

むかわ町では昨年より2年間のモデル事業として、苫小牧保健所と協働で壮年期・高齢期のこころの健康づくり対策をすすめています。手探りの中始めた事業も1年が経過し、感じたこと、見えてきたことを紹介したいと思います。

この事業に取り組んだ背景に、むかわ町における男性の自殺死亡率が高いことがありました。しかしこれまで、自殺の背景にあると思われる「うつ病」に対する対策はなく、住民からのSOSに対して相談・支援していくことが中心でした。住民の正しい知識の普及啓発の機会の確保と、うつ病の早期発見・早期介入のためのシステムが必要と思われた時期に、このモデル事業の話が重なったのです。

様々な制度改正が控えたこの時期に、新規事業に取り組むことはとても勇気のいることでしたが、苫小牧保健所のバックアップと、何よりも、少しでも早い介入でうつ病の悪化を防ぐことができるなら、との思いから実施を決めました。

実施の方法は、全国に先がけてこころの健康づくり対策に取り組んできた鹿児島県伊集院保健所の方式を参考にしました。むかわ町では既存の健診事業の問診票とあわせて「こころの健康度自己チェック票(全8項目)」を送付し、健診時に回収、判定をしています。判定の結果陽性と判断された場合は、後日二次スクリーニングを実施し関係者でカンファレンスを開いて対応について協議しています。

18年度は初めての取り組みとなりましたので、住民の反応やスタッフのスキル等不安要素が多くありました。しかし、住民の反応は概ね良好で、チェック票を記入しない方はほとんどいない状態でした。また、予想よりも本音で記入されている方が多く、家族の問題や仕事の悩み、経済的な心配など幅広い相談があり、介入のきっかけとして役割を果たすことができたように思います。18年度にチェック票を回収したのは656名、その内、陽性と判断されたのは116名(17.6%)でした。陽性率が高いのは面接する側のスキルの問題もあります。ポイントとなるのはその状況が二週間継続しているかどうかで、そこを詳しく確認することで陽性となる率を下げることができると思われます。継続性や本人の言動から、最終的に二次スクリーニングが必要と判断したのは79名(12%)でした。年代別では、65歳以上の高齢者より、65歳未満の方がより陽性率が高い結果が見えてきました。二次スクリーニングの結果、継続支援や経過観察となった方が13名、医療につながった方が5名おりました。この方々は、これまでの保健活動では介入できなかった方ばかりで、改めてチェック票を使ったスクリーニングの効果を感じることができました。

しかし、まだ課題もたくさんあります。

介入が必要と思われても、本人の同意がない場合は対応ができなく、どうしようもないジレンマがあります。また、小さな町ゆえに、町の保健師には話にくい、といったことも多々あります。このような場面で保健所や精神保健福祉センターの協力は不可欠です。また、チェック票を用いた本事業は、うつ病の早期発見・早期介入に効果が高いと感じますが、地域のこころの健康問題に対する垣根を低くするためには、更に普及啓発やボランティア育成などの受け皿づくりの活動も必要になってくると思います。

2年目を迎える今年度も、まずは保健師の面接スキルを高め、ひとつひとつの事例を大事に積み重ねていきたいと思っています。そしてモデル事業が終了した後、むかわ町としてこころの健康対策にどう取り組むのかを、しっかりと見極めていきたいと思っています。

必ずご自身で記入して持ってきてください

氏名: _____ 実証番号 _____

こころの健康度 自己チェック票

～自分自身の健康を、自分自身の健康と見比べるとわかるでしょう～

ストレス社会である現代、あなたの「こころ」は元気ですか？
 からの健康をいりながら、こころの健康についても目を向けていきましょう。
 このチェック票は「こころの健康度」がわかるように作られています。
 その結果により、医師での相談、医師相談やご家族へお話しをすることがあります。
 なお、あなたが書いた内容を、他に知られたりするようなことはありませんのでご安心してご記入下さい。頂いた結果は統計処理した上で今後の町の健康づくりに活用いたします。
 こころの健康度チェックの結果により、家庭訪問などで相談を受けることに同意するかどうか？

同意しませぬ 同意しませぬ

医師への受診希望、生活習慣病、部分の項目を参照することに同意して調べますか？

同意しませぬ 同意しませぬ

最近2週間の様子について伺います。以下の各質問を読んで、それぞれ「はい」「いいえ」のうち、当てはまる方に○をつけてください。

1. 毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
2. これまで楽しんでやっていたことが、今も楽しんでやっていますか	はい	いいえ
3. 目標は達成できていたことが、今はおぼろげに感じられますか	はい	いいえ
4. 自分自身に自信がなくなることはありますか	はい	いいえ
5. おびえなく寝たような感じがしますか	はい	いいえ
6. 死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
7. 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
8. 最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがありますか	はい	いいえ

「○」で「はい」と答えた方は、さしつかえなければ、どういうことがあったのかを、ご記入下さい(複数回答可)

① 家族の問題、② 職場の問題、③ 経済的な不安、④ 健康上の不安、⑤ 結婚や離婚の問題、⑥ 介護の問題、⑦ 生活習慣病、⑧ 身体的な不安、⑨ 社会的な不安、⑩ その他

むかわ町・北海道苫小牧保健所

こころの健康度自己チェック票