

衛生講話資料

うつ病・うつ状態について

株式会社エムステージ
産業保健事業部

「うつ」に対するの偏見

うつになるのは
精神的に弱いから

怠けている
だけでしょ！

少し休めば
良くなるでしょ

職場復帰
は無理！



うつ病の傾向

出典 患者調査2017年

日本で

約**130**万人

患者がいます



✓年々上昇中

✓40歳台が多い

✓15人に1人は病気にかかる

✓女性が多い

✓自殺につながりやすい

「うつ病」と「うつ状態」は異なります

うつ状態

一時的に
憂鬱になり
気分がおちこみます

誰でもなりえます

長期化

うつ病

脳が働かず
こころのエネルギーが
低下してしまいます

脳とこころの病気です

うつ病の症状

こころの症状

- ✓ うつ状態が続く
- ✓ 意欲がわかない
- ✓ 何をしても楽しくない
- ✓ 集中力が落ちる
- ✓ 自信がなくなる
- ✓ 自殺願望が強い

からだの症状

- ✓ 疲れやすい
- ✓ 頭痛・肩こり・だるい
- ✓ 眠れない
- ✓ 食欲が落ちる
- ✓ 生理がこない
- ✓ 動悸がする

うつ病にかかる要因

環境

- ・ 大切な人の死や離別
- ・ 職場や家庭での役割の変化
- ・ 仕事への疲労

性格

- ・ 義務感が強い
- ・ 完璧主義
- ・ 仕事熱心
- ・ 几帳面

その他

- ・ 慢性的な身体疾患
- ・ 女性ホルモンバランス
- ・ 遺伝

うつ病への自己対処

無理をしないで生活をする

十分に**休息**をとる **日光**を浴びる **ストレス**をためない

早めに**相談**する **病院**に行く

うつ病の人へ企業の対応方法

みんなで支える

励まさない

違和感を感じたら
声をかける

心配している
ことを伝える

決断を延期する

業務に対し配慮する

ねぎらう

周りの望ましい対応（具体例）

働きや存在について**肯定**する

相談してくれてありがとう

これまで辛かったね

無理しなくて大丈夫だよ

今日一日お疲れ様でした

またゆっくり
仕事に慣れていこうね

〇〇さんが
いてくれて助かったよ



「頑張れ！」は禁句

もっと頑張らないといけないのかという気持ちになります

まとめ

偏見	正しい知識
うつになるのは精神的に弱いから	だれでもなりえる病気 です
怠けているだけ	脳とこころ の病気です
風邪と同じで、少し休めば良くなる	治療には 数か月かかります 無理は病気を悪化させます
職場復帰は無理	時間はかかるが、 職場復帰は可能 です

まとめ

自分では気付けないことも多いので

まわりが気付くこと

が大切です