インテリジェントヘルスケア株式会社
産業保健・健康管理事業部

# うつ病

うつ病は、日本では約15人に1人が一生のうちに一度はかかる病気といわれ、決して珍しい病気ではありません。適切な治療を受ければほとんどは回復し、問題なく日常生活を送ることが可能になりますので、家族や職場でのサポートも重要になります。

## ■原因

うつ病は、脳内の神経伝達物質（セロトニンやノルアドレナリンなど）の乱れが影響するとされています。これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。うつ病はストレスをきっかけに発症することが多いと言われていますが、近年の研究では原因はひとつではなく、下記のようなさまざまな要因が複雑に結びついて発症されると考えられています。

| | |
|---|---|
| 環境 | 家族や友人との死や別離、人間関係や家庭内のトラブル、仕事や財産の喪失、家庭や職場環境の変化（転職、昇進、結婚や出産）など。 |
| 性格傾向 | 正義感が強く仕事熱心、真面目で几帳面、完璧主義、常に他人への配慮を重視する性格など。 |
| 遺伝的要因 | 二親等以内の血縁者（親子や兄弟等）にうつ病の人がいる場合、いない人と比較してうつ病の発症率は 2~3 倍高くなるといわれる。 |
| 慢性的な疾患 | がんや糖尿病、難病疾患の治療によるストレスや薬の副作用。 |
| 内分泌変化 | 妊娠出産や更年期障害など。 |
| 発達障害の有無 | 障害特性による困難やストレスが蓄積し、自己肯定感が低下する傾向がある。 |

## ■種類

うつの状態には様々な種類があります。下記の代表的なものをご紹介します。

| | |
|---|---|
| 大うつ病<br>（大うつ病性障害） | 典型的なうつ病症状がある。気分の落ち込みや不眠、食欲不振、良いことがあっても喜びを感じないような状態が 2 週間以上続く場合が多い。 |
| 非定型うつ病<br>（新型うつ病） | 20 ～ 30 代の若者に多い。従来型のうつ病とは違い、気分の落ち込みが続いていても良い事が起きると気分が良くなることが多く、周りからはうつ病と理解されにくいケースも多い。過眠、過食など、大うつ病と反対の症状が出ることがある。 |
| 持続性うつ状態<br>（気分変調症） | 軽度の抑うつ状態が2年以上続くのが特徴。本人がただの性格の問題と思い込んでいることもあり、気づかれにくいことが多い。 |
| 産後うつ病 | 出産後、ホルモンバランスの変化や育児のストレスによって引き起こされる。特に初めての出産後に発症しやすいとされている。 |

【参考文献】 厚生労働省　働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト　こころの耳　https://kokoro.mhlw.go.jp/
厚生労働省　こころもメンテしよう~若者を支えるメンタルヘルスサイト~https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html

## ■症状

うつ病の症状としては精神症状が有名ですが、身体症状もみられ、人によって症状が違います。

| | | |
|---|---|---|
| 精神症状 | ●憂鬱な気分が続く | ●楽しみや喜びを感じない |
| | ●興味が湧かない、無気力 | ●**自殺願望がある** |
| 身体症状 | ●不眠、過眠 | ●倦怠感、疲れがとれない |
| | ●食欲不振 | ●めまい、頭痛、肩こりなど |

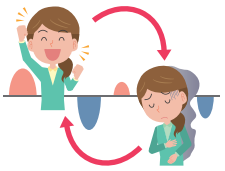
上記症状が 10 日から2週間以上続くときは早めに病院へ相談しましょう!
※自殺願望があるときは早急に受診、場合によっては入院治療が必要になることがあります。

## ■治療

うつ病の治療としては、下記3つをもとに行われます。

- ●**休　　養**　ストレスのかかる環境から距離をおいて心と身体を休ませる。仕事量を軽減する、残業をしないというレベルから、仕事を休んで療養するというレベルまで幅広く指す。
- ●**薬 物 療 法**　抗うつ薬や抗不安薬を中心に、不眠に対しては睡眠導入薬を併用する。
- ●**精 神 療 法**　今後同じような状況の中でうつ病が再発しないように、自身の思考パターンや行動パターンを見直すことが目的。代表的なものに認知行動療法や森田療法などがある。
- **カウンセリング**

### ●双極性障害とは？



かつては躁うつ病と呼ばれ、うつ病とは異なる疾患です。うつ状態のみのうつ病と違い、躁状態とうつ状態が交互に出現します。躁状態とは病的なまでに気分が高揚して、開放的になったり怒りっぽくなったりした状態です。延々しゃべり続ける、考えが次々飛躍する、注意が散漫になる、活発に活動し寝なくても平気なほどになるといった様子もみられ、ギャンブルや買い物での浪費が盛んになるといった問題行動を伴うこともあります。

Ⅰ型（躁状態とうつ状態を繰り返す）とⅡ型（軽い躁状態とうつ状態を繰り返す）に分類され、Ⅰ型は躁状態が認められれば、明らかにおかしいと他者が感じるほど気分が高揚するため、診断は比較的容易です。Ⅱ型は、軽躁状態が出ても軽い気分の高揚に留まるため、それが軽躁状態なのかどうかを判断するのは難しいことがあります。さらにうつ状態の時はⅠ型と同じくうつ病との鑑別は困難であり、ここから双極性障害Ⅱ型の診断は難渋することが少なくありません。

## ■職場でのサポート

一日の大半を職場で過ごす人たちにとって、職場にいる上司・同僚は、きわめて身近な存在の人のひとりです。職場で部下や同僚に右記のようなうつ病のサインに気づいたら、声をかけ、話を聴いてあげてください。

- ●表情に活気がなく、動作にも元気がない。
- ●ミスや事故、不自然な言動が目立つ。
- ●服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする
- ●遅刻、早退、欠勤が増える。休みの連絡がない。（無断欠勤がある）
- ●仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下する。
- ●報告や相談、職場での会話がなくなる。

ポイントは普段のその人からの変化です。その人の変化に気づくためには、普段からの職場でコミュニケーションを取り、部下や同僚の様子、行動を知っておくことが大切です。また、うつ病の方に「頑張れ」や「誰だってそうだ」など**叱咤激励**や**非難するような声かけ**は本人をさらに追い詰めることになるので、**禁物**です。心配している気持ちを伝え、共感、傾聴の姿勢で対応しましょう。

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）　インテリジェントヘルスケア株式会社