

きらりっ!

企業元気通信

第14号

平成28年3月発行
庄内地域健康づくり
協議会だより

このお便りは、「庄内地域健康づくり協議会」が、従業員の皆さまの健康づくりに向けて、事業所ぐるみで取り組んでいただけるような各種サービスの情報などを発信するものです。【発行元：庄内保健所 TEL0235-66-5476】
この情報は、庄内保健所ホームページに掲載しています。【庄内保健所で検索】

うつ病を正しく知ろう！

山容病院 院長 小林和人

山容病院では精神疾患全般の治療をしています。うつ病の患者さんも増えてきましたが、まだまだ一般の方に理解されていないと感じることが多く、簡単に述べてみます。

うつ病といっても程度は様々で、軽症では薬物療法は原則不要で精神療法や心理教育、認知行動療法が大切です。一方、自殺を図ろうとする重症例では入院してしっかりと休養し薬物療法を受けることが重要です。このあたりのアセスメントが甘く、軽症なのに薬に頼り切っていたり、重症なのに本人が悟られないように振る舞い、周りもそれを信じてしまって適切な治療につながっていません。

治療が長引いている場合には治療方針について主治医と話し合い、納得できなければセカンドオピニオンを受けましょう。長く改善しない場合に注意しないといけないのは、診断の見直しです。うつ状態に陥るのはうつ病だけではなく、適応障害、パーソナリティ障害、発達障害、双極性障害（いわゆる躁うつ病）、統合失調症、認知症（若年性もあります）なども考慮すべきです。改善していないのに現状維持の治療を続けていると症状が固定し、ますます治りにくくなります。

改善が不十分な段階で動くとは結局は悪化することも知っておきましょう。うつ病のため休職した場合、本人は復職への焦りから短時間出社を望みますが、これは最善の方法ではありません。時間を徐々に延ばせば成功するとは限りません。順調に出社時間を延ばしても1本の電話で突然悪化することは実際にあります。その人が職場で対処すべき様々な状況に遭遇してもらうことが最重要で、本来よりも短時間の勤務では状況のパターンが少なすぎるかもしれません。もしもまだ定時勤務できないのなら、定時勤務に戻れるようなトレーニングをしっかりと受けてから出社するのが理想です。中途半端な状態で戻って病状が再発してしまうと、その後も再発を繰り返しやすくなります。最初が肝心なのです。

いろいろ書きましたが、よくある病気だからと分かった気にならず、やはり専門家による診断と評価を仰ぐことが大切です。身近な医療資源を活用しましょう。

庄内初の試み！

リワークプログラム

- ・目的
うつ病休職者・求職者の疾病理解、セルフケアスキル、体力の向上によりスムーズな復職・就職を目指す。
- ・利用期間:1クール4週間 × 6クール程度
<1クール目はAMと心理教育のみ、2クール目からすべてに参加>

	月	火	水	木	金
9:00	チェックイン				
AM	オフィスワーク	スポーツ	スポーツ/リフレッシュ	オフィスワーク	スポーツ
12:00	昼食				
PM	マインドfulness/集団認知行動療法	SST	オフィスワーク	心理教育	オフィスワーク
15:00	振り返り、解散				



<山容病院の概要>

所在地：酒田市浜松町1-7

理念：地域の要望に応える

沿革：昭和30年創立

(精神科・神経科 315床)

平成23年 現院長就任

平成27年 新病院へ移転(220床)



プログラムの様子

庄内地域健康づくり協議会 開催(平成 27 年 12 月 15 日)

本間病院院長の菅原保先生を講師にお迎えし「心の健康づくり」をテーマに研修を行いました。前半では、12月からスタートしたばかりの「ストレスチェック制度」や、地域・職域における健康づくり対策の現状をお話しいただき、後半では、4つの所属より「健康づくりの事例報告」を、その後は意見交換により各所属の現状や課題を共有しました。下記にその抜粋を紹介いたします。



<協議会の様子>



【講演より】

- ◇中小企業の産業保健活動は、トップの考えに左右されるところが大きい。また、セーフティネットがほとんどないことに危機感を感じている。
- ◇「心の健康づくりのためには、スクラムを組んだ活動となるよう地域・職域の連携によりメッセージを伝えて欲しいし、できるところは協力したい」と、先生からのメッセージをいただいた。

【酒田市】

- ◇こころのサポーター養成講座を開催しているが参加希望が多く回数を増やして開催している
- ◇メンタルヘルスの相談窓口のPRを強化しているが相談はなかなかない。

【鶴岡地域産業保健センター】

従業員 50 人未満の事業所の健康診断後の保健指導に対応するため、保健師を増員して実施したところ好評であった。今後も積極的に御活用いただきたい。

【庄内保健所 地域保健福祉課】

- ◇全国と同様に、庄内地域の自殺は減少傾向だが、若い年代の自殺が減らない現状がある。
- ◇平成 26 年に、アルコールに関するアンケートを実施し、男性の習慣飲酒者や未成年飲酒の割合が高いことがわかった。

◎労働安全衛生法が改正されました

一部を紹介します

50人以上の事業場では
ストレスチェックの実施が義務となりました(27年12月～)

詳しくは山形産業保健総合支援センターにお問合せください。 ☎ 023-624-5188

受動喫煙防止措置が努力義務となりました(27年6月～)

庄内保健所では受動喫煙防止対策を推進しており、『「タバコ」と健康』の出前講座(地域ふれあい講座)を実施しています。ぜひご利用ください。庄内総合支庁 総合案内窓口 ☎ 0235-66-2121

◎禁煙治療・34歳以下の保険適用条件緩和!

28年4月～

2016年度診療報酬の改定により、若年層が禁煙治療を受けやすくなります。禁煙治療実施医療機関は、山形県ホームページ「禁煙治療実施医療機関一覧」でご確認ください。

やまがた受動喫煙
防止宣言

←←←「やまがた受動喫煙防止宣言」(平成27年2月制定)

宣言が制定され、1年が経過しました。県内では、子どもが主に利用する施設や公共性の高い施設のほとんどで、受動喫煙防止対策として建物内禁煙となってきています。それ以外の施設でも、受動喫煙防止の対策が進むよう、県民みんなで取り組んでいきましょう。