

# わたしたちの健康

## うつ病

朝霞地区医師会 かんの たかしの 菅野 隆

☎048-464-4666

著名な作家が「うつ病の時代」と呼ぶ程に「うつ」の患者さんは近年増加の一途をたどり、新聞やマスコミでも盛んに取り上げられています。「うつ」がポピュラーになった事は、それまでとかく精神疾患についてまわった偏見や誤解をとき早期の受診に結びつける事ができるという大きなメリットとなりました。

うつ（気分障害）は厚生労働省の医療機関へのアンケートでも1996年は43万人であったのが2006年には92万人と倍以上に増加しており日本人の16人に1人は生涯に一度はうつ病を発症すると言われていています。男性では30歳代から50歳代が発症し易い年齢で女性では70歳代にピークが見られます。30〜50歳代働き盛りの年代であり、職場のメンタルヘルスが着目され、平成12年、厚生労働省は労働安全衛生法を改正し、職場でのメンタルヘルスを保つための指針をうち出し、企業に対応を求めてきています。

さて「うつ病」の症状について簡単にふれたいと思います。最終的に「うつ」と診断された方達が初めにどのような診療科に受診されたかを調べますと、まず内科に初診した方が64・7割と最多で、婦人科・脳外科・耳鼻科・整形外科と続いており、

最初から精神科や心療内科に受診された方は9.4割にとどまります。つまり身体的な症状がまず出現して不調に気づかれる方がほとんどという事であり、胃腸症状、疲労感、けん怠感、頭痛やめまい耳鳴り等ほぼ身体

の全ての器官の訴えが出るという事も過言ではないでしょう。身体的な検査をして異常なという事で最後に精神科・心療内科に紹介されて来院される患者が非常に多いこととなります。ここでまず精神科・心療内科の特徴として、その症状に自身で気づかれるものと周囲から気づかれるものに分けて述べてみたいと思います。まず、自身で訴えてこられる症状として、「よく眠れない、朝起きられない、頭がすっきりしない、首や肩が凝る、食欲がない、体がだるい」というような身体的な訴えと「憂うつで気分が沈みがち、人と会って話をするのがおっくう、出勤は非常に気が重い、仕事や将来に悲観的に考えてしま

う、決断できない」等の精神的な症状がまずご本人が気づかれる症状として挙げられます。次に周囲が気づく症状は「遅刻・早退・欠勤の増加、残業・休日の不釣り合さ増加、仕事の能率低下やミス増加、報告相談や会議などでの発言の低下、仕事

の結果が出ない、表情暗く元気がない、趣味や職務での活動にも消極的となる、周囲との折り合いが悪い、服装が乱れ不潔となる」等がご本人の周囲の家族同僚、上司から気づかれる症状といえるでしょう。

「うつ」になると思考力も落ち、冷静な判断もできないためご自分の事もわからなくなるため、病気という認識がなかなか持てないのが普通のため、周囲からの気づきが重要となります。早め気づき、専門医療機関にご相談する事が大切です。最近ではカウンセリングも広まり、企業でも産業カウンセラーを置いてある会社も増加してきています。ですが、いったん「うつ病」を発症した場合は医療機関での治療が必要で、治療は薬物、精神療法と休養環境調整が主軸となります。薬物療法はうつ病の成因にまで踏み込んだ優れた抗うつ薬が最近開発され、めざましい効果を挙げています。また精神科・心療内科では精神保健福祉士や心理士等専門職がチームを組み、職場、家族、産業界と常に相談連携を持ちながら患者さんの社会や職場への復帰を目指しています。この拙文が今後、皆さんご自身と共に周囲への「うつへの気づき」のきっかけ

になっていただければ幸いです。

わたしたちの健康

### 日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00~午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)
6	7	新座 生々堂新座西山内科眼科クリニック	循・内・眼・小	202-1112	志木	眼科龍雲堂医院	眼	471-0200
	14	新座 高橋医院	内・小	478-2689	志木	柳瀬川駅前クリニック	内・呼・循	486-6201
	21	朝霞 すぎたこどもクリニック	小・アレ	458-6600	新座	田中医院	内・外・循・消	477-3536
	28	朝霞 黒沢内科循環器科医院	内・循	474-5270	和光	天野医院	内・小・麻	468-4055

※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

#### ※6月の休日歯科応急診療所

実施日 6/7(日)・14(日)・21(日)  
 受付時間 午前9時~11時30分  
 場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)  
 診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください。)  
 問い合わせ ☎048-481-2211

#### ※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
 ●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
 ※小児救急電話相談  
 ●#8000 (携帯電話からも相談可能)

#### ☆今月の主な保健衛生週間行事予定

4~10日は「歯の衛生週間」です!