



うつ病、疲労感などで 前頭葉の脳血流が低下

認知症や脳梗塞の診断で普及しているSPECT（脳血流）検査の画像で、うつ病や疲労感がある人は、前頭葉の共通した部位に血流低下がおこることが確認されている。（独労働者健康福祉機構本部研究ディレクターであり、香川労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長の小山文彦さんが行った『勤労者の抑うつ、疲労の客観的指標に関する研究・開発』において明らかになった。

さらに、脳血流測定の結果と問診票への回答結果をリンクさせることができれば、より多くの職種で活用することができるのではないかと小山さんらは考えた。うつ病や睡眠不足といった「心疲労」は「脳疲労」を背景におこると考え、脳血流画像による生物学的なエビデンスに基

づいた問診票ですくい上げ、心疲労の予防に活かすというわけだ。

睡眠を入り口に 職域の総合的な健康対策に

その結果、左表の睡眠に関する問診項目（IS）で3点以上に該当する人は、前頭葉の血流が低下している傾向が認められ、「眠れない」という訴えはうつ病などの心疲労が疑われることを、脳血流画像をもとに実証した。

小山さんは「うつ病では構えてし

まい、疲労では軽く見てください、問診（票）の信頼性では課題が多いが、睡眠なら回答しやすく、より実態に即したすくい上げが可能になる」と指摘する。
そして「睡

睡眠に関する問診項目（IS）

この1週間のあなたの睡眠についてうかがいます。

- 1 寝つくまでに30分以上かかることが、時々ある。
- 2 毎日のように、寝つきが悪い。
- 3 夜中に目が覚めることがあるが、再び寝つける。
- 4 夜中に目が覚め、寝床を離れることが多い。
- 5 普段より早朝に目が覚めるが、もう一度眠る。
- 6 普段より早朝に目が覚め、そのまま起きていることが多い。

*該当項目：1、3、5＝各1点 2、4、6＝各2点で加算（「なし」は0点）3点以上の場合：ストレス要因や体調・気分の変調等について面接する必要あり。

脳SPECT解析



ISと関連した血流低下

問題項目の点数が高いほど左前頭葉に有意な血流低下があることを示す。（SPM8 $P < 0.01, T$ 値画像）

眠に関する質問を入り口にする事で、慢性疲労やうつ病、生活習慣病、慢性的な痛みなど、総合的な健康対策に結び付けることができるのではないかと話し、職域での疲労対策は「睡眠」がキーワードになることを強調する。

さらに、小山さんらは勤労者のQOLの問題、すなわち、疲労感などに障害されることなく、「自覚的に活力をもって働けているか」も客観的に評価しようと、脳血流の変化との関係をベースに研究を進めている。