

シリーズ「部下のうつ病・自殺を防ぐために」

(その3) うつ病について

うつ病のサインやチェック項目についてご紹介します。

(1) うつ病とは

うつ病は、心身のエネルギーが低下したような状態をいいます。倦怠感、抑うつ気分、興味・意欲・集中力の低下、将来に対する悲観的考えのほか、頭痛や関節痛・微熱などの身体症状が出ることもあります。

(2) うつ病のサイン

● 自分が気付く変化

- (1) 悩みや心配事が頭から離れない
- (2) 仕事への意欲や集中力が減る
- (3) 考えがまとまらず、堂々巡りし、決断できない
- (4) 気分が落ち込み、楽しくない
- (5) 何もしたくない、今まで興味があったことにも関心がない
- (6) 適性や能力がないので、仕事を辞めたいと思う
- (7) 様々な身体症状が出現する

…倦怠感が強い(特に朝方)、頭重感、頭痛、めまい、浮遊感、食欲低下、吐き気、
微熱、睡眠障害(寝付けない、眠りが浅い、早く目が覚める)

(8) その他の症状

…自分を責める、自分は価値がないと思う、将来に対して悲観的、自傷や自殺の考え

● 周囲が気付く変化 (以前の状態との比較)

- (1) 表情が暗く、元気がない
- (2) 仕事の能率が低下
- (3) 積極性や決断力の低下
- (4) 凡ミスや事故が増加
- (5) 遅刻、欠勤、早退の増加
- (6) 周囲の人との会話や交流の減少
- (7) 飲酒による問題を起こすようになる
- (8) 様々な身体症状(頭重感、めまい、倦怠感など)の訴えなど



(3) うつ病が疑われるときのチェック項目

以下の(1)と(2)のうち少なくとも1つを含み、合計で5つ以上の症状があれば、うつ病の可能性が高いといえます。しかし、この条件を満たさなくても、該当する項目が多ければ、産業医・保健師・看護師へ、いなければかかりつけ医や精神科専門医と相談することを勧めて下さい。

- (1) この2週間、いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりしている。
- (2) この2週間、いろいろなことに興味がなくなったり、楽しめなくなったりしている。
- (3) 食欲が減少または増加した。意図しないのに体重が減少または増加した。
- (4) 毎晩、寝つきが悪かったり、夜中や早朝に目が覚めたり、遅くまで寝ていたりする。
- (5) 話し方や動作が緩慢になったり、イライラして落ち着きがなく静かに座っていられなくなったりする。
- (6) いつも、疲れを感じたり、気力がないと感じたりする。
- (7) いつも、自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じたりする。
- (8) いつも、集中できなかったり、すぐに決断できなかったりする。
- (9) 自分を傷つけたり、自殺や死んでいればよかったと繰り返し考える。