

1 うつ病を理解する

学習日 月 日

理解度 A B C

企業の問題にもなってきた「うつ」

最近、心の病を抱えた社員・職員が増えていることが報じられるようになってきました。実際、心の病に起因する事故を新聞などで見かける機会も多くなっています。

心の病には、うつ病、心身症、強い不安発作に突然襲われる「パニック障害」、特定の行動を繰り返さずにいられない「強迫性障害」、衝撃的な体験の後に起こるPTSD（心的外傷後ストレス障害）など、様々なものがあります。精神的な問題が原因で肩凝り、頭痛、喘息、胃潰瘍などの身体症状が生じたり、対人恐怖などで入社拒否やひきこもりなどになってしまうことも、心の病といってよいでしょう。

うつ病は、心の病の代表的なものの一つで、近年増加傾向にあります。WHO（世界保健機構）によると、2020年には、うつ病は虚血性心疾患に次いで2番目に多い疾患になるだろうと予想されています。

うつ病は、一般に男性よりも女性のほうがかかりやすい傾向がありますが、うつ病を抱えて自殺してしまうのは、男性のほうが多いとされています。その理由には、男性のほうが人間関係のつながりをつくりにくい、SOSを出すのが下手など、様々な説があります。

うつ病にかかった社員が自殺して、企業側の安全配慮が問題視される場合も多く、企業に賠償責任が問われる判決も、実際に出ています。企業にも、メンタルヘルスを通じてうつ病にならないような職場環境づくりに取り組むと同時に、社員・職員が抱えているうつ病など心の病を早期に発見し、適切な治療を受けさせることが求められています。

統計に表れない「うつ病」の実態

厚生労働省によれば、うつ病の生涯有病率は、6.5～7.5%とされています。数字を見る限りでは、あまり多くないと思うかもしれませんが、実際はそうでしょうか。

私が研修を担当したことがある某社では、10%以上の人うつ病と診断されていました。その会社は、決して特殊な業種であるわけでもありませんし、病気の人が多いというわけでもありません。他の会社と大きく異なっていたのは、その会社が、他の企業に比べてうつ病に対する認識に違いがあったことでした。社員全員がメンタルヘルス研修を受けていて、うつ病に気づきやすく、受診しやすい雰囲気があったのです。

厚生労働省によると、うつ病にかかった人の4分の3は、医療を受けていないそうです。つまり、自分がうつ病であるということに気づいていない人や、治療を拒んでいる人、うつ病だということを隠さなければならないような職場環境にいる人なども入れると、実際には、生涯有病率の割合はさらに高くなるのではないかと思います。

うつ病は「心の風邪」

うつ病は、症状によって様々なタイプに分けられます。精神的に活発になりすぎていろいろな問題が出てくる「躁」の状態を体験したことがある双極性障害（かつての躁うつ病）、抑うつ症状だけを体験する大うつ病性障害（中核的なうつ病）、比較的軽い抑うつ症状が長期間続いている気分変調性障害などがあります。

いずれのタイプでも、うつ病の症状が見られるときは、心身のあらゆる面でエネルギーがダウンしている状態になっています。具体的には、一般に次のような症状が見られます。

◇感情面

気分の憂うつ、感情のコントロールがきかない、抑うつ、悲哀感、不安感、焦燥感、自責感、悲観的

◇意欲・行動面

意欲が湧かない、無気力、エネルギー・作業能率の低下