

月例会ダイジェスト【34】

自殺対策、ストレスチェック等、近年の産業保健活動では、メンタル不調者への対応は避けて通れない。診断の線引きの難しい精神科領域では、現実には、対応の難しい事例に遭遇することも少なくなく、社員本人、職場の同僚、産業保健スタッフにかかる負担が大きくなることもしばしばである。今回のさんぽ会は、北里大学医学部精神科教授の宮岡氏等を演者に迎え、「職場のメンタル対応の難しい事例解決のヒント」という題で講演・ディスカッションの二部で催された。コーディネーターは、吾妻美佳氏(サッポロビール(株))、小島健一氏(牛島総合法律事務所)、武藤剛氏(順天堂大学医学部衛生学)の3名。

宮岡氏は、職場で問題になるうつの考え方として、典型的なうつ病(従来の内因性うつ病に近い)と、非典型的なうつ病とを分けることが重要と話した。それには、本人の出生から幼少期、性格、うつ状態になる前の社会機能等にも目を向け、最近の症状だけで判断することを避けなければならないという。

典型的うつ病では、薬や休養等が有効であるが、育ってきた過程や環境による脆弱性が主な要因を占める非典型的うつ病では薬が効くとは限らず、安易に薬を処方されることにより症状を遷延させてしまっていることもあるという。

近年、様々な抗うつ薬が市場にでて用いられるようになった一方で、安易にうつ病と診断し、抗うつ薬が出されるケースも多々ある。前述のうつ状態になる前の社会機能等も尋ねず、「とりあえず薬」という医療機関が存在し、患者側にも、時に、自分に都合のよい病名をつけてくれる医者を選ぶ傾向があるのか、本来あるべき正当な診療を行う医者の方で、かえって患者が少ないということも起こっているようである。

宮岡氏は、精神科で処方される薬には「抗不安薬は不安を強める」「抗うつ薬はうつを強める」というような逆方向の副作用がある、本来薬を飲む必要のない人が飲んで症状を悪化させ長引かせることもある、また、最近重視されている復職前のリワークについても、良いことばかりではなく、副作用(例えば、自分は病気であるという意識が強まる)が存在する、カウンセリングや心理療法にも副作用があり、薬の副作用より長く影響を残すかもしれない、等と述べた。

また、非典型的なうつ病の見分け方としては、うつ状態のはじまった時期がはっきりしない、趣味等、好きなことへ

の関心は失われない、他罰的な考え方、ゆううつ感の強さに比べて会社を休む等、社会機能の低下が目立つ等がある。生活史も極めて重要な情報であるが、個人情報面の面が強いため、産業保健現場で聞き取るのは難しいかもしれない。非典型的なうつ病治療では、詳しく話を聞き、どう治療が適当かを個々の人ごとに考えなくてはならない。また休職は、かえって楽な生活につながり、復職という高いハードルもあるので、慎重に検討した方がよい。病気として医療の対象とすることが適切かどうかも十分検討する必要があるし、職場環境としての就業規則の見直しが必要と思えることもある、とも述べた。また宮岡氏らが行っている教員の心理面へのサポートにおいて、精神科受診よりも保健師相談を細やかにしたら、休職者が減った例も挙げた。

最近問題となっている発達障害については、自閉症スペクトラム障害(ASD)と注意欠如多動性障害(ADHD)は区別して、「発達障害」と一括しない方がよい。「大人の発達障害」という言葉を耳にする機会が増えたが、大人で急にASDやADHDが発症する可能性はなく、大人になってはじめて発達障害が疑われた場合は、慎重な診断が必要であると述べた。ASD患者では、産業医や企業の側で、仕事のしやすい環境を探すのが最良の対応ではないかと述べた。

産業保健の現場で面接をする時、診療でもそうであるが、最も重要なのは傾聴・受容・共感であり、心理療法やカウンセリングの詳しい知識ではない。傾聴・受容・共感では、それが相手に伝わるように言葉やしぐさで表現しなければならない。

また、まとめにはこれからの方向性として、産業医については、総合診療医的な役割を担い、外部の精神科機関への紹介は医師を選び、慎重に行うこと、職場内の規則改変等に積極的に関わること、産業医が会社の意向から独立して判断できること、会社との利益相反等について検討することが必要である。また企業側も、職域の精神医学は通常の精神医学の知識だけでは対応できないという認識を持ち、産業医を適切に評価し選ぶこと、また、EAPやストレスチェック等に関係するメンタルヘルス産業の利用も科学性や経済性の面から十分検討すべきとした。

精神科領域が、自信がもてない分野であればあるだけ及び腰になることもあり、かつ、自殺等の取り返しのつかない事故がある以上慎重になる必要性はあるが、企業の精神科産業医(嘱託)・企業から患者を紹介される外部精神科医・職域の精神医学に関して精神科医の卒後教育を積極的に行う大学教授である宮岡氏の立場からの自信を持った言葉は、さんぽ会参加者のメンタルヘルスへの思いにも一石を投じたのではないだろうか。