

『うつ病に気をつけましょう！』

春はサラリーマンにとって、異動・転勤・昇進等これまでと環境が変わることが多い時期です。そして、その環境にうまく適応出来ず、うつ病・うつ状態或いは出勤拒否などになる方が増えています。

◎ どんな病気か

- 1・誰でもかかる「心のかぜ」或いは「心の糖尿病」の様なもので、特別な病気ではない。
- 2・最近各年代で急増しており、生活に支障を来す病気の中で4番目に多い。
- 3・自殺願望があるので、要注意。
日本の自殺者は年間約3万人以上。大部分はうつ病によるもの
交通事故死の3倍
- 4・再発することが多い。

◎ 本人が気をつけること

- 1・自分で早めにストレスに気付いて、ストレスをためない
- 2・なるべく規則正しい生活を。
適度の運動規則正しい食事
- 3・重大な決定は後にのぼす

◎ どんな症状か

- 1・からだの症状
よく眠れない（朝早く目覚める）頭痛、頭重
食欲がない、めまいがする、身体がだるい、
胸が圧迫される、動悸がする、肩がこる、便秘、
下痢、身体のあちこちが痛い・・・等の不定愁訴
- 2・こころの症状
ゆううつな気分、色々なことに興味がなくなる。
楽しいことをしても喜べない。集中力や注意力がなくなる。
自信がなくなる。いらいらする。自分を責める。
死ぬことを考える・・・

◎ 周囲の人が気をつけること

- 1・症状は「なまけ」によるものではなく、「うつ」という病気であることを理解させる。
- 2・やたら、励まさない。逆効果になる
- 3・職場の上司は部下の精神状態に気を配り、
変調がみられたら、本人の話聞いてから、
産業医或いは専門医受診をすすめる
- 4・企業としては、相談体制を確立し、
社員のメンタルヘルス教育を徹底させる。

◎ どうやって治すか

- 1・まず休養
真面目で責任感の強い人がなり易い。
ストレスから離れ、こころと身体を休める
- 2・薬物療法、抗うつ剤、精神安定剤、眠剤が有効
- 3・精神療法、或いはカウンセリング
ストレス要因を考えて、それにどう対処するか



(職場の皆様へ配布して、ご利用下さい。)