

保存版

共済だより 特集号

# うつに気づこう

こんな **サイン** はありませんか

疲れているのに  
眠れない

**睡眠**



体がだるい  
頭痛がする  
めまいがする  
肩がこる

**体調**



食事がおいしく  
感じられない

**食欲**



1,236,360 + 2,358,740 = ?  
8,736 = 3,758 + 2,16 ?

**仕事**

時間がかかるのに  
仕事が進まない



毎日が楽しく  
感じられない

**気分**



**意欲**

好きなことでも  
やる気がおきない



東京都職員共済組合事業部健康増進課

まさか私が

うつ

に!

ここから

あずま きょうこ  
私、東京子。  
まさか私が  
「うつ」になる  
なんて...  
そんな私の体験  
をお話します。



昇任移動

忙しい~!でも、  
充実してる~~!

忙しくなるぞー。  
皆で頑張りよう!

そんな時、  
大プロジェクトが始動



しかし1ヶ月後...

おはようござい  
ますっ!

眠れない

主任、  
電話ー!

ギン  
ギン

疲れている  
はずなのに...

仕事でも...

すみません!  
計算ミスですっ

不安でさらに  
眠れない日々...

私...  
大丈夫かしら...?

あの資料  
作ってない!

ミスが続いて

また失敗したら  
どうしよう...

都共済式  
ストレスチェック

開始



# ピコン

相談や  
受診をされる  
ことを  
お勧めします。

ややや やんぱり

でも...でも...  
自然に良くなるか  
もしれないし...

そうこうしているうちに  
ますます辛くなってきて...

前はこんな  
じゃなかった  
のに...

毎日追われ  
る感じ...

そんなある日

お昼おにぎり  
しか食べてない  
はね?

大丈夫かな  
東主任  
...

おーい東さんこれ  
違うんじゃないのか?

はっっっ!

申し訳ありません

私、無能な人間で  
皆さんに迷惑をか  
けるばかりで!

ええっ?  
えっ?  
どどど  
どうした?

東さんの様子  
どう思う?

食欲ないって  
言っていました

調子が悪そう  
です!

上司はそれをきっかけに  
私の話を丁寧に聴いてくれました

眠れなくて、  
だるくて、辛くて...

うむうむ  
なるほど...

一度、病院へ  
行ってみたら  
どうだね?

びよっいん

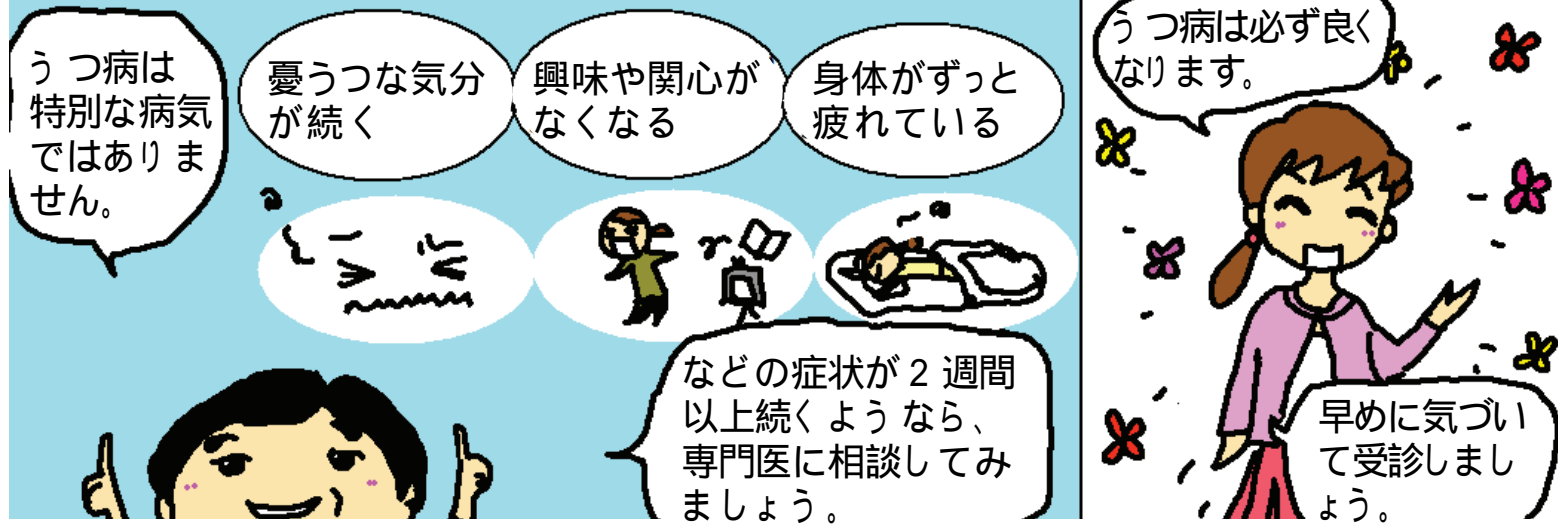
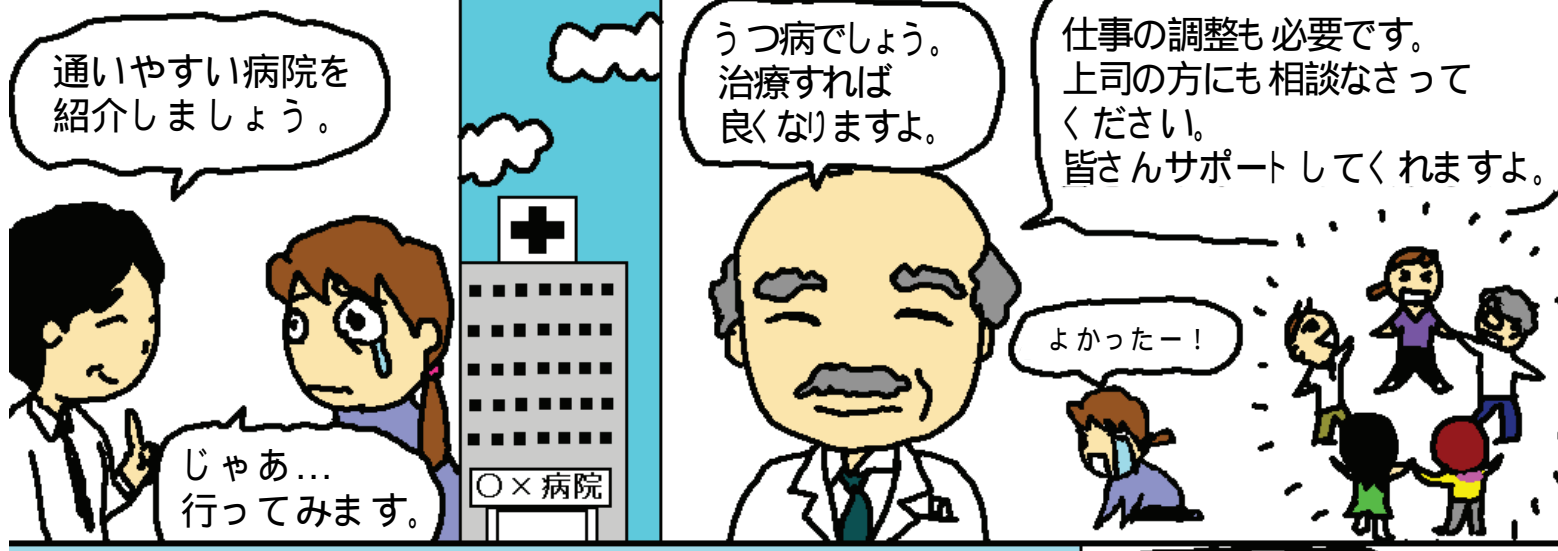
いえっ  
大丈夫です!

もっと  
がんばり  
ますっ!

病院がいやなら  
相談室があるぞー。

あ...

相談だけなら  
行ってみよう  
かな...



# うつ病とは

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気

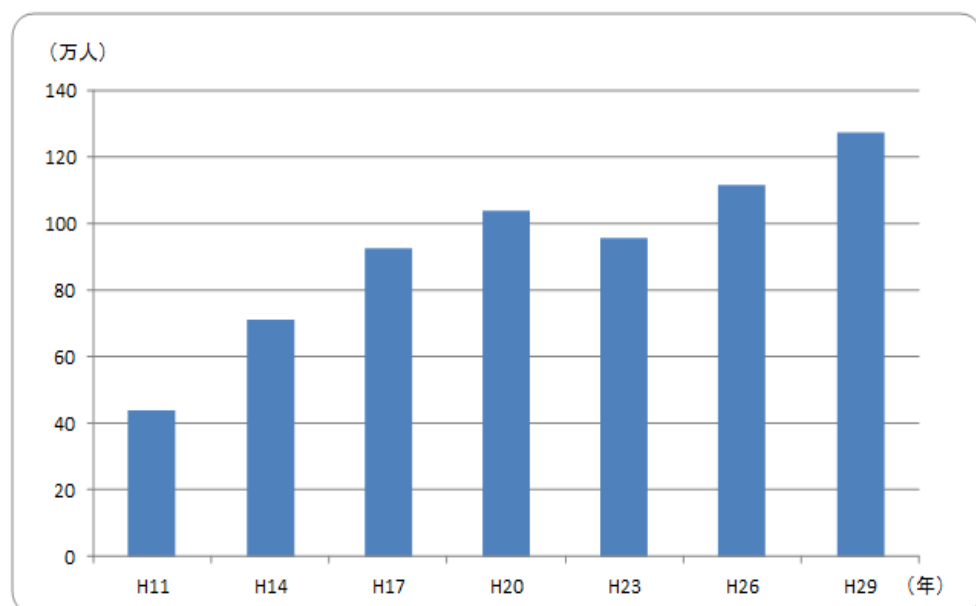
うつ病は、ストレスをはじめ、さまざまな原因から、「気分の落ち込み」、「意欲の低下」などの不調の症状があらわれる病気です。日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われていています。「ただの落ち込み」とは違い、脳の働きが不安定なので、「薬を飲む」などの治療を受ける必要があります。

厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会「うつ対策等推進方策マニュアル」より

増えているうつ病

国民のうつ病等の患者数は、平成29年度には120万人を突破しており、ここ18年間で約3倍に急増しています。

うつ病等(気分・感情障害)の患者総数  
(厚生労働省「患者調査」より)



## うつ病のきっかけ

うつ病を発症するきっかけとしては、人間関係のトラブルや、仕事の負担、大切な人を失うなどのストレスがあげられます。

しかし、昇進など喜ばしいことがきっかけで発症する場合があります。また、直前にストレスとなるような出来事がなかったにもかかわらず発症する場合も少なくなく、からだの病気や性格等が発症とかがわっている場合もあるとされています。

## うつ病の治療

うつ病は、適切な治療を受けることで回復する病気です。しかし、なかなか治療に結びつかずに病気が長引いてしまうことも多く、ときには自殺につながってしまうことがあります。

症状に気づいたら、早めに相談機関を利用したり専門医を受診することが大切です。薬を飲むことと心身の休養を十分に取ることが治療の基本になります。

また、本人が“うつ”に気がつかない場合もあるので、周囲の方が相談機関の利用や受診を勧めることも大切です。

## うつ病と再発

うつ病は回復が期待できる病気である半面、再発することがある病気です。そのため回復後、再発を予防していくということが、大変重要なポイントとなります。

再発を防ぐためには、医師の指示に従って、きちんと薬を飲み続けることが大切です。また、ゆとりのある生活を心がけるなどストレスに上手に対処することも必要でしょう。



# ライフステージ別に見たうつ病

## 思春期・青年期

思春期や青年期は、精神的に不安定になりやすく、うつ病を発症することも少なくありません。

うつ病の症状としては、とくに理由がないのに、表情が乏しく元気がなくなり、友達や遊びに関心を示さなくなります。また、食欲がなくなり、眠りが浅く、怒りっぽくなったりします。

うつ病が原因で、ひきこもりや不登校などになる場合もあります。

## 成人期・中年期

成人期・中年期においては社会の一員としての責任が求められ、仕事上の問題や人間関係、家庭内での夫婦関係や親子関係など、さまざまなプレッシャーがのしかかってくるためにうつ病にかかりやすくなります。昇進・栄転、結婚・出産など喜ばしい出来事も、本人にとっては重圧となって、うつ病が引き起こされることもあります。

また、女性の場合には出産に伴ってうつ病を発症する産後うつ病など、女性特有のうつ病もみられます。さらに、ホルモンのバランスが崩れることによって生じる更年期障害の症状としてのうつもあります。



## 新しいタイプのうつ病

嫌なことを避ける傾向が極端に強かったり、あまり自分のことを顧みず、周囲の人々への配慮に欠けるという特徴をもつ“うつ病”が、近年注目されています。

このタイプの方は、ストレスを受けると、調子が悪くなり、“うつ状態”になりますが、ストレスから開放されると比較的早く元気になるという特徴がみられます。若い方の発症が多く、休養や服薬に加え、実際の生活や職場への再適応教育を図ることが必要であると言われてしています。

## 老年期

老年期になると、脳の老化や疾患、身体的な病気が関連するうつ病が多くなります。

また、老年期になると退職などの社会的役割や人生の目的の喪失、身内や友人との死別などの人間関係の喪失の体験がうつ病の引き金となります。



# 自分で気づくうつ病の「サイン」

うつ病のサインとしていろいろな不調が現れます。人によってもサインの現れ方はさまざまです。同じサインが続いていませんか？  
いくつかのサインが重なっていませんか？

## 身体

- ・ 頭痛 ・ 胃痛
- ・ 吐き気・ めまい
- ・ 動悸
- ・ 肩こり

## 体調

- ・ 疲れやすい
- ・ だるい
- ・ 食欲がない

## 睡眠

- ・ なかなか寝付けない
- ・ 眠りが浅い
- ・ 朝早く目が覚めてしまう

## 仕事

- ・ 集中できない
- ・ ミスが多い
- ・ 判断力が低下

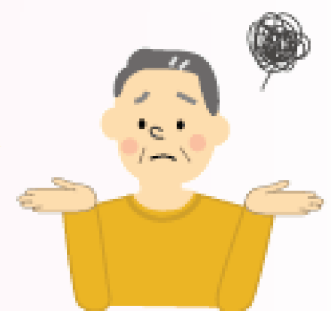
## 気分

- ・ イライラする
- ・ ゆうつである
- ・ 気持ちが不安定

## 意欲

- ・ やる気がでない
- ・ おっくうだ
- ・ 好きな趣味でもやる気にならない

このようなサインが  
2週間以上続く・・・  
こんなときは  
うつ病の注意信号です





# 周囲が気づくうつ病の「サイン」

うつ病は、職場の同僚、家族などまわりの人が先に気づくことがあります。大事に至らないよう早めに対応する必要があります。

“うつ”のサインは「いつもと違う（変化）」というのがポイントです。

## 出勤状況の変化

- ・ 遅刻や早退の増加
- ・ 当日休の増加
- ・ 不必要な休日出勤

## 勤務態度の変化

- ・ 単純ミスや能率低下、責任感の低下
- ・ 小さな事故や怪我の増加
- ・ 注意散漫、離席が増える
- ・ 居眠りをするようになる

## 考え、判断

- ・ 自分本位な考えをする
- ・ 物忘れが多くなる
- ・ 被害的、悲観的な考えや言動になる
- ・ 同じ質問をしたり、説明しても納得しない
- ・ 自己判断ができなくなる

## 健康状態

- ・ 体調不良の訴えの増加
- ・ 風邪など軽い疾病で繰り返し休む

## 行動や態度の変化

- ・ イライラしている
- ・ 口数が減る
- ・ 人付き合いが悪くなる
- ・ 他人に対する気遣いができなくなる

## その他

- ・ 服装や身だしなみの乱れ
- ・ 飲酒量の増加

以上の状態が現れ、しばらく続くようなら注意が必要です。変化に気づいたら、「最近調子が悪そうですが、いかがですか?」、「いつもの　　さんらしくないように思えます。どうかしたのですか?」などと声をかけ、話に耳を傾けてください。



# うつ病に対する周囲の対応

うつ病にかかっている人は、がんばり過ぎで脳が疲れきった状態になっています。自分でも「どうしたらいいのか」分からなくなっていることが多くあります。

自分一人でなんとかしようと思っただけで焦って消耗し、症状が悪化します。周りの人が本人の話をゆっくりと聴きましょう。

うつ病かもしれないと思ったら、「それはうつかもしれないから、念のために専門医に相談してみたら。」と勧めましょう。

**仲の良い職場の同僚Aさんが「うつ病」と診断されました。次の対処は正しいでしょうか？**

問2 病院での服薬治療が開始されたので、自殺のリスクは治療開始前よりも低くなったとひと安心した。

答：×

うつ病の場合、抑うつ気分がひどいときは自殺をする元気もないといわれています。むしろ一度治療を開始して、少し気分が改善されてきた時期が、最も自殺のリスクが高いといわれています。

問4 「私は昔から薬嫌いなので飲みたくない」と主治医から処方された薬を服用していなかったため、規則正しく服用するように勧めた。

答：

うつ病の治療は服薬＋休養が第一です。医師の指示に従って薬を飲むように勧めましょう。

問1 あまり元気がない様子だったので、「私も頑張るから、あなたも頑張る」と励ました

答：×

うつ病になった本人も、頑張らなくてはならないことが分かっていますが、頑張れないために苦しんでいることが多いのです。そのため、叱咤激励することは、かえって本人を追い詰めることになります。

問3 「もう辛いので、仕事を辞めようと思っている」と相談されたので、相手の気持ちを配慮し、辞職の手続きを手伝った。

答：×

うつ病になると物事を悲観的に捉えてしまう特徴があります。重要な事項の決定はできる限り状態が安定してからにしましょう。

問5 ストレスがたまっている様子なので、大好きなお酒を飲みながら一晩語り明かした。

答：×

うつ病の薬はアルコールと併用できないものがあります。



**症状は改善せず、ついにAさんは仕事を1か月休むことになりました。次の対処は正しいでしょうか？**

問7 Aさんの様子が心配だったので、毎日電話をして様子を確認した。

答：×

うつ病の場合できる限り静かな環境で、静養することが大切です。本人から定期的な病状報告(1~2週間に1回程度)をしてもらうようにしましょう。

**Aさんが復職することになりました。次の対処は正しいでしょうか？**

問9 なんだか疲れている様子だったので、「最初は無理をしないで、早退してゆっくり休養をとった方がいいよ」とアドバイスした。

答：

復職当初は体力的にも完全に回復していないことが多いものです。積極的に休養をとることも大切な治療と考え、無理をさせないことが重要です。

また、周囲の職員は、本人に対して、いたずらに気を遣いすぎるのは良くありません。からだの病気で休業していた職員が復職してきたときと同じような接し方が良いでしょう。

問6 仕事が好きだったAさんのために、家などのリラックスした環境で仕事ができるように、必要な書類をAさんに届けてあげた。

答：×

うつ病の治療には心身の休養が大切です。中途半端な休養ではなく、仕事や家の中の雑事から完全に離れて、のんびりすることが重要です。



問8 主治医や産業医から最初の2週間は半日勤務にしてくださいと指導されていたが「今日は調子が良いし、皆に迷惑をかけてしまったので一日働きたい」と言ったので、本人の意志を尊重して、一緒に頑張った。

答：×

再発防止のためには、徐々に環境に慣れていくことが大切です。仕事をコントロールすることも大切な治療ですので、指示された時間を守りましょう。

問10 本人から「もうすっかり調子が良いので、通院と服薬は中止したい」と相談されたが「自分の判断で、勝手に中止しない方がいいよ」とアドバイスした。

答：

通院や服薬を自己判断で止めると、再発の可能性が高まります。主治医と相談しながら調整していきましょう。



# うつ病と服薬

治療の基本は休養と服薬を続けることですが、同じ薬でも、複数の薬を服用する場合や用量によって作用が変わることがあります。

服用している薬の詳細については、医師または薬剤師にお問い合わせください。

## 抗うつ薬の効果

うつ病などに見られる抑うつ気分や意欲の低下を改善しますが、飲み始めてから2~3週間経ってから効果が現れ始めます。「飲んでいるのに効かない」と思っても諦めず、医師の指示に従って服薬を続けてください。

また、症状が改善しても数か月は飲み続ける必要があります。

## 服薬とアルコール

薬を服用している期間は、飲酒を控えてください。

また、飲み合わせがよくない薬や食品もありますので、常用している薬や嗜好する食品については医師と相談してください。

## 服薬を勝手に中断しない

症状が改善しても、抗うつ薬のようにしばらく飲み続けなければいけない薬や、急に中止すると副作用が出る薬もあります。また、効きやすさにも個人差があります。服用を止める場合は自己判断せず、必ず医師と相談の上、行ってください。



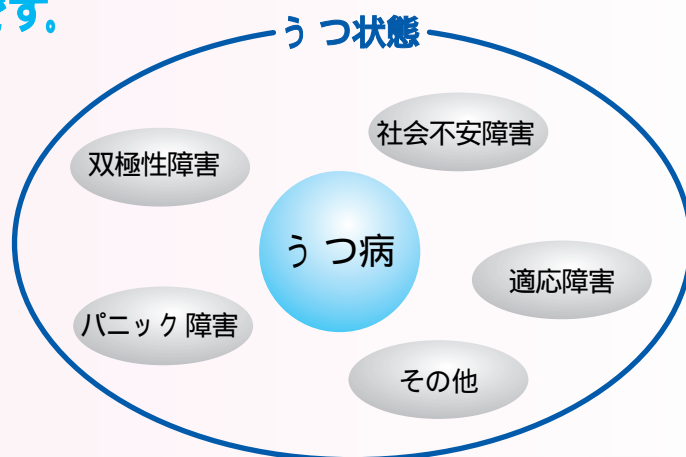
# “うつ状態”になるいろいろな病気

うつ状態とは「病名」ではなく「症状」です。

気分が落ち込んでいて塞ぎ込んでいる状態などの症状を総称して“うつ状態”といいます。

うつ病のほかにも、“うつ状態”になる様々な病気があります。

ご心配な方は、早めに相談機関や医療機関をご利用ください。



## 社会不安障害

人と会うことや人前で話をしたりするときなどに、強い不安や苦痛、緊張を感じる病気です。不安を引き起こす場面では、発汗や赤面、手足の震えなどの身体症状が現れます。会議への出席を避けたり、出勤できなかつたりします。原因としては、強い恐怖の経験、環境の激変などによると言われています。

## 適応障害

職場や家庭などにうまく適応することができず、さまざまな心身の症状が現れて、社会生活に支障をきたします。仕事の失敗などの明確なストレスが原因で発症します。こころの症状としては、不眠、不安、抑うつ、倦怠感などがみられます。からだの症状としては、頭痛、肩こり、腹痛、食欲不振などがみられます。無断欠勤、過剰飲酒、ギャンブル中毒などの問題行動が出る場合もあります。

## パニック障害

突然、動悸や息苦しさ、めまいや手足のしびれ、冷や汗をかくなどの症状が現れ、「このまま死んでしまうのではないか!」という恐怖が生じる状態を繰り返す障害です。ほとんどの場合、発作は数分間しか続きませんが、不意に発作が生じるということもあり、多くの人は「いつまた発作が起きるのか」という不安を持ち続けます。そのため電車や映画館などの特定場面を避ける方もみられます。

## 双極性障害(そううつ病)

憂うつな気分が続く“うつ状態”と、気分の異常な高まりが続く“そう状態”とを繰り返す病気です。“そう状態”の時には、気分は楽しく「自分は何でもできる」、「眠らなくても大丈夫」などと感じます。その結果、普段はまじめでおとなしい人が、何百万円もの無駄な買い物をしたりします。精神科への受診が必要ですが、“そう状態”になったときに、自ら気づいて受診することはまれです。取り返しがつかないことをしてしまう可能性もありますので、周囲の方が、早期に本人を精神科に受診させることが必要です。

# 相談・受診される方に

## 相談機関について

面接でも。電話でも。  
ご相談をお待ちしております。

### 都共済こころの相談

都庁第一本庁舎16階

03-5320-7765

組合員およびご家族のこころの相談を心理カウンセラーがお受けしています。

### 所属の精神保健に関する相談室

各所属の安全衛生担当者にお問い合わせください。

## この他にも次のような相談機関があります

東京都知事部局職員・・・・・・・・・・「こころの健康相談室」 03-5320-7763

特別区職員・・・・・・・・・・特別区職員相談室 03-5210-9874～6

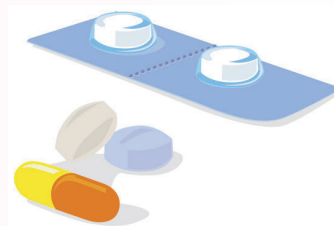
東京都人材支援事業団会員、家族・・・・・・・・・・

(財)東京都人材支援事業団相談室 03-5292-0181

「心の健康づくりセルフケア支援」(外部機関によるカウンセリング)

0120-741-489

## 医療機関について



受診する診療科は、心療内科、神経科、精神神経科、精神科、メンタルクリニック等が良いでしょう。また、受診の前に、予約が必要かどうか、事前に診療機関に問い合わせた方が良いでしょう。定期的に通院することが大切なので場所や診療時間など、通いやすいかどうかも考えましょう。



## 医療機関の主な検索サイト

東京都医療機関案内サービス ひまわり 03 5272 0303

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

東京都立中部総合精神保健福祉センター 精神科・神経科・心療内科医療機関名簿

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/index.html>

こころの耳(産業医学振興財団)

[http://kokoro.mhlw.go.jp/hatarakukata/iryo/medical\\_link01.html](http://kokoro.mhlw.go.jp/hatarakukata/iryo/medical_link01.html)

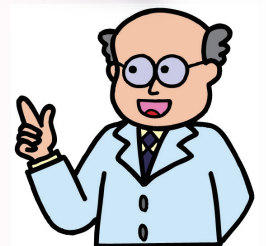
ワムネット(独立行政法人福祉医療機構)

<http://www.wam.go.jp/iryo/>

### 受診した場合、一般的には 以下のようなことが尋ねられます。

- ・どんな症状で困っていますか。それはいつからですか。
- ・症状が出てから生活は変わりましたか。
- ・ストレスに感じていることはありますか。
- ・家族にも同じような問題がありましたか。
- ・睡眠や食事の状態はどうですか。飲酒、喫煙はしますか。
- ・家族構成、同居している家族について教えてください。

## ストレスチェックについて



都共済ホームページでストレスチェックができ、こころの健康状態が把握できます。  
このチェックでは、ストレス要因(負担感)、ストレス反応(心身の不調感)、ストレス対処法  
についてチェックすることができ、結果を棒グラフと、標準得点で知ることができます。  
各種検索サイトから「都共済ストレスチェック」で検索できます。



平成23年1月発行

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

東京都職員共済組合事務局事業部健康増進課

03 5320-7765

本紙は再生紙を使用しています



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

イラスト・記事等の無断転載を禁じます。