



岡山産業保健総合支援センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第77号 2014年7月1日(火)



I N D E X

- 1 新相談員よりごあいさつ
産業医学相談員 高尾総司

- 2 相談員便り
『うつ病の神経炎症仮説について』
メンタルヘルス相談員 大月健郎

- 3 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）
*平成26年度研修会のご案内

- 4 トピックス
*産業保健研修会のご案内

- 5 編集後記

-
- 1 新相談員よりごあいさつ

産業医学相談員 高尾総司

このたび産業医学相談員を担当することになりました。これまでの経験をもとに「特徴ある」相談業務等を実施していきたいと考えています。

まず、対面での相談は個別ではなくグループ相談の形式を採用します。これは、5年以上にわたって産業医の育成に際して実施してきたスタイルでもあり、さらに平成22-23年度の厚生労働省の研究補助を受

けたモデル事業において人事労務担当者にも適用を拡大することが可能になった形式です。着想のきっかけは、10年以上前に参加した“メンタル事例検討会”にあります。ケース提示の後、議論は個別の治療やケアの話に集中し、結果としての結論は、おおむね「私の会社では（医療リソースの配置等の）状況が異なるので適用できないですね」という、何のために集まったのか分からないようなものでした。

以降、しばらくメンタル対応からは遠ざかっておりましたが、医療情報や医療スキルを要求しない、換言すれば、労務管理としてのメンタル対応という形で、就業規則やリスクマネジメントの視点を共通基盤とすることで、人事労務担当者も含めて知恵を出し合うことが可能となり、また参加者全員がしっかりと「お土産」を持ち帰ることができるような事例検討を構築するに至りました。

最初は、自社のケースについて他社担当者の前で相談することには、個人情報への懸念などから躊躇もあるかもしれません。しかし、一度、実際に体験していただければ、時系列的ケース検討ではなく、ある時点における対応の重要な分岐点に際して右に行くか左に行くかの状況的検討となることから、個人特定可能な情報はほぼ必要ではないこと、またさらには他社と事例を共有することの有用性について実感いただけるものと思います。本年度は、周知のためにも研修会を実施し、その後引き続き、グループ相談を実施しますので、ぜひご活用ください。

また、あわせてメールでの相談も実施します。こちらも、個人特定可能な情報は加工し、一定期間をおいた後には Q&A としてデータベース化し、他社ともお互いに共有して活用いただけるようにします。口頭での相談はテンポもよく、多くのアドバイスもできるのですが、どうしても持ち帰った後に、実際のアクションに移すことが出来なかったとの感想を聞きます。一方で、書面ベースでの助言の場合は、もとよりある程度情報を要約して相談していただくことから、ネクストステップに着目したシンプルな助言がしやすいこと、また、文書そのものへの添削を通して、考え方や方針についての認識を共有しやすいことから、担当者のスキルアップには非常に効果的です。

さて、最後になりましたが、最初の一步は既に述べた通り、就業規則などのルールにもとづくこと、また、リスクマネジメントの側面をしっかりと

さえておくことです。重要なポイントについては、「健康管理」誌（保健文化社）に連載した4年分の内容をまとめたテキスト(*1)を出版しましたので、まずはご一読いただくことで、各研修内容や相談への回答等につき、ご理解が進むものと思います。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

*1 高尾総司：健康管理は社員自身にやらせなさい

-労務管理によるメンタルヘルス対策の極意- 保健文化社

<http://hokenbunka.com/>

2 相談員便り

『うつ病の神経炎症仮説について』

メンタルヘルス相談員 大月健郎

精神疾患の神経炎症仮説に関する総説が興味深かったので、特にうつ病に関する部分についてまとめてみました。出来るだけ平易にしようと試みましたが、専門用語が多くて非常にわかりにくいと思います。もしお時間があればお読みください。

うつ病において、神経免疫システムの異常による慢性の炎症状態のためにミクログリアやアストロサイトなどの免疫担当細胞からの炎症性サイトカインやフリーラジカルの持続的な産生亢進が認められることから、うつ病の原因として、神経炎症が関与している可能性が近年指摘されています。

炎症性サイトカインやフリーラジカルはそれ自体が神経障害性を有し、うつ病脳で認められている組織学的変化をもたらす可能性があります。

血液検査における炎症データの高値が精神症状の重症度や難治性と関連していて、治療によって精神症状が良くなるとこれらのデータも

正常化することが報告されていることから、確かに炎症とうつ病の精神症状との間に関連がありそうです。

うつ病の原因として従来からモノアミン仮説が知られていて、中でもセロトニン性神経伝達の機能低下と考えられています。炎症性サイトカインはこのセロトニンの原材料であるトリプトファンの代謝経路の律速酵素を活性化させる作用を有することから、セロトニンが減少することが示唆されています。さらに炎症性サイトカインはセロトニントランスポーターの活性を高めセロトニン再取り込みを促進するために、セロトニンが不足しうつ病の悪化につながると考えられます。

一方で精神的・身体的ストレスがうつ病と深く関与していることもまた周知の事実です。これはストレスに対する反応として、視床下部・下垂体?副腎皮質 (HPA) 系を介して、副腎皮質ステロイドであるグルココルチコイドの分泌が増加し、これが長期的に持続すると、記憶形成に重要な海馬の細胞やシナプスの減少が生じ、海馬における脳由来神経栄養因子 (BDNF※) の減少や神経新生の抑制おきるからであるとされています。さらに海馬の障害によって HPA 系へのネガティブフィードバック機構が破綻し、HPA 系がさらに過活動の状態となり悪循環に陥ると考えられます。炎症性サイトカインはこの HPA 系の活性化を惹起する一因であることが知られています。

それでは現在うつ病に対して使用される治療薬と炎症の関係はどうか？主に双極性障害に使用される炭酸リチウムは BDNF の効果を増強するなどにより神経細胞に対して直接的に保護作用があると考えられています。また一部の抗うつ薬は活性化ミクログリアからの炎症性サイトカインやフリーラジカルの産生抑制効果を有することが明らかにされています。さらに抗うつ薬の慢性投与によって、セロトニンおよびノルアドレナリン受容体を介して BDNF およびその受容体の発現が増加することが知られています。従って炎症によるうつ病に対して現在の治療薬に効果があるとしても矛盾はありません。

ミクログリア活性化による炎症性サイトカインやフリーラジカルの産生に代表される神経炎症はうつ病の根本的な原因ではないかもしれませんが、従来からのモノアミン仮説や、ストレス学説、治療薬の効果に関する知見と決定的な矛盾は無く、少なくとも発病初期、再燃期、自殺企図時な

どの急性期には顕在化し、重症度や予後に重要な影響を与えている可能性があります。

うつ病は、アルツハイマー型認知症、糖尿病、心血管障害や癌などの疾患との合併が多いことが知られていますが、これらの疾患においても近年は炎症の影響が注目されており、炎症が共通の病因である可能性が示唆されます。今後ますますの病因の究明と治療法の発展が期待されます。

出典：「精神疾患の神経炎症仮説」門司晃，精神神経誌（2012）

114 巻 2 号， p124~133

※：BDNF は神経細胞の生存・分化、神経突起形成などの調節作用を持ち、シナプス可塑性、神経回路の発達、活動依存的な遺伝子発現の誘導などにも関与する。精神神経疾患における BDNF の重要性が示唆されるが、BDNF の分泌制御メカニズムや分泌動態については不明な点が多い。

3 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内）

■ 平成 26 年度 岡山労災病院産業保健研修会のご案内 ■

実際に産業保健現場で実務を行う機会のある方を支援するための事例検討を中心とした『アドバンストコース』として実施します。職種は問いません。産業医の生涯研修単位を取得できます。

【7/17・8/7】初めて受講される方には総論内容をまとめた DVD の視聴を推奨します。（DVD 入手は、<http://www.unit-gp.jp/eisei/wp/?p=1809>）
※DVD 入手の際に必要な『キーワード』は、研修会申込時にお知らせします。

受講料： 3,000 円

(資料代として NPO 法人が管理します。受付時にお支払い下さい。)

定 員： 40 名

◆平成 26 年 7 月 17 日 (木) 19:00~21:00

演 題： 自らメンタル難渋事例を生み出さないための視点
グループワークによる事例検討

講 師： 高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

場 所： 岡山労災看護専門学校 (岡山労災病院敷地内) 1 階会議室

単 位： 生涯専門 1 単位、生涯実地 1 単位

◆平成 26 年 8 月 7 日 (木) 19:00~21:00

演 題： メンタル指針 4 つのケアの負の側面について考える
グループワークによる事例検討

講 師： 高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

場 所： 岡山労災看護専門学校 (岡山労災病院敷地内) 1 階会議室

単 位： 生涯専門 1 単位、生涯実地 1 単位

◆平成 26 年 9 月 18 日 (木) 19:00~21:00

演 題： メンタルヘルス対応 環境調整の是非について
グループワークによる事例検討

講 師： 三橋利晴 (岡山大学病院新医療研究開発センター 助教)
高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

場 所： 岡山労災看護専門学校 (岡山労災病院敷地内) 1 階会議室

単 位： 生涯専門 1 単位、生涯実地 1 単位

◆平成 26 年 10 月 9 日 (木) 19:00~21:00

演 題： メンタルヘルス対応 家族との関わり方
グループワークによる事例検討

講 師： 高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

場 所： 岡山労災看護専門学校 (岡山労災病院敷地内) 1 階会議室

単 位： 生涯専門 1 単位、生涯実地 1 単位

◆平成26年11月13日(木) 19:00~21:00

演 題: メンタルヘルス対応 お試し入社と軽減勤務
 グループワークによる事例検討

講 師: 鈴木越治(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 助教)
 高尾総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
 岸本卓巳(岡山労災病院 副院長)

場 所: 岡山労災看護専門学校(岡山労災病院敷地内) 1階会議室

単 位: 生涯専門1単位、生涯実地1単位

◆平成26年12月11日(木) 19:00~21:00

演 題: メンタルヘルス対応 現職復帰の是非
 グループワークによる事例検討

講 師: 高尾総司(岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)
 岸本卓巳(岡山労災病院 副院長)

場 所: 岡山労災看護専門学校(岡山労災病院敷地内) 1階会議室

単 位: 生涯専門1単位、生涯実地1単位

《産業保健研修会お申込みはこちらから》

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

■ 岡山産業保健総合支援センター主催セミナー・研修会 ■

場 所: ピュアリティまきび 会議室(岡山市北区下石井2-6-41)

受 講 料: 無料

※ お車でお越しの際は、ピュアリティまきびの駐車場をご利用ください。
駐車場は無料をご利用いただけます。駐車券は、お帰りの際にフロ
ントまでお持ちください。但し、駐車場が満車の場合はご利用いた
できません。ご注意ください。

研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

【健康管理についての研修会】

日 時： 7/3（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職域における過重労働・メンタルヘルス対策について

内 容： 職域の過重労働・メンタルヘルス対策についてわかりやすく
講演します

講 師： 道明相談員

日 時： 7/14（月） 14：00～15：30

研修テーマ： 転倒予防

内 容： 転倒予防について産業保健の観点から出来る事を解説しま
す

講 師： 中村相談員

日 時： 7/25（金） 14：00～16：00

研修テーマ： 職場におけるハラスメント

内 容： 事例検討、解説

講 師： 中島相談員

日 時： 9/3（水） 14：30～16：00

研修テーマ： 過重労働対策について

内 容： 過重労働対策についておさらいします

講 師： 成松相談員

日 時： 9/30（火） 14：00～15：30

研修テーマ： 元気で楽しく働こう

内 容： 職場のメンタルヘルスは重要ですが、社員の皆さんが元気に
なるための工夫について

講 師： 福岡相談員

【メンタルヘルスについての研修会】

日 時： 8/6（水） 14：00～16：00

研修テーマ： メンタル不調による休職からの職場復帰支援について

内 容： 講義及び症例呈示

講 師： 大月相談員

日 時： 8/21（木） 14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅠ

内 容： カウンセリングとは？

講 師： 武田相談員

日 時： 9/18（木） 14：00～16：00

研修テーマ： カウンセリングⅡ

内 容： カウンセリング（傾聴技法）

講 師： 武田相談員

日 時： 10/6（月） 9：30～11：30

研修テーマ： 途上国・新興国赴任のヘルスマネジメント

内 容： 最近、日本企業の進出が増えている東南アジアやイスラム国
を含めた渡航医学一般（感染症・メンタル・医療事情）

講 師： 勝田相談員

【産業看護職の方向けの研修会】 ※対象：産業看護職の方

日 時： 7/29（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 産業看護職の基本

内 容： 産業看護の定義・役割等を再確認しましょう

講 師： 福岡相談員

【会場が「岡山大学鹿田キャンパス」の研修会】

※下記研修会の会場は「岡山大学鹿田キャンパス」

研究棟基礎研究棟 1階小セミナー室（岡山市北区鹿田町 2丁目 5番 1号）

※受講料無料。駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

※シリーズとなっていますが、各研修会単独で受講できます。

※産業保健研修会（岡山労災病院）の講師を務める高尾総司先生の研修

会です。「職場は働く場所」の大原則を前提に、メンタルヘルス対策を考えます。従業員から「1日4時間しか働けない。」と言われたら？

日 時： 7/15（月） 14：00～15：30
研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ 1
内 容： 第 1 回 書式のみニマムセット
講 師： 高尾総司（岡山大学講師）

日 時： 8/18（月） 14：00～15：30
研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ 2
内 容： 第 2 回 半日勤務の是非
講 師： 高尾総司（岡山大学講師）

日 時： 9/22（月） 14：00～15：30
研修テーマ： 労務管理によるメンタルヘルス対策シリーズ 3
内 容： 第 3 回 家族の関与の重要性
講 師： 高尾総司（岡山大学講師）

産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

- ▼研修会の受付は各研修会会場で行います。直接、お越し下さい。
- ▼今後、研修会開催場所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、速やかに御連絡いたします。
- ▼お問合せは、下記アドレス宛にお送りください。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

4 トピックス

■産業保健研修会のご案内■

対象：産業保健に関心のある方（職種を問わない）

〈国立病院機構岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）西棟 8 階会議室〉

受講料：2,000 円

◆平成 26 年 8 月 26 日（火）19：00～21：00

演題：ルール・業務遂行レベルにもとづくメンタル対応（原則編）

※産業医の方は、生涯研修（専門 2 単位）を取得できます。

《岡山第一生命ビルディング（岡山市北区下石井 2-1-3）3 階会議室》

受講料：10,000 円

◆平成 26 年 7 月 5 日（土）13：00～18：15

演題：

『メンタルヘルス各論 労働安全衛生法改正にともなうメンタルヘルスチェックへの対応』

『健康診断事後措置各論 -就業管理者が安全配慮を果たすために-』

『健康診断事後措置の実際 -糖尿病コントロール不良社員への運転制限についての議論-』

『メンタルチェックへの対応 グループワーク』

『糖尿病社員への運転制限の是非を問う（パネルディスカッション）』

※産業医の方は、生涯研修（更新 1 単位、実地 1 単位、専門 3 単位）を取得できます。

・・・産業保健研修会の詳細は、こちらでご確認ください。

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

5 編集後記

5 月 22（木）～25 日（日）に岡山コンベンションセンター等で開催された『第 87 回日本産業衛生学会』に参加された産業医の方の受付や認定シールを渡す等の業務を手伝うためスタッフとして参加しました。

今後も皆様の産業保健活動の支援を幅広く行います。何かお手伝いできることがあればお申し付けください。

平成 26 年 7 月 9 日（水）岡山コンベンションセンターにて平成 26 年度岡山

地方産業安全衛生大会が開催されます。当センターも主催者として当日
ブースを出展します。ブース内では、当センターの成松相談員（三菱化学
株水島事業所専属産業医）による出張相談を12：00～13：30まで行いま
す。健康診断の事後措置・過重労働対策・職場のメンタルヘルス対策等
産業保健に関する相談をお待ちしております。（事務主任 佐古）

次回の第78号は

8月1日（金）の配信予定です。