将来的なうつ病予防につながるさらなる有効な支援策を考えていきたい。</li> </ul>
<p>参考資料</p>	<p>1) 大井田隆, 兼板佳孝, 編集. 睡眠公衆衛生学. 東京: 日本公衆衛生協会, 2013: 102. 2) Nishitani N, Sakakibara H. Relationship between poor sleep and future development of depressive symptoms in a 2-year cohort study of male Japanese workers. The Open Sleep J 2012; 5: 19-24. 3) Kaneita Y, Ohida T, Uchiyama M, et al. The relationship between depression and sleep disturbances: A Japanese nationwide general population survey. J Clin Psychiatry 2006; 67: 196-202.</p>
<p>投稿者</p>	<p>川崎 ゆりか e-mail 2014 年 10 月 1 日</p>