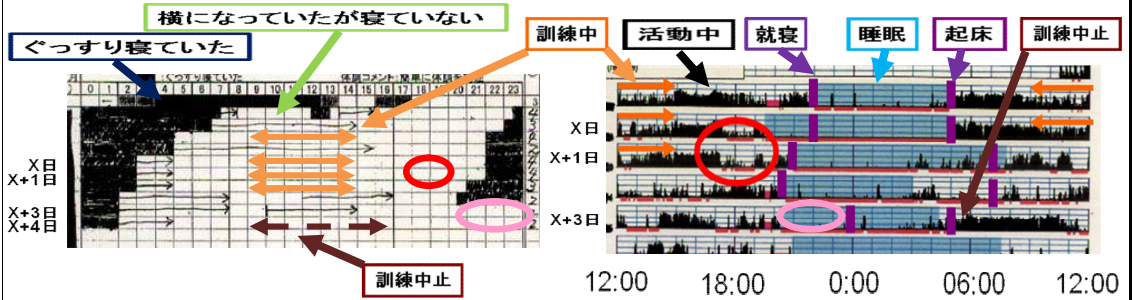
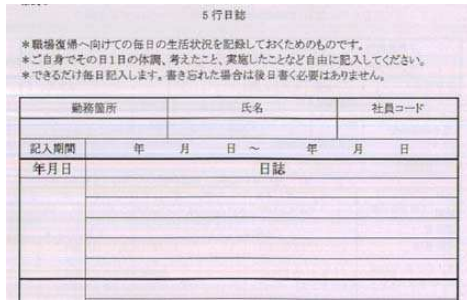


精神性疾患の職場復帰判定における睡眠覚醒リズム評価法の有効性		
ガイドラインステップ	キーワード	・復職判定
2・3・4・8・9・10		・メンタルヘルス ・睡眠覚醒リズム
改善・取組みの背景と課題	<p>心の健康問題により休業した社員の職場復帰において、主治医の「職場復帰可能」の判断を受け職場復帰させたものの、数ヶ月以内で再休業に至るケースも少なくない。当社では、外部精神科専門医を含む複数の産業医で構成する「休職及び復職判定委員会(以下、判定委員会)」で職場復帰の可否を判定している。今回、可否判定の一助に用いているツールを紹介し、症例呈示する。</p>	
改善・取組みの着眼点	<p>厚生労働省の「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」<sup>1)</sup>にも記されているように、労働者の業務遂行能力等についての評価項目として、(a)適切な睡眠覚醒リズムの有無、(b)昼間の眠気の有無、(c)注意力・集中力の程度、が特にメンタル不調で休業に至った職員の職場復帰に重要と考える。</p> <p>そこで、当社では当社の定めたフォーマットの主治医が作成する「精密診断書」に加え、休業した社員が自ら作成する「5行日誌」および「睡眠リズム表」を判定委員会に提出させ、休業社員や管理者も出席する判定委員会の開催し裁定している。また、これらの資料に加え、担当産業医による面談内容等から総合的に判断して必要と判断された際には「加速度計(マイクロミニ型アクティグラフ、米国 A.M.I 社)」を用いて、(a)～(c)の評価を行っている。</p>	
改善・取組みの概要	<p>5行日誌: 職場復帰へ向けての毎日の生活状況を記録するもの。その日の体調、考えたこと、実施したことなど自由にできるだけ毎日記入するもの。</p> <p>睡眠リズム表: 毎日の睡眠の状態をグラフで、体調(心)(体)および昼間の眠気を数値で、簡単な体調コメントをできるだけ毎日記入するもの。</p> <p>加速度計: 腕時計型測定器を手首に装着する。自由な生活空間で全自動測定できるため、活動性について簡単に客観的なデータが得られ、睡眠覚醒リズムや日中の眠気の評価もできる。</p> <p>症例提示(次項図右側が図左側と同時期の加速度計の解析結果): 職場訪問訓練(当社における試し出勤)中の精神性疾患の社員。訓練期間が後半になったX日から帰宅後の活動性が低下(赤楕円、睡眠リズム表は未記載)。休日明けの出勤前夜(X+3日)、本人の申告した睡眠時間より早く活動性が低下しており(ピンク楕円)、X+4日目に本人の体調不良の申告から訪問訓練を中止した。</p>	

写真・図表・  
イラスト



効果

< 5行日誌・睡眠リズム表 >

- ・休職者自身、自身の心の動きや睡眠覚醒リズムが自覚できる。
- ・あくまで自己申告。
- ・解析器にかける必要がない。
- ・産業保健スタッフや管理者が休職者の状態を把握しやすい。
- ・主治医へのフィードバックにより治療上の参考データとなる。

< 加速度計 >

- ・客観的な睡眠覚醒リズム等が把握できる。
- ・本人が無自覚な昼間の眠気や集中力低下を客観的に把握できる。
- ・一定期間の装着が必要で、解析器を必要とするため結果確認に時間を有する。
- ・産業保健スタッフや管理者が休職者の状況を把握しやすい。
- ・主治医へのフィードバックにより治療上の参考データとなる。

このGPSの  
経験から学  
ぶことができ  
るポイント

主治医による職場復帰可能の判断の後、試し出勤等を行っても数ヶ月以内に再度休職に至るケースは珍しいことではない。その原因の一つとして、睡眠覚醒リズムが継続して規則正しく行えないなど生活リズムを整えられないという病状が考えられる。5行日誌・睡眠リズム表を社員自らが記載することにより、生活リズムの乱れに気がつき、自発的改善に役立つ。また、産業保健スタッフや管理者は休職職員の状態が把握でき、場合によってはその状態を主治医へ報告することで治療に役立つ。加速度計の信頼性、妥当性は証明されている<sup>2)</sup>。一方、自己申告の睡眠リズム表において、特に睡眠時間の短い群で、過大申告傾向にあるとの報告がある<sup>3)</sup>。今回の症例のように本人無自覚の症状(帰宅後の活動性の低下)が疑われる場合などには自己申告である睡眠リズム表のみならず、客観的な指標の得られる加速度計を併用することは、より詳細な生活リズムが把握でき、復職判定や治療に有益な手段であると考えられる。

参考資料

- 1)厚生労働省「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」、平成21年3月改訂
- 2) Acebo C, LeBourgeois MK. Actigraphy. Respir Care Clin N Am. 2006 Mar;12(1):23-30,
- 3) Lauderdale DS, Knutson KL, et al. Self-reported and measured sleep duration: how similar they? Epidemiology. 2008 Nov;19(6):838-45.

投稿者

小出真一郎、指原俊介、  
竹政啓子、須田治

e-mail

sassi@jr-central.co.jp

2010年11月19日