

■ セルフケア1 (S1) 2023年度

# セルフケア基本編 メンタルヘルスの基礎知識



一社)日本精神科産業医協会 共同代表  
日本CHRコンサルティング株式会社 代表  
精神科専門医・認定産業医 渡辺 洋一郎

# ストレス状況で生じやすい 症 状

## ■メンタルヘルス不調の徴候

### 感情(気持ち)面への影響

気持ちが沈む, やる気が出ない, 不安, 落ち着かない など

### 思考(考え)面への影響

悪い結果ばかり考える, 考えがまとまらない, 集中困難 など

### 身体(からだ)面への影響

眠れない, からだがだるい, 頭重, 食思不振, 動悸 など

### 行動(習慣)面への影響

生活リズムが崩れる, 飲酒過多, 浪費, 易怒性, 乱暴運転 など

症状はさまざま。誰にでも生じる。

重要なことは

- 「どうなったら医療を受けるべきか」
- 「どうなったら受診を勧めるべきか」

# 医療を受けるべきメンタルヘルス不調症状

## 重要な他覚症状(まわりが気付くべく変化)

- 「いつもと違う」； 今まで・・・だったのに最近\*\*\*だ  
今までとちがう → 病気の症状の可能性

## 重要な自覚症状

- 「睡眠」； 疲れたらより眠る ⇒ 疲れているのに眠れない
- 「楽しめない」； 一時的には楽しめる ⇒ 一時的にも楽しめない

1週間以上続く

必ず産業医, 保健スタッフ, かかりつけ医など  
医療機関に相談してください。



# メンタルヘルスと「仕事上の問題」

- ①仕事で失敗した。
- ②落ち込んでいる。



- (1)仕事で失敗したので落ち込んでいる。
- (2)落ち込んでいたので仕事に失敗した。

- ①事故を起こした。
- ②落ち込んでいる。



- (1)事故を起こしたので落ち込んでいる。
- (2)落ち込んでいたので事故を起こした。

「原因」と「結果」は逆かもしれない

仕事上の問題, 実は「健康問題」かもしれない



「いつもならできることができない」  
「いつもならしないことをしてしまう」 ➡ 健康問題が疑われる  
診療所, 産業医, 外部相談窓口にご相談ください。

# 疲労蓄積度チェックリスト

## 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト(2023年度改正版)

記入者( ) 実施日( 年 月 日)

(1) 最近1か月間の自覚症状:各質問に対し、最も当てはまる項目をチェックしてください。			
1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く) ★1	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)

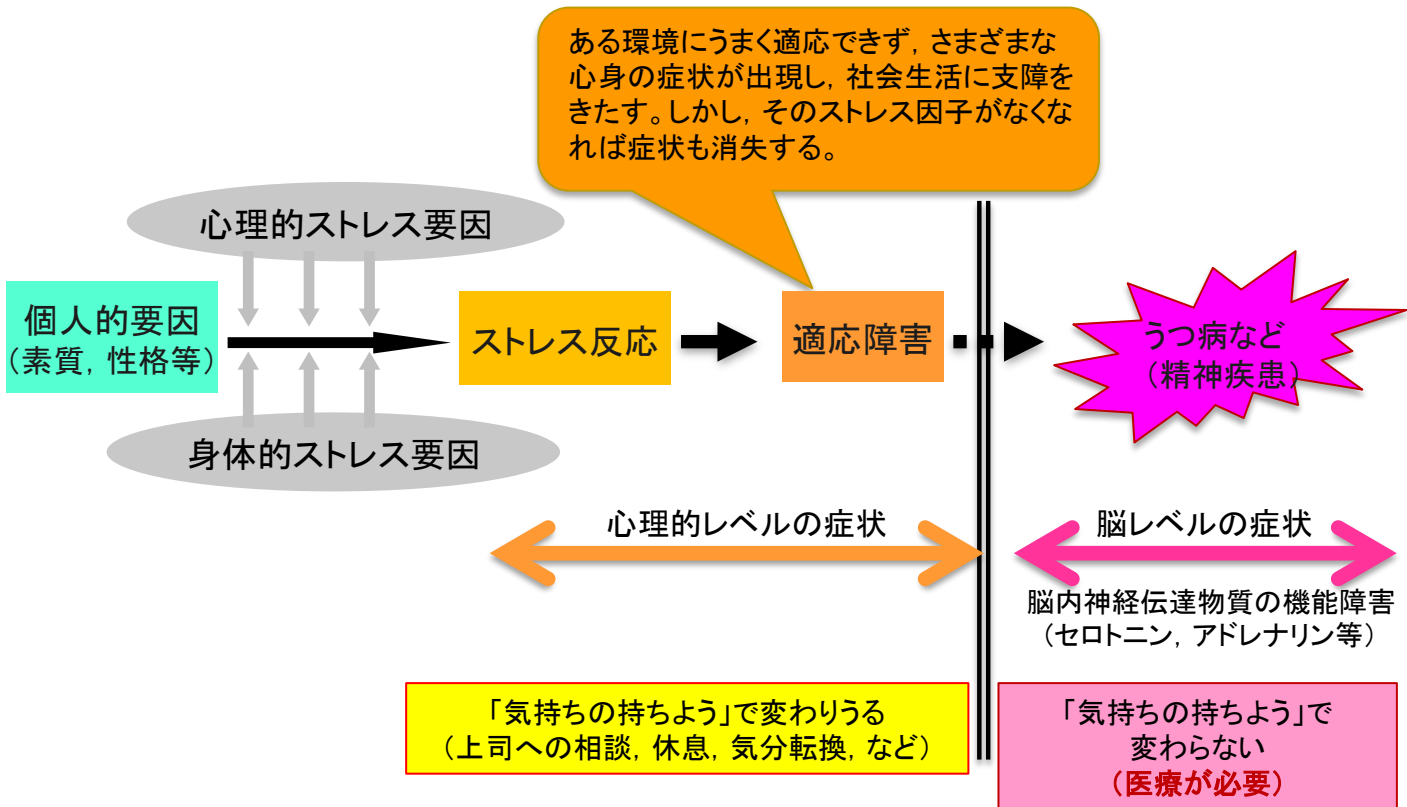
★1: へとへと=非常に疲れて体に力がなくなったさま

〈自覚症状の評価〉 各々の答えの( )内の数字を全て加算して下さい。 合計 \_\_\_\_\_ 点

I	0~2点	II	3~7点	III	8~14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

産業医, 保健スタッフ, かかりつけ医など医療機関に相談

# ストレスによる症状の段階



# うつ症状のいろいろ

## ■ 抑うつ反応

- ・はっきりしたストレスにより生じる一時的なうつ状態。
- ・ストレスがなくなれば改善する。

## ■ 適応障害によるうつ状態

- ・ある環境にうまく適応できないために生じるうつ状態。
- ・その環境が消失する、あるいは、その環境に適応できるようになれば改善する。

## ■ うつ病によるうつ状態

- ・ストレス状況、ホルモン分泌障害、薬の副作用などさまざまなことを誘因として脳内の神経伝達系にまで影響が生じ、通常の落ち込みを超えた状態にいたる。

## ■ 双極性障害(躁うつ病)によるうつ状態

- ・ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返す。通常の気分の波を超えたレベルで周期性に生じる。

「眠れない、楽しめない」が続けばメンタルクリニックを受診してください。

# 不安症状のいろいろ

## ■恐怖症

- ・対象がはっきりした不安。
- ・社会恐怖症；知らない人たちの前で注目を浴びるような社会的状況への恐怖。
- ・その他，高所恐怖，閉所恐怖など。

## ■全般性不安障害

- ・生来不安が強く，ほとんどあらゆることに不安を抱く。

## ■パニック障害

- ・パニック発作＝突然に生じる自律神経系の乱れ（動悸，息苦しさ，発汗，震え，めまい，吐き気，しびれや冷感など）を繰り返す。
- ・死ぬのではないかなど強い恐怖感を伴う。検査では異常がない。
- ・再発する不安が高まり，外出や乗車など日常生活に制限が生じる。

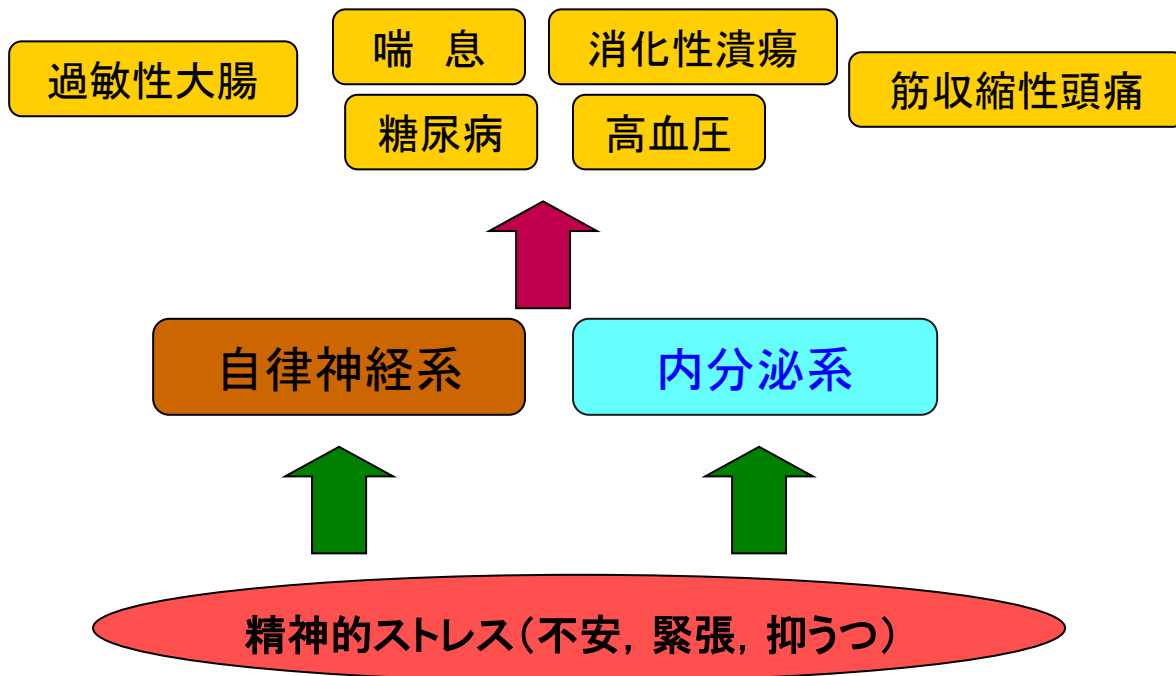
## ■強迫性障害

- ・自分でも不合理だと感じるような考えが，繰り返し頭に浮かんでくる。
- ・不安を消し去ろうとして，儀式的な行動を繰り返すこともある。

いずれも治療が可能です。メンタルクリニックを受診してください。

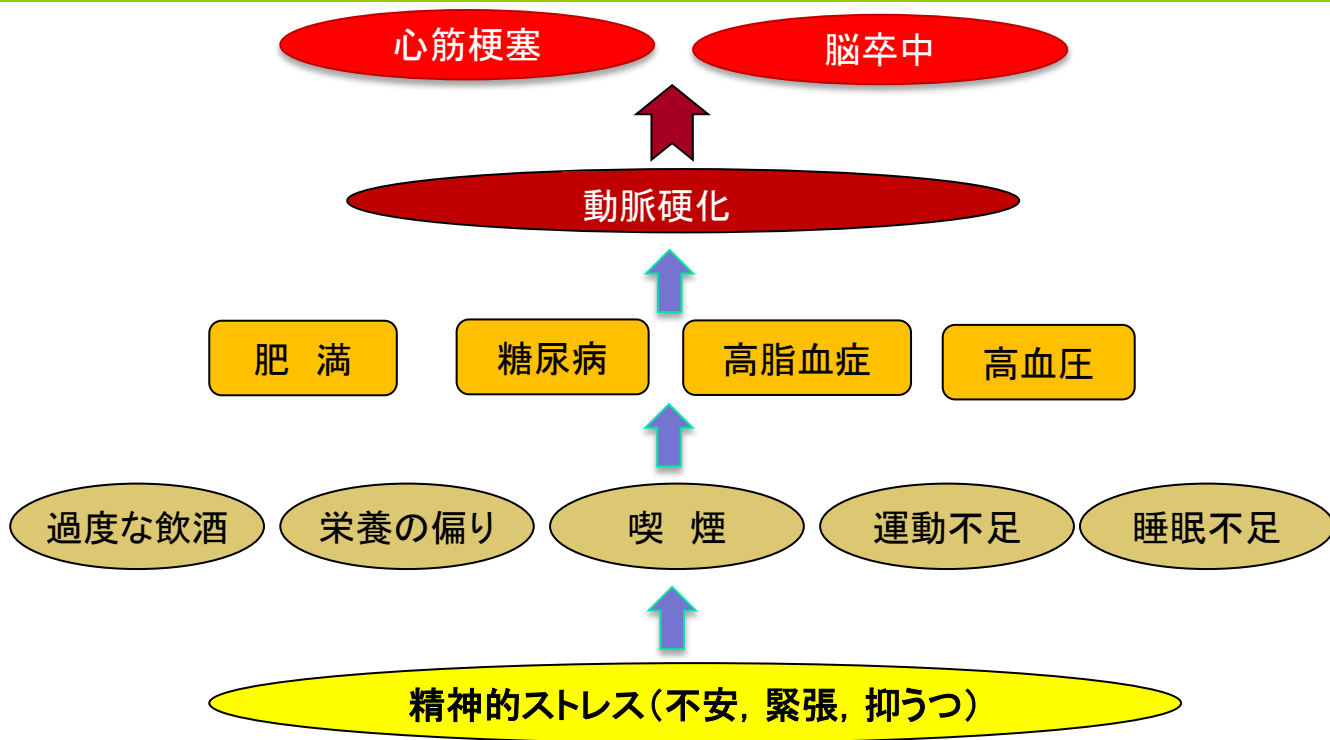


# ストレスから生じるからだの病気(心身症)



内科などの診療科とともに  
メンタルクリニックの受診も検討してください。

# ストレスと生活習慣病



不健康な生活習慣を防ぐよう、健全なストレスマネジメントを心がけて下さい。  
うまくいかない場合には、メンタルクリニックの受診も検討して下さい。

# 生活習慣【睡眠】

## ■睡眠の効果

- ・心身の休息 → 短期的には睡眠は栄養の摂取よりも重要
- ・成長ホルモンの分泌亢進による成長や創傷治癒, 新陳代謝促進
- ・免疫力の向上やストレスの除去
- ・昼間体感, 学習した情報が長期的な感覚や記憶として処理される

## ■より良い睡眠のために

- ・入眠ニューロンは体温の上昇によって活動が亢進
  - 入眠前の入浴や入眠時に寝室を暖かくすることが有効
- ・睡眠にはメラトニンが関わりメラトニン生成には起床中に2500ルクス以上の光を浴びることが必要
  - 起床時に日光を浴びることが体内時計リセットに有効
- ・朝食をとることで末梢の体内時計がリセットされる
  - 日光を浴びた後1時間以内に朝食をとることが有効
- ・運動習慣が有効
- ・寝る前のリラクゼーションが有効

Z...Z...Z...



良い睡眠はセルフケアの基本。眠れないときには医療機関に相談を

# 生活習慣【アルコール】

## ■アルコールの代謝

- ・無毒化できるアルコール量 → 1時間に6~9g
- ・日本酒1合(アルコール約23g) → 3~4時間

## ■お酒の強い・弱い

アルコールを分解するアセトアルデヒド分解酵素

- ・強い人(45%)
- ・あまり強くない人(45%)
- ・全く飲めない人(10%)
- \*強い人が、アルコール性障害を起こしやすい

## ■お酒の上手な飲み方

- ・1日2合以内, 週10合以内
- ・女性はその半分
- ・良質のタンパク質と一緒に摂取する

## ■アルコールの害

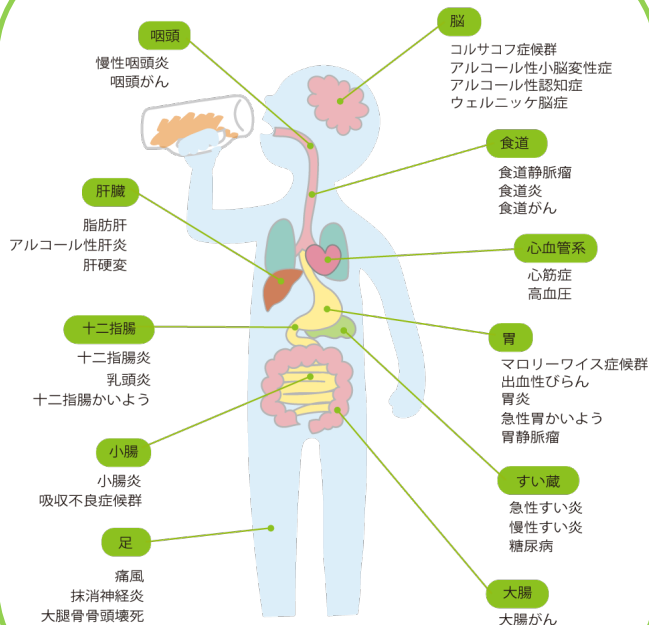
- ・肝障害; 脂肪肝→肝硬変
- ・脳障害; 脳萎縮
- ・精神障害: うつ病, 自殺

## ■アルコールと睡眠

- ・睡眠を浅くし, 睡眠の質を悪くする
- ・睡眠時間が短くなる
- ・寝つきは一旦良くなるも, 習慣性が強いいため量を増やさないと眠れなくなっていく

⇒眠れないときのアルコールは不可。医療機関に相談を

## 「過剰飲酒」による身体への影響



# 生活習慣【運動】

出典：厚労省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf>

- メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクを下げる。
- 加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げる。
- 上気道感染症に罹患しにくくなる。
- 健康的な体型を維持することで自己効力感が高まる。
- 気分転換やストレス解消につながることで、メンタルヘルス不調の予防として有効。



**運動はセルフケアに大きな効果。ぜひ運動習慣の確立を。**

**お疲れさまでした**  
**渡辺洋一郎**

