



岡山さんぽメールマガジン 第 121 号 2 月 1 日 (木)



1. 相談員便り

『うつ病と身体疾患の関連について』(大月健郎 相談員)

2. 研修会のご案内

◆平成 29 年度研修会 (2 月、3 月)

◆産業医研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り (大月健郎 相談員)

「うつ病と身体疾患の関連について」

うつ病は原因不明の心の病気と考えられてきましたが、その一方で原因のあるうつ病やうつ病と身体疾患との合併も広く知られています。今回はうつ病と身体疾患の関係について述べたいと思います。

脳卒中後の患者に高頻度でうつ病が発症するといわれており、メタ解析でその頻度は 33%と報告されています。その背景には脳損傷による生物学的な要因と、脳血管障害に伴う心理社会的な要因が考えられています。さらに明らかな脳血管障害の症状がなくても MRI 検査などで見つかる無症候性脳梗塞によるうつ病も少なくないことに注意が必要です。

うつ病の既往があると、将来の認知症の発症リスクが 2 倍程度に高まると見積もられており、抑うつエピソードの回数が多いほど認知症発症リスクが高まる傾向が認められています。これはうつ病に伴って引き起こされる、脳血管病変や糖質コルチコイドの増加が脳・認知機能の予備能の低下を介してアルツハイマー病の病態に影響を及ぼすと考えられています。

うつ病は男性に比べて女性の罹病率が 2 倍程度高いのですが、その背景には女性ホルモンであるエストロゲンレベルの変動が影響しているといわれています。月経前不快気分障害は月経周期の最終週～月経開始後 2～3 日の抑うつ気分、易怒性、不安、緊張などを呈する疾患です。また周産期におけるうつ病の発症は 7～15%に上るとされ、さらに産後うつ病が 10～20%に認められます。周産期や産後のうつ病は出産時のリスクを高め、育児や児の発達に影響を及ぼし、最悪の場合には育児放棄や虐待、自殺や無理心中の可能性がありますが、その対策は遅れており、早期発見早期介入のための施策整備が必要です。

その他にも、心血管疾患、糖尿病、各種内分泌疾患、喘息などの慢性閉塞性肺疾患、パーキンソン病、慢性関節リウマチなどの膠原病、悪性腫瘍などの疾患ではうつ病を 2～3 倍程度の頻度で合併するとされています。身体疾患とうつ病が合併すると、

身体活動の減少や摂食行動の変化、喫煙やアルコール摂取の増加、健康維持増進や身体疾患治療に対するモチベーションの低下など、患者の心理的・行動的側面からも身体状態を悪化する方向に影響を及ぼし、予後の悪化因子となります。

また治療薬によって薬剤性うつを引き起こすものもあり注意が必要です。代表的なものだけでも、鎮痛剤、抗菌剤、抗真菌剤、降圧剤、強心薬、抗悪性腫瘍薬、神経疾患治療薬、向精神薬、ステロイドホルモン剤、インターフェロンなど様々な薬剤があげられます。

今回は身体疾患とうつ病の関連についてご紹介いたしましたが、うつ病があると身体疾患の発症リスクが増え増悪因子、治療抵抗性になる。逆に身体疾患があるとうつ病の発症リスクが増え増悪因子、治療抵抗性になると言えます。

うつ病や身体疾患の治療においては、ますます精神科と身体科の連携が必要となってきています。

出典：「一般臨床医・精神科医のためのうつ病診療エッセンシャルズ」、
染矢俊幸著、2017年、メジカルビュー社発行

◆大月相談員への相談はこちら◆

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

2. 研修会のご案内

«平成 29 年度研修会（2 月、3 月）»

会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井 2-6-41）

2/13（火）13:30～15:00

『心の病気について』

2/16（金）14:00～15:30

『ハラスメントについて』

2/21（水）14:30～16:00

『神経症とその対応について』（専門 1.5 単位）

2/23（金）14:00～16:00

『大人の「発達障害」の理解と対応』※平成 29 年 11/28 と同内容

2/28（水）15:00～16:30

『職場のメンタルヘルス<裁判事例（3）>』（実地 1.5 単位）

◆詳細、申込はこちら

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

《産業医研修会》

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。

主催：NPO法人岡山健康医学研究会

受講料等の詳細につきましては下記のホームページでご確認ください。

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

◆岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

・3月8日（木）19：00～21：00

『ストレスチェック制度の概要と事後措置にかかる手順と様式』

◆岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

・2月6日（火）19：00～21：00

『過重労働による健康障害防止対策・総論』

『労働時間と脳血管・心疾患の関連に関する最新エビデンス』

◆津山市医師会館（津山市椿高下 114）

・2月22日（木）17：30～19：30

『ストレスチェック制度の概説と面接指導・事後措置』

◆詳細、申込はこちら

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

3. 編集後記

今月は、岡山県労働基準協会各支部主催の「労務管理講習会」が県下7か所で開催されます。19日には、JFEスチール(株)広江クラブで「労務管理講習会」が開催されますが、岡山産業保健総合支援センターメンタルヘルス対策促進員が講師を務めます。最近のメンタルヘルス対策促進員の主な業務の1つに、「心の健康づくり計画」策定の助言があります。「心の健康づくり計画」を策定するのは、事業場単位ではなく、本社のみです。「心の健康づくり計画」を策定し、一部でも実施し労働者健康安全機構本部に申請すると100,000円の助成金が支給されます。これを機に職場のメンタルヘルス対策をより強固なものにしてみませんか？詳しくは、岡山産業保健総合支援センターホームページのピンクのボタン「メンタルヘルス対策」、トップページ右側の「産業保健についての助成金」等を御覧ください。

次回の第122号は3月1日（木）に配信予定です。