

うつ病と適応障害の 違いについて



本日のポイント

- ① うつ病と適応障害の違いを理解できる。
- ② 不調のサインやケアのポイントを知り、健康管理に活用できる。
- ③ 自身や周囲の体調の変化への関心を高める。

目次

-  **こころの不調に関する数字と意識調査**
-  **メンタルヘルス不調とは**
-  **うつ病と適応障害の違い**
-  **相談・セルフケアについて**
-  **職場におけるメンタルヘルス対策**

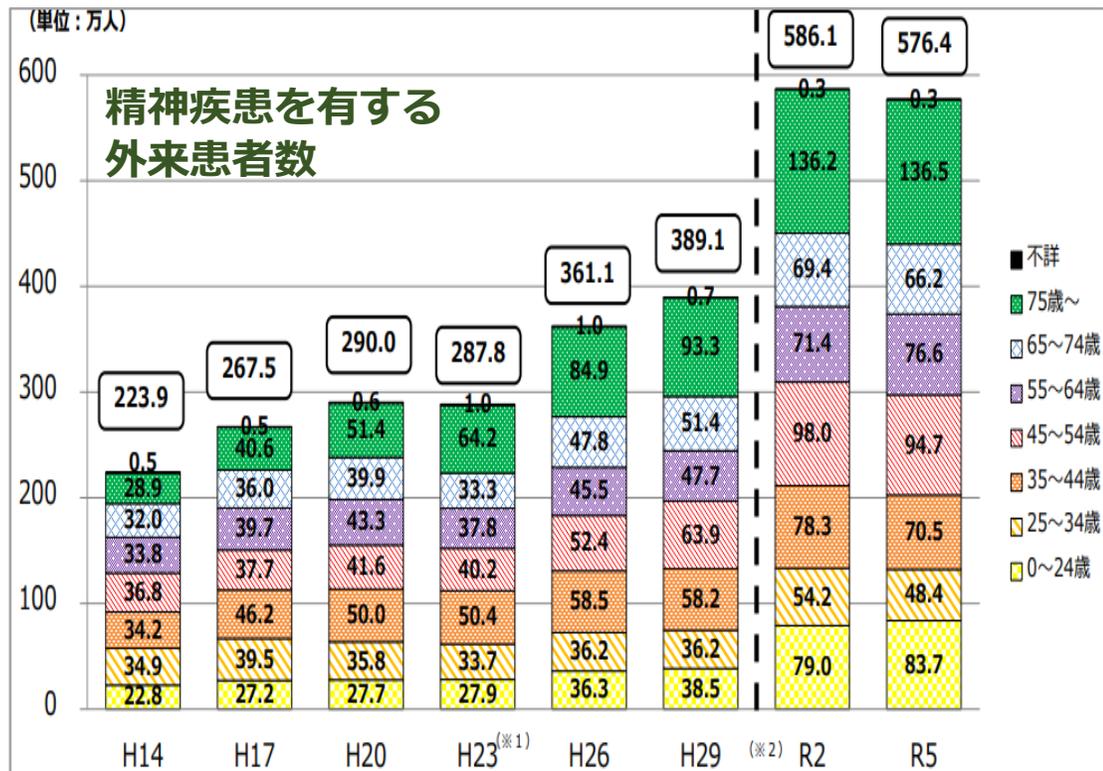
こころの不調に関する数字

- ✔ 精神疾患を有する外来患者数は、
約576.4万人（令和5年）

- ✔ 精神障害の労災認定件数は、
710件（令和4年度）※過去最多

- ✔ 国内の自殺者数は、
21,837人（令和5年）

**G7の中で、日本の自殺死亡率は
 16.4（10万人/対）と最も高い**



※世界保健機関資料(2023年2月)より厚生労働省自殺対策推進室作成

厚生労働省 令和6年厚生労働白書 <https://www.mhlw.go.jp/content/001294552.pdf>

厚生労働省 精神保健医療福祉の現状等について第4回（令和7年1月15日） <https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/001374464.pdf>

こころの不調に関する意識調査

総合的な健康状態にとって
最もリスクとなることについて、

精神病を引き起こすようなストレス
を選んだ人は過去20年間で **3倍増**

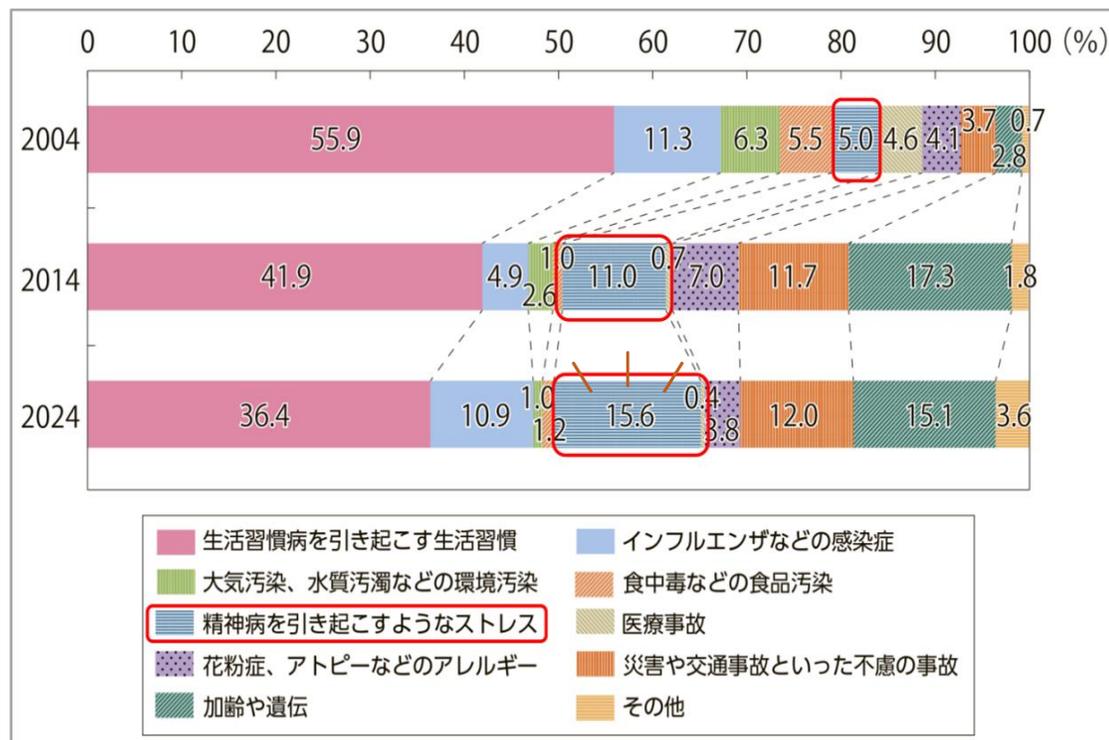
2004年調査 5.0%



2014年調査 11.0%



2024年調査 **15.6%**



心身の健康に対するリスクについて、身体の健康と比較して、
「**こころの健康に対するリスクが重視**」されつつある。

そもそもメンタルヘルス不調とは

- ✓ メンタルヘルスとは「心の健康状態」をあらわす言葉です。厚生労働省は、メンタルヘルス不調を以下のように定義しています。

- ・ 強いストレス
- ・ 強い悩み
- ・ 不安感

病名のつかない、
精神状態も含む！

- ✓ メンタルヘルス不調になると・・・

脳の機能低下
= 集中力や判断力、意欲、好奇心などが低下

↓
「労働に大きな影響」

働く人が心身の不調を抱えながら
仕事を続けることで、日本全体で…

「年間約7.6兆円の経済的損失」

= この額は日本のGDPの1.1%に相当し、
精神疾患の医療費の7倍にも上ります。

(横浜市立大学と産業医科大学の共同研究より)



厚生労働省 こころの耳 HOME>用語解説>メンタルヘルス不調 <https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1844/>

厚生労働省 令和6年3月29日 職場におけるメンタルヘルス対策の現状等 <https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001236814.pdf>

横浜市立大学 HOME>ニュース一覧>メンタル不調の影響、年間7.6兆円の生産性損失に—GDPの1.1%に相当と試算 2025.06.13

(横浜市立大学大学院国際マネジメント研究科の原 広司准教授と産業医科大学産業生態科学研究所の永田 智久准教授との共同研究) <https://www.yokohama-cu.ac.jp/news/2025/20250611hara.html>

うつ病と適応障害の違い ～なぜ発症するか～

うつ病

- ①国際疾病分類では「気分障害」に該当。
- ②脳内の神経伝達物質の「セロトニン・ノルアドレナリン」が減る病気と考えられています。

ICD-10
(国際疾病分類)

気分障害

うつ病

双極性
障害

等

これらの物質は…
情動・意欲・行動 等
様々な影響をもたらします



日本人の15人に1人がかかると言われ、決して稀ではない病気です。

適応障害

- ①環境変化・人間関係などストレスが「個人の順応力を越えた時」発生。
- ②うつ病など精神疾患の診断に至っていない状態でもあります。

心身のバランスが崩れ、

- ・不安感など精神症状
- ・頭痛等の身体症状
- ・社会生活への支障 等

様々な症状や生活への支障が生じます。



日本ではこの10年来、適応障害の患者数は増加傾向です。

うつ病と適応障害の違い ～原因・症状・期間～



うつ病

ストレッサーが明確でないことも多い。

原因/
きっかけ

興味・喜びの喪失、罪責感・無価値感、
食欲の低下、不眠などが現れます。

症状

症状が持続しやすく、程度も重く、
治療に時間を要する場合も多い。

持続
期間

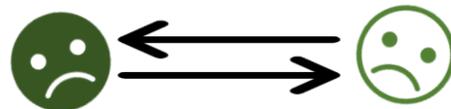


適応障害

明らかなストレッサーが発症前に存在。

ストレッサーと関連し、
「情緒的・行動的反応」が現れる。

うつ病と比べ、ストレッサー解消後、
早く回復する傾向



似ているようで、機序や程度が違う

抑うつ症状について



抑うつ症状に該当する症状をチェック☑

1. 寝入りの寝つきの悪さ
2. 夜間の睡眠不調（途中で起きる等）
3. 早く目が覚める
4. 眠りすぎてしまう
5. 悲しい気持ち
6. 食欲低下
7. 食欲増進
8. 体重減少
9. 体重増加
10. 集中力・決断力の低下
11. 自分への見方の変化（自責的・無価値感など）
12. 死や自殺に関することを考える
13. 興味の欠如
14. 活動エネルギーのレベルが下がった
15. 身体の動き・頭の働きが遅くなった
16. 落ち着かない

当てはまる数が多い、度合いが悪いほど、状態は深刻 **= 重症化の恐れ**

うつ病と適応障害の違い ～治療の方向性について～

うつ病

治療には休養が何よりも不可欠ですが…

苦痛な症状が継続することによって、
休養が十分に取れないことがあります。

↓ その場合 . . .



脳内の神経伝達物質・ホルモンの異常等の
「脳の機能的不調を改善」する薬物療法へ

例)

- ・ノルアドレナリン (不足で意欲・気力などが低下)
- ・ドーパミン (不足で興味・喜び・意欲が低下)
- ・セロトニン (幸せホルモンとも呼ばれる)
- ・メラトニン (睡眠ホルモンとも呼ばれる) 等

適応障害

必要時は、薬物療法も行われますが…

① ストレス源から離れ、しっかりと回復



② 環境調整・環境への慣らし

③ 個人の順応力が増やす

等

= 「ストレスの軽減」が状態回復に重要

再発予防には . . .

「ストレス源への対策」

「ストレスを抱え込まない工夫」が鍵に



本人、医療福祉の専門家はもちろん、職場の理解・協力も不可欠です

イメージがつかない？精神科での治療についての紹介

休息

環境
調整

精神
療法

薬物
療法

- ✓ 休息 + 「環境調整・精神療法(認知行動療法)・薬物療法」が治療の3本柱
- ✓ 診療の中でも、**適切な休息**や**セルフケア**の指導を重視します。
- ✓ **適切な睡眠・運動などのセルフケア**は薬に匹敵する効果があるとされます。

良い循環につなげていく為に、「いつもと違う」違和感があれば早めのご受診を

なぜ相談が必要？

✓ 1人で抱え込まない

- ➔ 不調の際には、思考力や判断力が低下します。
- ➔ 会社・家庭双方のサポートが重要です。
- ➔ 専門家のサポートも必要な場合もあります。

✓ 早めに相談する

- ➔ **早期介入 = 早期回復（風邪や体の病気と同じ）**
- ➔ ストレスやこころの不調は、頭痛・食欲不振・疲労感など身体の症状がサインとして出ることもあります

自己解決は
疲労に繋がり、
悪循環を招きます！



職場におけるメンタルヘルス対策について

職場のメンタルヘルス対策

3つの段階

未然に防ぐ

早期発見

職場復帰支援

4つのケア

セルフケア

> 自身でのケア

ラインケア

> 管理者によるケア

早めにご相談を

事業場内資源

> 産業医・保健師



事業場外資源

> 地域の施設・機関

●周囲の対応のポイント●

「過度に励まさない」「無理に特別なことはしない」、「原因探しや大きな決断をせかさない」
→「安心感」、「療養に集中できる環境作り」、「気長に待つ」がキーワードです。

厚生労働省 独立行政法人 労働者健康安全機構 「職場におけるこころの健康づくり」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001579077.pdf>

厚生労働省 令和6年3月29日 職場におけるメンタルヘルス対策の現状等 <https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001236814.pdf>

厚生労働省 こころの耳 HOME>ご家族にできること <https://kokoro.mhlw.go.jp/families/>

セルフケアのポイント

睡眠



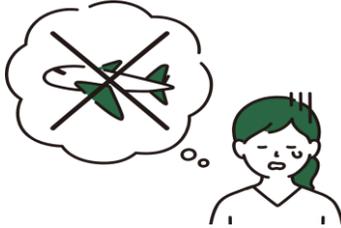
寝つきが悪い
途中で目が覚める

食事



食欲が低下している
暴飲暴食してしまう

趣味



人と会いたくない
何も楽しめない

【 不調のサインが出やすい要素 】

まずはストレスが溜まっているか「**気づくこと**」が大切です
「**2週間以上**」不調や違和感が継続する場合は、専門家への相談を検討しましょう。

まとめ

- ① メンタルヘルス不調は、誰しも生じえる。
- ② メンタル面の治療は、薬物療法だけではなく様々な要素がある。
- ③ 違和感があったときは抱え込まず、早めに専門家に相談し、早期介入につなげることが、より早い状態の回復にもつながる。