

うつの時代

うつは“心の風邪”などと高名な作家があるコラムで書かれていましたが、テレビや新聞などのマスコミで盛んにうつについて取り上げられています。

約10年前の罹患者数は年間44万人でしたが、今や100万人を超える方が罹患しています。10年間で発症者数が倍増した疾患は類を見ません。その理由はいろいろと考えられていますが、一つは、30歳代から50歳代にかけての、いわゆる働き盛りの年齢の方におけるうつの発症者数の増加が挙げられます。

厚生労働省も、職場でのメンタルヘルスについて、4つのケアという指針を示しています。

1 セルフケア

働く方本人が自分のストレスに気づき、解消する術を覚えておくこと。

2 ラインによるケア

同僚や上司が仲間のストレスの蓄積に気付くこと。

3 事業場内産業保健スタッフによるケア

社内の保健室の保健師、産業医、いない場合は人事部門などに担当者を置き、職員のストレスの状況を把握し早期に対

処すること。

4 事業場外産業保健スタッフとの連携

産業医や保健室のスタッフは、メンタルヘルスについては専門外であることがほとんどのため、あらかじめ職場外の専門医療機関との連携体制を作っておくこと。

以上、4つのケアの構築が指針として示されましたが、医師会が行った調査によると、県内の企業ではまだまだ進んでいないのが現状です。

年間3万人を超える自殺者が11年間続き、その方たちの多くがうつ病を発症していたといわれています。その予防は簡単ではありませんが、働く職域での職務上の悩みやストレスの軽減が必須であることは間違いないでしょう。

さて、上述した4つのケアですが、職場だけでなくご家庭でも同様に考えられるのではないのでしょうか。日常生活を送る上でストレスがないという方は少ないと思われれます。ご自分とご家族のストレスの蓄積に気付き、早めに対処していただきたいと願っています。

朝霞地区医師会 菅野 隆 (☎048-464-4666)