

# うつ病 職場で対策を

## 患者70万人超…働き盛り世代に増加



職場のメンタルヘルス対策について相談や助言に取り組んでいる  
熊本産業保健推進センター＝熊本市



岡田修治医師

働き盛りの世代で、うつ病など心の問題を抱える人が増えている。職場でのメンタルヘルス対策に取り組んでいる熊本産業保健推進センター（熊本市）の医師らに、うつ病への対応や治療法、職場での支援の在り方などを聞いた。

厚生労働省の推計では全 医師(49)＝弓削病院診療部 環境の変化などが挙げら  
国のうつ病患者数は199 長は「パソコンの普及な れる。性格的には①きちよ  
9年の約24万人から、20 どのに伴う仕事内容の高度化 うめんで完璧主義②頑張り  
08年には70万人超に急増 や長時間労働、上下関係に 屋で自分の中に閉じこもる  
している。 苦手意識を持つ人の増加な ーなどの傾向がある人が発  
精神科医で、同センター 症しやすいという。

の相談員を務める岡田修治

うつ病になりやすい状況として、①病気など身体的不安②若さ、職などを失うむなしさ③近親者の死、失恋など別れの悲しみ④結婚、出産、転勤、昇進など

### 身体症状も

岡田医師は県外の総合病院に勤めていた約10年前、働き過ぎが原因でうつ病を発症。約2年間、仕事をセーブしながら薬の服用を続け、回復したという。「休養や薬物療法などによって良くなったが、悪くなったり」を繰り返しながら治る病気」と説明する。

うつ病になると、気分の落ち込みや意欲の低下など精神面の症状だけでなく、睡眠障害や食欲の減退、頭痛など身体症状を伴うことも多い。

注意が必要なのは、「自分分はダメだ」といった罪責感や、自殺への思いが強い場合、アルコール依存が疑われるケースなど。実際に自殺につながる危険性もあり、専門医に診てもらった必要があるという。

国は08～12年度の労働災害防止計画で「メンタルヘルス対策に取り組む事業所

## 熊本産業保健推進センター 医師らが体制づくり助言

の割合を5割以上にすると、ことを目標に設定。職場で対策を講じる事業所も増えてきた。

### 自己点検

J A熊本厚生連(熊本市)は、職員がパソコンで質問項目に答え、心の状態を自己点検できるシステムを導入している。担当者は「うつ病などで休職者が出れば職場にとっては痛手。早期発見が必要」と狙いを語る。熊本産業保健推進センターは厚生労働省の委託を受け、事業者や労働者からの相談にも無料に対応。医師や臨床心理士、産業カウンセラーなどの専門家が、必要な体制づくりや個別事例への対応方法などを助言している。

うつ病で休職する人が出た場合は、適切な手順で復職を支援する取り組みも重要だ。岡田医師は「日本人は弱音を吐くのは良くないと考えがちだが、人に話すこと自体が治療的なこと。『困ったら相談して』という上司や同僚がいることが大事」と指摘。「休職後に復帰する際は仕事量や勤務時間を少しずつ増やすなど、段階を踏む必要がある。職場が配慮して復職を支えてほしい」と話している。

(田中祥三)