

# 職場のうつ



# もくじ

---

- ✓ 近年の動向
- ✓ 発症要因
- ✓ 病前性格
- ✓ ストレスによる全身反応
- ✓ ストレス反応を知る
- ✓ 特徴的な病型による分類
- ✓ うつ病の症状
- ✓ うつ病のメカニズム
- ✓ うつ病の治療
- ✓ 薬物療法の注意点
- ✓ うつにならないために
- ✓ 早期発見
- ✓ 再発予防
- ✓ まとめ

# 近年の動向

-  2019年の自殺者数は**約2万人**と、2010年以降10年連続の減少となり、自殺統計で過去最少となっていた。（警察庁発表）  
コロナの影響によるものか、2020年は5か月連続で自殺した人が去年より増加。（2020年12月時点）
-  うつ病の生涯有病率は男性**15%**、女性**25%**といわれている。
-  精神障害での労災認定、請求数も**毎年増加**。  
（2019年:請求2060件・認定509件）



# 発症要因

## ✓ ライフイベント

- ① 家庭：結婚、育児、子供の独立、家庭トラブル、近親者の病気・死別・別離、引っ越し、身体の病気、借金、加齢、介護、裁判など
- ② 職場：就職、定年、昇進、転勤、転職

## ✓ 職場の環境

長時間労働、責任の強い仕事、人間関係、同僚・上司の交代、ミス・トラブル、やりがいがない、価値観の相違、物理的環境が悪い

# 病前性格

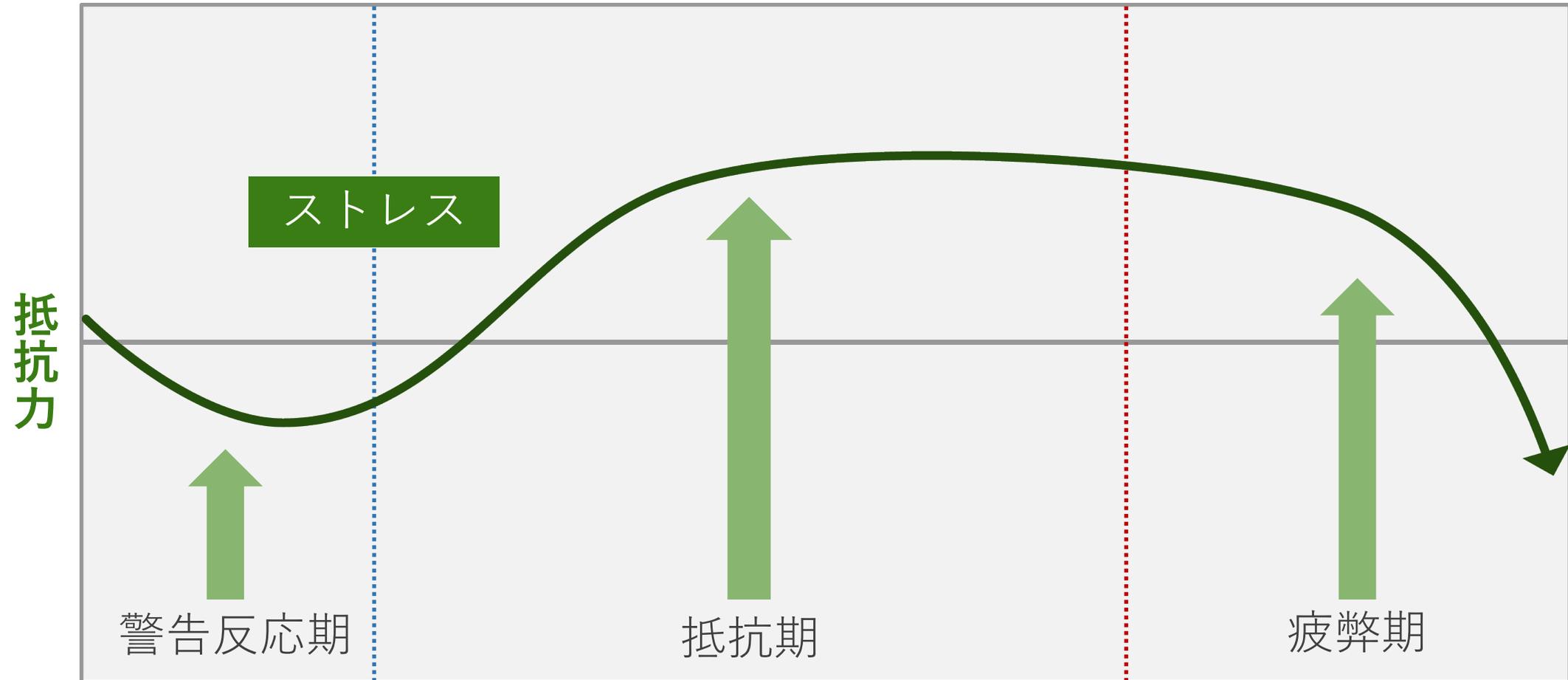
## 執着性格

- 熱中性
- 凝り性
- 執着性
- 徹底性
- 完璧主義者
- 働き者の優等生

## メランコリー型

- 過度の良心性
- 小心
- 消極性
- 保守性
- 自己開示ができない人

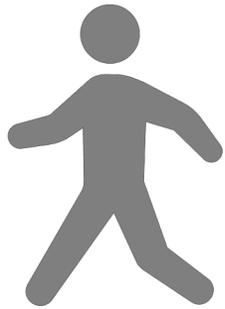
# ストレスによる全身反応



引用：生理学者ハンス・セリエ／全身適応反応症候群

# ストレス反応を知る

---



## 身体的反応

---

頭痛、動悸、  
胃痛、下痢等



## 心理的反応

---

集中力の低下、イラ  
イラ、抑うつなど



## 行動の変化

---

過眠、多弁、  
遁走、酒の増量、  
引きこもりなど

# 特徴的な病型による分類

## メランコリー型

良いことがあっても一切気分が晴れない、明らかな食欲不振や体重減少、早朝覚醒、過度な罪悪感がある

## 非定型

良いことに対しては気分がよくなる、食欲は過食傾向で体重増加、過眠、ひどい倦怠感、他人からの批判に過敏

## 季節型

特定の季節にうつ病を発症し、季節の移り変わりとともに、回復がみられる

## 産後

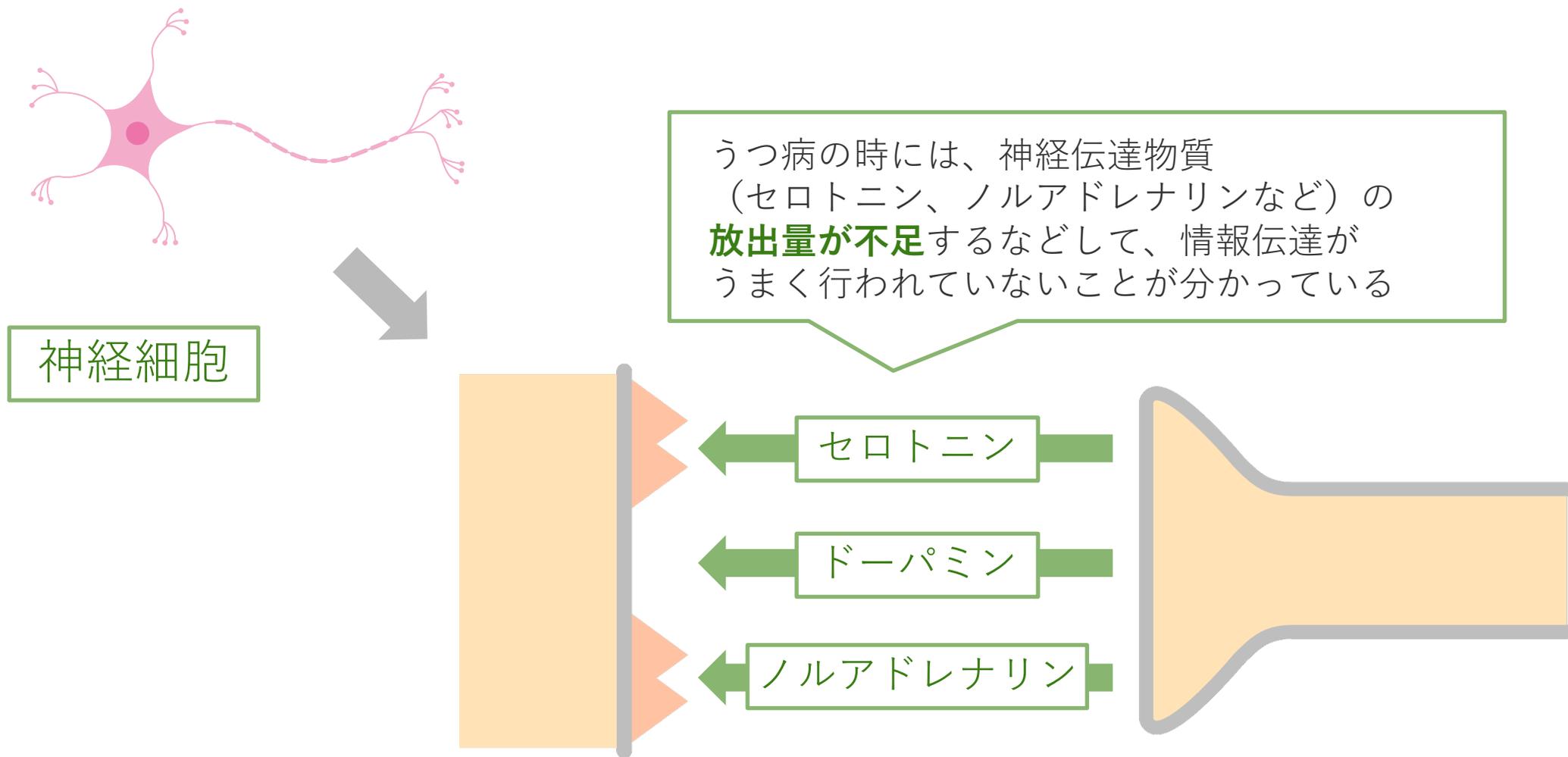
産後4週以内にうつ病を発症、ホルモンの変化、分娩の疲労など、不健康要因が重なることが影響している

# うつ病の症状

- ① 身体症状：頭痛・胃痛・吐き気・めまいなど
- ② 食欲低下／過食
- ③ **睡眠障害（入眠・中途覚醒・早朝覚醒）**
- ④ 日内変動の気分の変化
- ⑤ **抑うつ気分、罪責感、被害妄想**
- ⑥ 興味の消失
- ⑦ 意欲・集中力低下
- ⑧ **自殺念慮・企図**



# うつ病のメカニズム



# うつ病の治療

- ✓ 休養
- ✓ 薬物療法：抗うつ薬、抗不安薬、眠剤
- ✓ 心理療法：カウンセリング、認知療法
- ✓ 環境調整
- ✓ 電気ショック療法



# 薬物療法の注意点

- ✓ 自己判断で中止しない
- ✓ 復職しても継続
  - ➡ ストレスがかかるため
  - ➡ 通院の配慮を
- ✓ 半年から1年はかかる
- ✓ 副作用について



# うつにならないために

1



生活リズム

睡眠・体力づくり

2



ストレスマネジメント

- ・アサーション
- ・アンガーコントロール
- ・認知的ストレス対処
- ・リラクゼーション

3



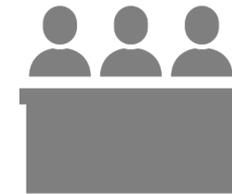
快適職場

4



教育・研修

5



体制作り

# 早期発見



「ケチな飲み屋」

- ① け 欠勤
- ② ち 遅刻・早退
- ③ な 泣き言を言う
- ④ の 能率低下
- ⑤ み ミスが多い
- ⑥ や 辞めたいという



3つの「い」

- 眠れな①い
- 食べられな②い
- だる③い
- (疲れやす④い など…)

# 再発予防

---

- ✓ 復職面談・復職後面談
- ✓ 体制作り（リハビリ出勤など）
- ✓ 環境改善
- ✓ 教育

# まとめ

- ① うつ病は誰にでも発症する
- ② 休養が一番の治療（早めの受診も）
- ③ ラインによるケア（早期発見、予防）
- ④ セルフケア（ストレスマネジメント）

