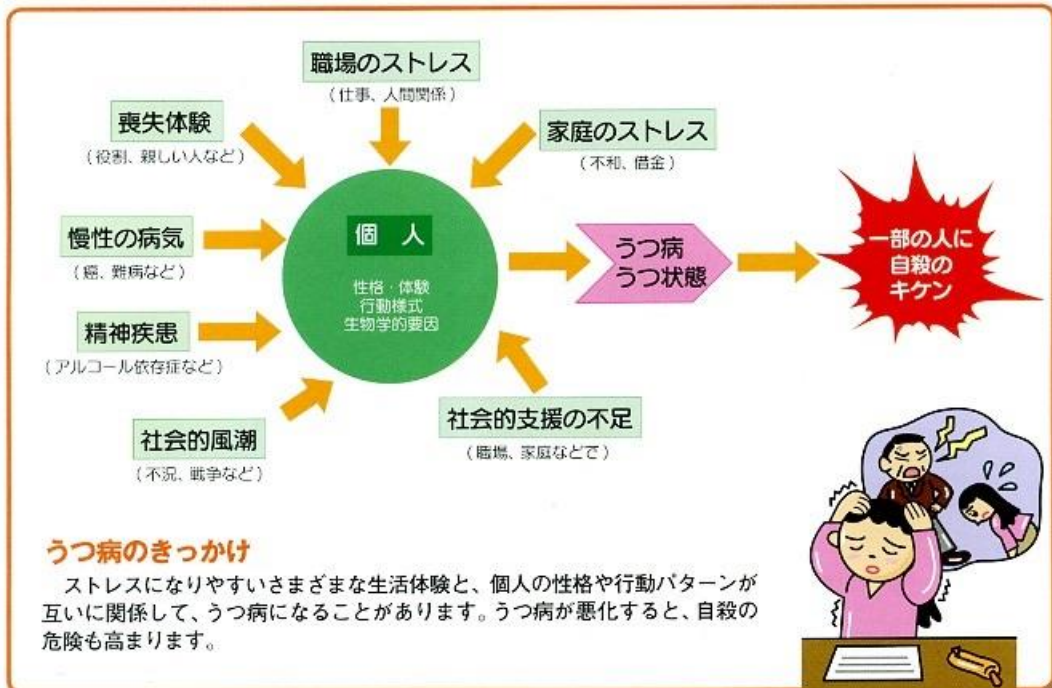


働き盛りの「うつ」

働き盛りは人生でもっとも安定し、充実している時期ですが、仕事でも家庭でも責任が増え、職場環境や仕事内容の変化、さらには健康問題、家庭内の問題など精神的なストレスが増える時期です。

ストレスや身体の病気などさまざまな要因により、うつ病は起こるとされています。うつ病のサインを正しく理解し、早めに対応することが大切です。

●うつ病（うつ状態）に関する要因



●身近な人が気づく「うつ」のきざし

家庭で

- 口数が少なくなった
- いつもイライラしている
- 睡眠の異常を訴える
- 食欲が落ちている
- 原因不明の疲労感、頭痛、下痢、便秘などの身体症状がみられる

職場で

- 仕事のミスが多くなった
- 仕事の能率が落ちた
- 遅刻や午前中の休みが増えた
- 休み明けにつらそうにしている
- つきあいがわるくなった

うつのきざしとして、このようなことなどがあります。身近な人の気づきが大切です。

宮崎県精神保健福祉センター
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
TEL.(0985)27-5663 FAX.(0985)27-5276

参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」
大野 裕 監修「うつ病・双極性障害で悩まないで！」オツメ社
禁無断転載

働き盛りの「うつ」

職場でうつ病を防止するためには、4つのメンタルヘルスカが重要です。中でも、セルフケアが大切です。うつ病かもしれないと気づいたら、早めに産業医や専門医等に相談しましょう。

●4つのメンタルヘルスカ（こころの健康づくり）をすすめることが重要です。

事業場における労働者の心の健康づくりのための指針（心の健康づくり計画の策定）

1	セルフケア	本人によるストレスへの気づきと対処 自発的に相談しやすい環境整備
2	ラインによるケア	管理監督者による職場環境等の改善と個別指導・相談など
3	事業場内産業保健 スタッフ等によるケア	産業医、衛生管理者等による職場の実態把握、個別指導・相談など、 セルフケア及びラインによるケアの支援、管理監督者への教育・研修
4	事業場外資源によるケア	事業場外資源による直接サービスの提供、支援サービスの提供、 ネットワークへの参加

職場において、これらのケアを計画的にすすめることが効果的です。

●うつ病かもしれないと気付いたら・・・

○ 本人は・・・

- ・ **医療機関を受診し、治療を**
うつ病は、医療機関を受診し、医師の指示に従って治療をすることが大切です。
- ・ **ゆっくり休養を**
うつ病からの回復はゆっくり休養することが大切です。
- ・ **アルコールに逃げない**
アルコールには依存性があり、うつ病を悪化させることがあります。
気分が落ち込む、寝付けないなどの症状のときには、アルコールはひかえるようにしましょう。

○ 周りの家族や同僚は・・・

- ・ **ゆっくり話を聞く**
悩んでいること、困っていることなど、本人の話をゆっくり聴いてあげましょう。
- ・ **休養をすすめる**
無理をさせず、ゆっくり休養するようすすめましょう。
- ・ **医療機関の受診をすすめる**
必要があれば、本人の気持ちに配慮しながら、精神科や心療内科などの医療機関の受診をすすめましょう。
- ・ **励ましは厳禁**
うつ病の方への周囲の励ましは禁物です。

◎ 1人で悩まず、上手に人の力を借ります。



- **相談先は・・・** 産業医、宮崎産業保健推進センター
地域産業保健センター（宮崎中部、宮崎県北、都城・西諸県、南那珂）
宮崎障害者職業センター、各保健所、宮崎県精神保健福祉センター など