

情報を先取り、タブーに挑戦

財界タブー

ハムが恋しい季節に捧げる

ファイターズ

78

ページ

新年

特大号 2017年

大特集

- ◎西川遥輝スペシャル(全15ページ)
本人インタビュー「ようやく理想の最低ラインに立てた」
胸キュン♡写真で振り返る「おしゃれヘア、ほか」
- ◎武田久×谷元圭介が引退・武田勝を語り倒す
- ◎ノムさん(野村克也)が「ほやき」続けた90分
栗山采配、大谷翔平、日本球界の未来…ほか

特集

J1昇格&
J2優勝

おめでとう北海道コンサドーレ札幌

河合竜二×小野伸二×稲本潤一×内村圭宏が今季を振り返る ほか

過労死= Karoshi について

大手広告代理店の新入社員だった24歳女性が過労のため自殺し、労災が認められました。本当に痛ましいことです。

過労死とは、長時間の残業や休日なしの連続勤務を強いられる結果、精神的・肉体的負担が重なり脳溢血や心臓麻痺で突然死したり、自殺すること

などを指します。英語圏でも「Karoshi」として辞典に載っており、日本独特の問題として知られています。

1999年に厚労省から通達された「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針について」や「精神障害による自殺の取扱いについ

て」では、うつ病による過労自殺も労災として明確化されました。概ね月100時間以上の残業があれば労災が認められます。過労は身体疲労だけではなく、思考力低下、不眠、不安感や抑うつ気分、さらには死にたい気分までに至ることがあります。働き方をチェックして身近な人に相談することが大切です。

今回の事件を受けて、政府では長時間労働の解消など働き方の改革を実行していくとしています。頑張らないと仕事になりませんが、頑張り過ぎはだめです。「命より大切な仕事はありません」

メンタルの

役に立つ話

第1回

五稜会病院

中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
／1983年北海道大学医学部卒業。北大第2外科・札幌医大神経精神科同門。95年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。

メンタルの

役に立つ話

第2回

五稜会病院

中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
/1983年北海道大
学医学部卒業。北大
第2外科・札幌医大
神経精神科同門。95

年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。

ストレスチェック制度

2015年12月から労働安全衛生法が改正され、ストレスチェック制度が始まりました。50人以上の労働者がいる事業所では、毎年1回全ての労働者に対して実施することが義務づけられました。開始から1年以内におこなうことになっているので、ストレスチェック

を受けた人もたくさんいるのではないのでしょうか。ストレスチェックは、簡単な質問票のデータの集計と分析結果から、労働者は自分のストレスがどのような状態にあるかを知ることができます。

ストレスが高い状態の場合（高ストレス者）は、医師との面談後、助言を

受けたり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらいます。労働環境の改善につなげることで「うつ」など、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐことができます。

結果は実施者から直接本人に通知されるため、本人の同意がなければ事業者に知られることもありません。

このストレスチェック制度は外部委託することも可能です。個人や集団の分析レポートを作成したり、高ストレス者の面談手続きや事業者へのアドバイスなど一括しておこなうので、準備などの負担軽減につながります。

メンタルの

役に立つ話

第3回

五稜会病院

中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
／1983年北海道大学医学部卒業。北大第2外科・札幌医大神経精神科同門。95

年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。

「発達障害」ってなに？

人とうまく付き合えない、空気が読めないなど、職場や同僚の中にもそういう人がいるかもしれない。発達障害の典型的な症状は、対人関係やコミュニケーションが不得手、こだわりが強いなどです。知的障害を伴わないものを「アスペルガー症候群」と呼んでいます。

症状の程度もさまざまで、アメリカの精神医学では「自閉症スペクトラム障害」と呼ぶようになります。芸術家タイプにはこの疾患を持つている人もいます。1つの個性と考えるべきで、周りの理解も重要です。発達障害とは別に「注意欠陥多動性障害（AD

／HD）」という病気もあります。細かいミスをする、物事を忘れる、ひとつの作業に集中し続けるのが難しい、じっと座っていることができない、他の人を遮って喋るなどの特徴があります。この疾患には適応となる薬剤があります。

発達障害とAD／HDは小学生ぐらいまでにその症状が現れます。自分でも人間関係での対処の仕方を学ぶ、物事を抱え込みすぎない、メモを取り一つひとつ丁寧におこなうなどの工夫が必要です。日常生活にあまりにも支障をきたすのであれば受診をおすすめします。

メンタルの

役に立つ話

第4回

五稜会病院

中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
／1983年北海道大学医学部卒業。北大第2外科・札幌医科大学神経精神科同門。95

年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。

うつ病に「頑張れ」は禁句か

新年度が始まります。この季節は新しい職場での人間関係など、ストレスが多い時期でもあります。最初は頑張れてもだんだんと疲れが出てくることもあるので、注意が必要です。

元気がない、気分がすぐれない、意欲が出ない、興味が湧かない、不眠が

続く、食欲がないなど、これらの症状が1日中起き、かつ2週間続けば精神科の診断基準で「うつ病」と診断されます。

昨今、うつ病が増えた1つの理由に、それらの症状に該当する患者さんがたくさんいるということが、うつ病患者さん

への対応に悩んでいる人も多くいると思います。

患者さんに「頑張れ」と言っただけではいけないとよく言われます。ある裁判では、産業医が「頑張れ」と言ったことで、損害賠償の判決が出たこともあるのです。

しかし、頑張らないと患者さんの病状も生活も改善しません。うつ病によってエネルギーが低下しているのですから、その力の範囲内で行動することが必要不可欠です。そのため、うつ状態の人には「無理しないで、自分のできる範囲内で頑張つてね」と言うことが適切です。

メンタルの

役に立つ話

第5回

五稜会病院

中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
／1983年北海道
医学部卒業。北大
第2外科・札幌医大
神経精神科同門。95

年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。

アルコールに注意

5月の北海道は花見シーズンです。花より団子でおいしいお酒も欠かせません。しかし飲み過ぎにはご注意ください。つい羽目を外してしまったり、悪酔いしたり、どうやって帰宅したのか忘れてしまったり、いろいろと失敗談もありますね。

アルコール依存症は、

次の6つの基準のうち、3つ以上当てはまっていれば診断されます。

(1) アルコールを飲みたいという強い欲望または強迫感がある (2) 飲酒開始から終了まで、量に関してコントロールができない。「一杯だけ」と決めて飲み始めたはずが結局飲み過ぎてしまう

(3) 飲用を中止もしくは減量したときに生理学的な離脱状態がある。例えば手が震えたり、暑くもないのに汗をかいたりする (4) だんだんとお酒の量が増えてきて耐性がついてきたかどうか。

今までの量では酔わなくなる (5) 飲酒に代わる楽しみや興味を無視してお酒中心の生活を送っている (6) 明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず、依然として飲酒を続けてしまう。

何でも過ぎるのはよくありません。ほどほどの量で楽しく、バランスが大事。自身の飲酒習慣を見直してみましよう。

メンタルの

役に立つ話

第6回

五稜会病院

中島公博 理事長



なかじま・きみひろ
／1983年北海道大学医学部卒業。北大第2外科・札幌医科大学神経精神科同門。

95年五稜会病院勤務。2009年理事長就任。日本精神神経学会認定精神科専門医。日本精神神経学会所属。

寝るのが一番

不眠症といえ、寝付きが悪い、夜中に目が覚めるといった症状を思い起こしますが、睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーなどの病気もあります。

スリーマイル島原発事故やNASSAのチャレンジャー号爆発事故などは睡眠不足が引き起こした

大惨事とされています。

また、日本でも時速270^{キロ}で居眠り運転をしていた新幹線の運転士が睡眠時無呼吸症候群だったことがありました。

ほかにも不眠症はさまざまな悪影響を及ぼします。作業能力や判断力の低下、交通事故・うつ病・神経症のリスク増大、

不登校や出社困難、糖尿病・高血圧など身体疾患への影響などです。

私が診察している患者さんでも6割近くが不眠を訴えています。寝られない日が続き、精神的変調をきたして入院した患者さんが、しつかり睡眠を取ることで見違えるほど元気になることもありました。睡眠障害による日本全体の社会的損失は、実に年間3兆円以上と言われています。「寝るのが一番」。これは90歳になってもまだまだかくしやくだ嬰鏢として私の母の格言です。快眠は全て病気の予防、快復にとつて大事なことです。