

こころの健康づくりニュースレター

『職場におけるメンタルヘルス(前編) ～うつ病、うつ症状への気づき～』

医療法人明心会仁大病院理事長
舟橋利彦

執筆者プロフィール

舟橋 利彦

名古屋保健衛生大学(現藤田保健衛生大学)医学部医学科卒業。医療法人明心会理事長。精神科医療の拠点として、仁大クリニック、仁大病院、仁大駅前クリニック、ルーセントジェイズクリニックを開設。

【役職】

一般社団法人愛知県精神科病院協会会長、愛知県精神保健福祉協会副会長、豊田加茂精神科医会会長 等

最近、次のような症状で、内科などを受診したことはありませんか？

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> からだが重い | <input checked="" type="checkbox"/> 心臓がドキドキする |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛 | <input checked="" type="checkbox"/> からだのさまざまな部位が痛む |

実は、からだの病気だと感じていることが、こころの病気が原因で体調の変化としてあらわれている可能性があります。

1月、2月は「職場のメンタルヘルス」をテーマに、こころの病気として代表的な「うつ病」について、一度考えてみましょう。

1 その気分の落ち込みは、一時的なもの？ ずっと続いている？

多忙な日常生活を送る働く人達は、色んな出来事に直面しながら毎日を過ごしていることと思います。

- ・職場での人間関係
- ・仕事の量、仕事の内容
- ・家庭の問題 などなど

数え上げたら、きりがなくらい、多くのストレスにさらされています。そうした日常生活を送る中で、気分が落ち込んだり、やる気が起きなくなることは、誰もが経験することです。多少体調不良になっても、『仕事のやり過ぎかな、上司に上手く報告出来なかったからかな』と理由付けをし、納得させてしまうことはあるでしょう。

ストレスが原因でなった気分の落ち込みと、うつ病による気分の落ち込みの違いを見分ける1つのポイントは、「どのくらい長く気分の落ち込み(抑うつ状態)が続いているのか」ということです。ちょっとした気分の落ち込みなら、2～3日もすれば回復しますし、カラオケや飲み会などで気晴らしをすれば、憂うつな気分が吹き飛ぶこともあります。

しかし、うつ病では憂うつな状態が2週間以上も続き、何をやっても「気が晴れる！」ということはありません。

うつ病の早期発見は、なかなか簡単ではありません。うつ病の患者さん、皆さんがおっしゃるのは、『まさか自分がうつ病なんて』という言葉です。

うつ病の初期症状は、倦怠感、微熱といった、風邪症状に似ていることもあります。そこで内科を受診しても、その原因がはっきりしないこともよくあることです。しかし、身体的な疾患への懸念はあっても、なかなかうつ病に思いを致すことは出来ません。

また、働く人達は、自責の念が強いことが問題になります。『体調が悪いのは、自分の努力が足りないからだ。怠けているんだ』とってしまう人が多く見受けられます。



2 こんな症状ありませんか？

うつ病の症状には次のようなものがあります

精神症状

- ・気分が落ち込む、特に朝の抑うつ気分が強い
- ・悲しい気持ちになる
- ・憂うつだ
- ・何の希望もない
- ・思考力の低下
- ・集中力が低下し、仕事の能率が落ちた
- ・些細な決断ができない
- ・注意力が散漫になって、人のいうことがすぐに理解できない
- ・意欲の低下
- ・今まで好きだったことや趣味をやる気になれない
- ・友人や家族と話すのも面倒だし、話してもつまらない
- ・テレビや新聞をみてもおもしろくない
- ・身だしなみやおしゃれに関心がわからない
- ・不安や落ち着きのなさ(焦燥感)でじっとしてられない
- ・毎日の生活に張りが感じられない

身体症状

- ・睡眠の異常 ・眠れない
- ・朝、目覚ましよりも早く目が覚める
- ・夜中に何度も目を覚ます ・寝た気がしない
- ・食欲の低下(ときに増加)
- ・何を食べてもおいしいし、食べるのも億劫
- ・ダイエットをしていないのに、体重が1か月で数キロも減った
- ・甘い物が欲しくなり、過食になり体重が増加することもある
- ・疲労、倦怠感、からだがだるい
- ・疲れがずっと残っている
- ・からだが重い ・月経の不順
- ・性欲の低下 ・頭痛、頭重感
- ・肩、背中、四肢関節などさまざまな部位が痛む
- ・便秘 ・心臓がドキドキする(動悸がする)
- ・胃の痛み ・発汗 ・息苦しさ、窒息感

うつ病の身体症状は、1つではなくいろいろな症状があらわれます。眠れないことに加えて、頭痛がする、食欲が出ないなどです。そしてこのような症状があるにもかかわらず、いろいろな検査をしても原因がわからないということがよくあります。

うつ病では、さまざまな身体症状があらわれるため、うつ病という自覚がなく、何らかのからだの病気があるのではと考えて、内科などを受診する人が少なくありません。実際に、うつ病患者さんの半数以上がはじめて病院に行くときには、精神科ではなく内科を受診されます。

3 なぜうつ病でからだの不調になるの？

では、なぜうつ病でからだの症状があらわれるのでしょうか？

それは、心配事があればお腹がキリキリする、緊張すると胸がドキドキするというように、こころとからだはつながっているからです。うつ病は、精神的に落ち込む病気ですが、そのこころの不調がからだにもあらわれているのです。

また、うつ病は気分の不調をきたすだけでなく、神経やホルモン、免疫などに影響を及ぼし、これらが複雑にかかりあって、色々な身体症状があらわれると考えられています。これを心身相関といいます。

さらに、うつ病になると「不安になりやすい」、「物事を悪くとりやすい」という状態になるため、普通だったら見過ごす程度のからだの不調も、とても大きく感じてしまうのです。からだの不調に加えて、よく考えてみると「毎日が楽しくない」、「何をしてもつまらない」、「とにかく憂うつだ」など、こころの症状もある場合は、早めに医師に相談することが大切です。

現在、国の政策として、うつ病の早期発見のために、内科、産婦人科等を受診し、うつ病が疑われた場合、精神科を紹介する制度が出来ています。また、法律に基づき、精神科受診者の費用を負担する制度があります。早期発見、早期治療を行えば、仕事を休むことなく、治療が行えます。自分の思い込みではなく、早い専門機関への受診が、自らを助けることになります。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索