

保健師さんの

ワンポイント **アドバイス**

本会保健師 杉山 洋子

知っていますか？ 「最近のうつ病」

1年間に3万人以上の方が自殺をしてしまう現代、その多くがうつ病を抱えていたといわれています。生活習慣病の予防も大切ですが、そういう意味でうつ病も早期発見、早期治療が必要な病気といえます。



うつ病の基本知識

よいことも悪いこともストレスの原因になる

アメリカの心理学者が作成した「社会的再適応評価尺度」によると一番大きなストレスは配偶者の死ですが、離婚やリストラだけでなく、出世や就職、結婚などおめでたいこともストレスの原因になります。

うつ病はストレスによって心が疲弊し生きるエネルギーが低下する病気です

うつ病と聞くと、心が弱いからなるとか、気の持ちようでなんとかなる病気だと思っている人が多いようですが、実際はストレスが続くことで脳内の神経伝達物質が減少して生きる意欲が低下している状態の病気です。

気分が落ち込む「抑うつ症状」が毎日、2週間以上続き日常生活に支障をきたすようなら、うつ病が疑われます

次のような精神症状、身体症状が現れたら要注意

●思考力や行動力が低下する「抑制症状」

考えがまとまらず物事に集中できなくなるため仕事や家事の能力が落ちる。仕事のミスが増える。興味や関心がわかなくなり、新聞を読まなくなる。

●じっとしていられないほどの「不安、焦燥感」

強い不安や焦燥感のため、室内をせかせか歩き回ったりして仕事や家事がまったくはかどらなくなる。

●自責の念、罪悪感にとらわれる

「自分が悪い」「周りの人に申し訳ない」「自分はいないほうがいい」などと自分を責めるようになる。

●ほとんどの人が「睡眠障害」を訴える

寝つきの悪さ、とくに早朝に目が覚めてしまう。

●食欲が落ち、体重が減少する

食べ物がおいしく感じられない、食べ物の味がしない等で食欲が落ち、体重が減少する。また飲酒量が増える。

●身体症状では頭痛、めまい、倦怠感、肩こり、胃腸症状などさまざまな不定愁訴が現われる



20~30代に広がる 【現代型うつ病】

従来うつ病患者は自分が病気であることは認めないのに対し、現代型うつ病患者は自分から「うつ病なので薬をください」と積極的に受診し、週に2日は眠れないなど軽い症状を並べ、雑誌などのうつ病チェックリストに自分があてはまると主張してきます。仕事は休んでしまうのに、それでいて週末はデートしている。

また従来うつ病患者が自責の念にかられるのに対し、現代型うつ病の患者は「自分は悪くない。うまくいかないのは周囲のせいだ」と他罰的な感情を抱く傾向が強い。

未熟な人に発症しやすいといわれています。

うつ病の治療

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

《うつ病かなと思ったらまず心療内科を受診する》

うつ病の人はまじめで仕事熱心な人が多く、自分が病気であることを認めず、自ら病院へ行くことが少ないので、家族や職場の人が異常に気づいたら早めにサポートして心療内科・メンタルクリニック・精神科等を受診しましょう。

《うつ病の治療の基本は休養と薬物治療》

症状の軽い初期に適切な治療を受けると、回復も早くなります。抗うつ剤の服用と休養、必要な人には心理療法(認知行動療法等)を行うこともあります。



**3月、月曜、
月初めと月末は
自殺が多い日**

内閣府の自殺の統計によると、このような傾向がみられます。事業所でも周知しておくことが必要かも知れません。

うつ病の症状を自己チェック

※ツングのSDSより

これまでの1週間を振り返り、体調や心理状態を調べてみましょう。うつ病かどうかは専門医の診断を待たなければなりません、受診の目安にしてください。

	まれに	時々	しばしば	いつも
① 気分が沈んで憂うつだ	1	2	3	4
② 朝方は一番気分が良い	4	3	2	1
③ よく泣いたり、泣きたくなることがある	1	2	3	4
④ よく眠れない	1	2	3	4
⑤ 食欲はいつもと変わらない	4	3	2	1
⑥ 性欲がある	4	3	2	1
⑦ 最近やせてきた	1	2	3	4
⑧ 便秘をしている	1	2	3	4
⑨ いつもより動悸がする	1	2	3	4
⑩ 何となく疲れる	1	2	3	4
⑪ 気分はいつもさっぱりしている	4	3	2	1
⑫ 普段通り仕事ができる	4	3	2	1
⑬ 気持ちが落ち着かずじっとしてられない	1	2	3	4
⑭ 将来に希望がある	4	3	2	1
⑮ いらいらする	1	2	3	4
⑯ 決断するのに迷わない	4	3	2	1
⑰ 自分は役に立つ、働ける人間だと思う	4	3	2	1
⑱ 生活は充実している	4	3	2	1
⑲ 自分は死んだほうが人のためになると思う	1	2	3	4
⑳ 日ごろの自分に満足している	4	3	2	1
小計				
合計				



自己評価

30~39点

ややうつ傾向、ストレス過多の状態

40~49点

この状態が続くようなら受診の必要が

50点以上

うつ病の疑いが濃厚、早めに受診を

お願い 事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記によりご連絡いただきますようお願いいたします。

会員事業所変更届

FAX 06-6445-3019

会員番号 (必ずご記入ください)
22 - -

事業所名称 (必ずご記入ください)

変更後(該当する欄をご記入願います)

フリガナ		電話番号	
事業所名称			
事業所所在地	〒		