



岡山さんぽメールマガジン 第109号 2017年2月1日(水)



## 1. 相談員便り『不眠とその対応について』

【大月健郎相談員】

## 2. 研修会のご案内

◆本年度開催の研修会

◆ストレスチェック制度「面接指導」研修会

◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会

◆新庄村開催研修会

## 3. メンタルヘルスの特別相談日のご案内

## 4. 編集後記

---

## 1. 相談員便り

---

『不眠とその対応について』

岡山産業保健総合支援センター 相談員（メンタルヘルス）

岡山ろうさい病院 精神科心療内科部長

大月健郎

1991年のいわゆる電通事件をきっかけに、長時間労働によるうつ病の発症による自死を過労死との因果関係が認定され、会社にはそれを防止する安全配慮義務があることが認識されるようになりましたが、今回の事件によって残業時間が月に最大100時間まで、2ヶ月平均80時間まで、年間600時間までに制限されることが検討されているようです（今までも制限はありますが、「36協定の青天井」が問題視されています）。

そもそも過労死・過労自殺に至るには仕事の質、仕事の量、仕事の自由度（自己裁量権など）パワハラ、セクハラ、職場の人間関係、顧客からのストレス、事故や災害などによる過大なストレス、プライベートな問題、自身の精神的・身体的疾病など様々な要因が考えられます。その中で残業時間が注目されるのはそれが睡眠時間と直結するからです。1日の中で通勤時間、家事に費やす時間、趣味に費やす時間などはかなり個人差が大きくなりますが、残業が1日80時間を超えると、各生活時間をぎりぎりまで減らしても睡眠時間が十分確保できないレベルとなります。睡眠時間が減ると、脳・心臓血管障害のリスクが高くなるという医学統計学的データがあるの

で、残業時間が増えることで過労死リスクが増えると結論づけられています。

我が国では、20歳以上の3人に1人が慢性の不眠症状を有していると言われており、中でも50歳以上の中高齢者の50%が不眠を訴えています。そのために睡眠薬を使用している人が20歳以上の5%に至っています。

不眠の原因としては、原発性不眠症、うつ病・神経症をはじめとした精神疾患、過労・慢性ストレス状態による交感神経系の興奮状態、痛み・動機・咳・頻尿など身体疾患による症状、夜間勤務・シフト制勤務時間、ネットゲーム・スマホの利用などがありますが、最近注目されているものではレストレスレッグス症候群や睡眠時無呼吸症候群などもあります。

不眠による障害としては、不眠そのものに伴う不安やイライラなど精神的苦痛に加えて、頭痛・頭重感、眠気、集中力の低下、能率の低下・ミスの増加などがあります。特に自動車運転に関しては高速バスや長距離トラックの事故が多発し社会問題となっています。さらに前述のように心筋梗塞や脳梗塞などの虚血性疾患のリスクが増え、うつ病など精神疾患の原因にもなります。

不眠への対処が非常に重要になりますが、主な治療として薬物療法があります。睡眠薬には耐性や習慣性から大量多剤併用などの過剰投薬になりやすい、服薬後の記憶が抜け落ちる健忘、筋弛緩作用による歩行時のふらつきや転倒、日中の眠気、口渇、便秘などの問題点があります。このような睡眠薬の欠点を克服しようとした新しい睡眠薬の開発も進んでいます。睡眠薬以外では、抗うつ薬や精神安定剤を使う方法などもありますが、薬物治療だけに頼らないことが求められます。

精神科の外来に患者さんは不眠を訴えて受診されますが、まずは問診によって何か精神疾患はないか、ストレスが溜まっていないかなど不眠の原因を特定します。また生活時間と睡眠時間を詳しく聴取し、患者さん自ら睡眠日誌をつけていただき、問題点と改善点を検討します。

具体例を挙げます。Aさん（50歳）は残業が終わって帰りが遅く、夕食を掻き込み風呂に入って寝ようとするが、頭の中でいろいろなことを思い出したり考えて寝付けない。明日の仕事を考えると早く寝たいと思うが、気持ち焦るばかりで15分おきに時計を見ていると言います。この場合ストレスが蓄積している傾向がありますが明らかな精神疾患はありません。家庭内の悩みも特になく、長時間の残業と仕事のストレスが問題であると考えられます。しかし残業は診察室ですぐに解決できる問題ではありませんから、当面は風呂に入ってすぐ寝ようとする、焦って時計ばかり見ること、7時間眠らないと翌日の仕事に支障があると思い込んでいることを介入点に設定し、それぞれの対応として、風呂から出たあと瞑想や音楽鑑賞など心身のクールダウンの時間を持つこと、なるべく時計を見ないこと、睡眠時間は6時間でも良いと考え、もし睡眠不足による症状があるのであれば昼休みに15分でも良いので仮眠をとることを提案します。さらに今後は徐々に仕事第一ではなく自分自身の健康にも気を遣い働き方を考えていくこと、ストレス発散のために休日は運動の習慣をつくることなども提案し、必要に応じて睡眠薬を処方します。

不眠は心臓及び脳虚血性疾患を増やすのみならず、精神疾患や過労自殺のリスクファクターです。日本人の多くが不眠に悩んでいることから、不眠への対応は重要です。またストレス状態や精神疾患の治療としても不眠の改善が非常に大事です。

睡眠のことを考えすぎると余計に意識して眠れなくなるというジレンマがありますが、時には各自で睡眠につい

て考えて、もし対処できなくなったら早めに精神科・心療内科などの受診を考えましょう。

(参考文献；三島和夫、厚生労働科学研究費補助金・障害者対策総合研究事業報告書)

◆大月相談員の研修会◆

日 時：2/22 (水) 14：30～16：00

テーマ：ストレスとその対処法について

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

---

2. 研修会のご案内

---

◆ 本年度開催の研修会 ◆

受講料：無料

会 場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井 2-6-41）

日 時：2/17 (金) 14:00～15:30

テーマ：ハラスメントについて

日 時：2/22 (水) 14：30～16：00

テーマ：ストレスとその対処法について

日 時：3/1 (水) 15：00～16：30

テーマ：ストレスの予防について～認知行動療法の視点も含め～

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

平成 28 年度研修会一覧はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/01-ke-semi28.pdf>

---

◆ストレスチェック制度「面接指導」研修会◆

ストレスチェックが義務化されて一年が経過しました。その実情と課題について考え、面接指導の事例を検討し、今後の面接指導の実施方法を再確認します。

◆倉敷会場

日時：2月4日（土）18：30～20：30

会場：倉敷市休日夜間急患センター（倉敷市新田 2689）

単位：専門 1、実地 1

◆高梁会場

日時：2月9日（木）14：30～16：30

会場：高梁国際ホテル（高梁市正宗町 2033）

単位：更新 1、実地 1

◆岡山市会場

日時：2月11日（土）18：30～20：30

会場：おかやま西川原プラザ（岡山市中区西川原 255）

単位：専門 1、実地 1

倉敷会場、岡山市会場の研修内容は同じです。高梁会場のみ、一部内容が異なります。

備考：参加無料

詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/16-sc.html#16-sc-1>

---

◆ 岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会 ◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。  
産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

時間：19：00～21：00

◆会場：岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

03月09日（木）『事例で学ぶメンタルヘルス対応（パワハラグレーゾーン編）』

◆会場：岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

2月7日（火）

演題 1『メンタルヘルス事例紹介 1（過重労働編）』

演題 2『メンタルヘルス事例紹介 2（パワハラ編）』

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

---

◆新庄村開催研修会◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

2月11日（土）15:30～17:30

演題 1『過重労働やパワハラグレーゾーン事例におけるメンタル対応』 演題 2『グループワークによるメンタルヘルス事例検討ー過重労働&パワハラ編ー』

会場：岡山県真庭郡新庄村ふれあいセンター  
（岡山県真庭郡新庄村 1998-1）

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら  
<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

---

### 3. メンタルヘルスの特別相談日のご案内

---

メンタルヘルス不調者の主治医として、また多くの事業場の産業医としても活躍され信頼の高い、岡山赤十字病院精神科部長の中島誠先生が、事業場でのメンタルヘルスの様々なご相談にお答え致します。また、ストレスチェックを行う産業医等からのご相談にも対応いたします。無料でご利用いただけます。

◇相談日：（原則）毎月第1金曜日 14時～17時

◇電話：086-212-1222

◇場所：岡山産業保健総合支援センター

岡山市北区下石井 2-1-3 岡山第一生命ビルディング 1 2 階

（時間内で来所相談、電話相談ができます。事前の予約をお勧めします）

今月の相談日時：2月10日（金）14:00～17:00

詳細はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/02-so-nakasima.pdf>

---

### 4. 編集後記

---

2月に岡山県労働基準協会主催の「平成28年度労務管理講習会」が県下7か所で開催され、岡山産業保健総合支援センター両立支援促進員が「治療と職業生活の両立支援のガイドライン」の説明をいたします。皆様奮ってご参加ください。また、岡山産業保健総合支援センターでは「治療と職業生活の両立支援」に関して、無料で制度の導入や教育等を行っています。具体的には、企業に対する個別訪問支援の実施・患者の就労継続や職場復帰支援・医療機関等との連携による支援等です。詳しくはホームページのピンクのボタン「治療と職業生活の両立」のコンテンツを御覧ください。

---

次回の第 110 号は 3 月 1 日（水）に配信予定です。