

岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第4号 2008年6月2日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘

999999999999999999999999

- 1. 新任課長挨拶
- 2. 相談員のアドバイス 「パニック障害の治療について」
- 3. 新着図書・ビデオについて
- 4. センターからのお知らせ
- 5. 今月のコラム

5月1日付けで吉備高原医療リハビリテーションセンターより転勤して参りました 業務課長の小橋と申します。出身は岡山県です。病院勤務が長く、産業保健推進 センターで勤務するのは初めてです。一日も早くセンター業務の習得に努力したい と思います。前任の本田課長同様よろしくお願いいたします。

 $\infty\infty$ ●相談員のアドバイス \oplus ∞

「パニック障害の治療について」

産業医学相談員 大月 健郎

パニック発作とは以下の様な症状が急に起こることを言います。

- ①動悸 ②息苦しさや窒息する感じ ③胸腹部の不快感 ④めまい、ふらつき
- ⑤発狂してしまう、大声で叫びそうになる感じ ⑥死にそうな感じ

このようなパニック発作が繰り返し起こり、発作がまた起こるのではないかという予期不安が続いたり、発作のための日常生活への大きな支障が続いたり する病気を、パニック障害と呼びます。

パニック障害が、現在の様に広く知られるようになる前は、不安神経症の一部 と考えられていました。しかし不安神経症と比べると相違点があります。パニック 障害の人は、普段はそれほど不安で仕方が無い様には見えませんし、極度の ストレスといった心理的な原因も今ひとつはっきりしません。もちろんストレスが無 いわけではなく、むしろ自覚に乏しいと言う方が正しいのかもしれません。心因が はっきりしないため、不安神経症と比べて、より内因性の疾患と考えられています。 それでも症状が発展し固定化する過程において心因性のメカニズムが明らかに 働いています。つまり、条件反射と悪循環、マイナス思考など認知の歪みです。 例えば、仕事上のミスなどで自信を失っていたところに、たまたま睡眠不足が重 なった人が、朝から会議がある日に通勤中の高架橋で渋滞に捕まり、動悸が起こ り、それがパニック発作に発展してしまいました。今までに経験したことがない程の 動悸が怖かったのはもちろんですが、渋滞で前も後ろも車が並んで、何処にも逃 げ場がない、誰にも助けてもらえない恐怖が一番大きかった様です。そうなると バイパスや高架橋、トンネルなどを通っただけで、「また発作が起きるのではない か?」「発作が起きたら逃げ場所がない」と恐怖感が強くなりそれだけで本当に 発作を起こしてしまうようになり、遂には運転そのものが出来なくなってしまうとい った具合です。

従って治療においては心理的なプロセスの分析により、この悪循環を断ち切り、認知の歪みを是正することに主眼を置きます。具体的には、発作が起こっても、死に至るようなものではないことを保証した上で、抗不安薬や抗うつ薬によって予期不安とパニック発作を強力に抑えます。次に段階的に苦手の克服を行います。一歩づつパニック発作が起こりやすい場面を乗り越えて行きます。訓練の段階では発作は起こらない方が良いことはもちろんですが、仮に発作が起こったとしても、それを何とかしのぐことができたこと、つまり症状に負けなかったことを評価します。これらの繰りかえしの中で「マイナス思考」や「完璧主義」など認知の歪みの是正も図ります。ただし苦手の克服には努力と忍耐が必要ですから、ある程度症状が楽になっただけで満足して、完全に克服するところまで進めない人が多いことが問題です。

焦らずに根気強く治療を続けることが必要になります。

- $\infty\infty$ ●新着図書・ビデオ・DVD紹介● $\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty\infty$
- ★貸出期間は原則1週間(1回5本まで)、無料です。是非ご利用ください。
- ★教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出のご案内」をご覧ください。
- ★初めての方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

■■■図 書■■■

1	関	伾	注	会	١
ı	IXI	17T	14	77	1

[02-155] 判例六法 平成 20 年版 ㈱有斐閣

【産業中毒・職業性疾病関係】

[03-106] 胸膜中皮腫診療ハンドブック ㈱中外医学社

[03-107] アスベスト問題の波紋

㈱環境新聞社

【ストレス・メンタルヘルス関係】

[07-168] メンタルヘルスケア実践ガイド(第 2 版) 脚産業医学振興財団

■■■研修会 8月予定■■■

【メンタルヘルス研修会】

・8月 6日 (水) 14:00~16:00

当センター会議室

「パニック障害について」

講師 大月相談員

【産業看護研修会】

・8月12日 (火) 14:00~16:00

当センター会議室

「保健指導パート I

保健指導に大切な8つの軸」

講師 福岡相談員

【カウンセリング研修会】

・8月21日 (木) 14:00~16:00

当センター会議室

「職場のメンタルヘルスとカウンセリングI」

講師 武田相談員

【メンタルヘルス研修会】

・8月25日 (月) 14:00~16:00

当センター会議室

「人格障害」

講師 勝田相談員

 $\infty\infty$ ●今月のコラム \oplus ∞

「食中毒について」

夏場は食中毒の多い季節です。ぜひ知っておきたい食中毒の予防に

役立つ情報をお知らせします。

■■■家庭でできる食中毒予防の6つのポイント■■■

食中毒を予防するためには、6つのポイントを確実に実行することが

大切です。

- ∮ ポイント1 食品の購入
 - "新鮮な物、消費期限を確認して購入する等"
- ∮ ポイント2 家庭での保存
 - "持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等"

- ∮ ポイント3 下準備
 - "手を洗う、きれいな調理器具を使う等"
- ∮ ポイント4 調理
 - "手を洗う、十分に加熱する等"
- ∮ ポイント5 食事
 - "手を洗う、室温に長く放置しない等"
- ∮ ポイント6 残った食品
 - "きれいな器具容器で保存する、再加熱する等"
- ※腸管出血性大腸菌やサルモネラ、腸炎ビブリオ等による細菌性食中毒の

予防には、75 $^{\circ}$ $^{\circ}$ 、1 分以上、ノロウィルスによる食中毒の予防には、85 $^{\circ}$ 、1 分以上の加熱をしましょう。

また、家庭内における食中毒の予防のポイントとしては、「6つのポイント」のほか、WHOが発表し25カ国以上に紹介されている「食品をより安全にするための5つの鍵」も紹介します。

- ■■■食品をより安全にするための5つの鍵マニュアル■■■
- 1 「清潔に保つ」

正しい手洗い、まな板・包丁等調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソで、細菌や

ウイルスなど微生物を食品に「つけない」!

2 「生の食品と加熱済み食品とを分ける」

異なる食材を分けて取り扱う。 まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別を!

- 3 「よく加熱する」加熱が必要な食品はよく加熱しましょう調理済み食品もよく再加熱を!!
- 4 「安全な温度に保つ」 調理済み食品を室温に二時間以上放置しない

温かいものはあたたかい状態で。冷たいものは冷たい状態(冷却)で。

5 「安全な水と原材料を使用する」 野菜や果物など生で食べる食材をよく洗いましょう。

消費期限をすぎたものは食べないようにしましょう。

ぜひ、参考にしてください。

 $\infty\infty$ ●編集後記 \oplus ∞

5月24日 当ビル4階貸会議室にて、岡山県産業看護部会総会並びに研修会 が開催されました。62名の参加者の方々に15分という貴重な時間をいただき、

Power Pointを使ってセンターの紹介をさせていただきました。

これからもどんどん広報活動していきたいと思います。関係団体・事業場にも

無料で出向いていきますので、一声かけていただけたら幸いに思います。

業務係長 佐古

◎今後、研修会の日時・会場等に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

◎当センターの研修会、ビデオ、情報等、各種事業に関するご意見、ご要望等を お待ちしております。

次回の第5号は7月1日(火)の配信予定です。

- ▼編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。
- ▼教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL からアクセスしてください。
- ▼Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記のメールアドレスへお願いします。
- ▼著作権法の規定により、他社の著作物を私的な目的以外で複製することは 禁止されていますので、必ず守ってください。
- ▼当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、

責任を負うものではありません。 利用者自身の責任においてご利用ください。

▼このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。

このまま返信していただいてもお答えできませんので、

必ず info@okayama-sanpo.jp へご返信ください。

▼バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています!」

に掲載しております。

独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907 岡山県岡山市下石井 1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館6F

TEL 086-212-1222

FAX 086-212-1223

HP: http://www.okayama-sanpo.jp/ E-mail:info@okayama-sanpo.jp