

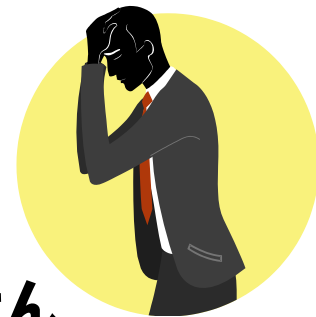
編集・監修 「健康なは21」こころの健康づくり対策部会

企画・発行 那覇市健康推進課

うつ病と生活習慣病の関連

～内科医・産業医の立場から～

うつ状態・うつ病について



人のこころはいつも元気というわけではありません。
仕事でのミス、失恋、家族関係など
ほんの些細な出来事で、落ち込んだり、傷ついたりして
こころが不安定な1日を過ごすこともあります。

しかし

たいていの場合、人は数日もすると回復して
また元気に“頑張ろう”と思える力をもっています。

ところが時に

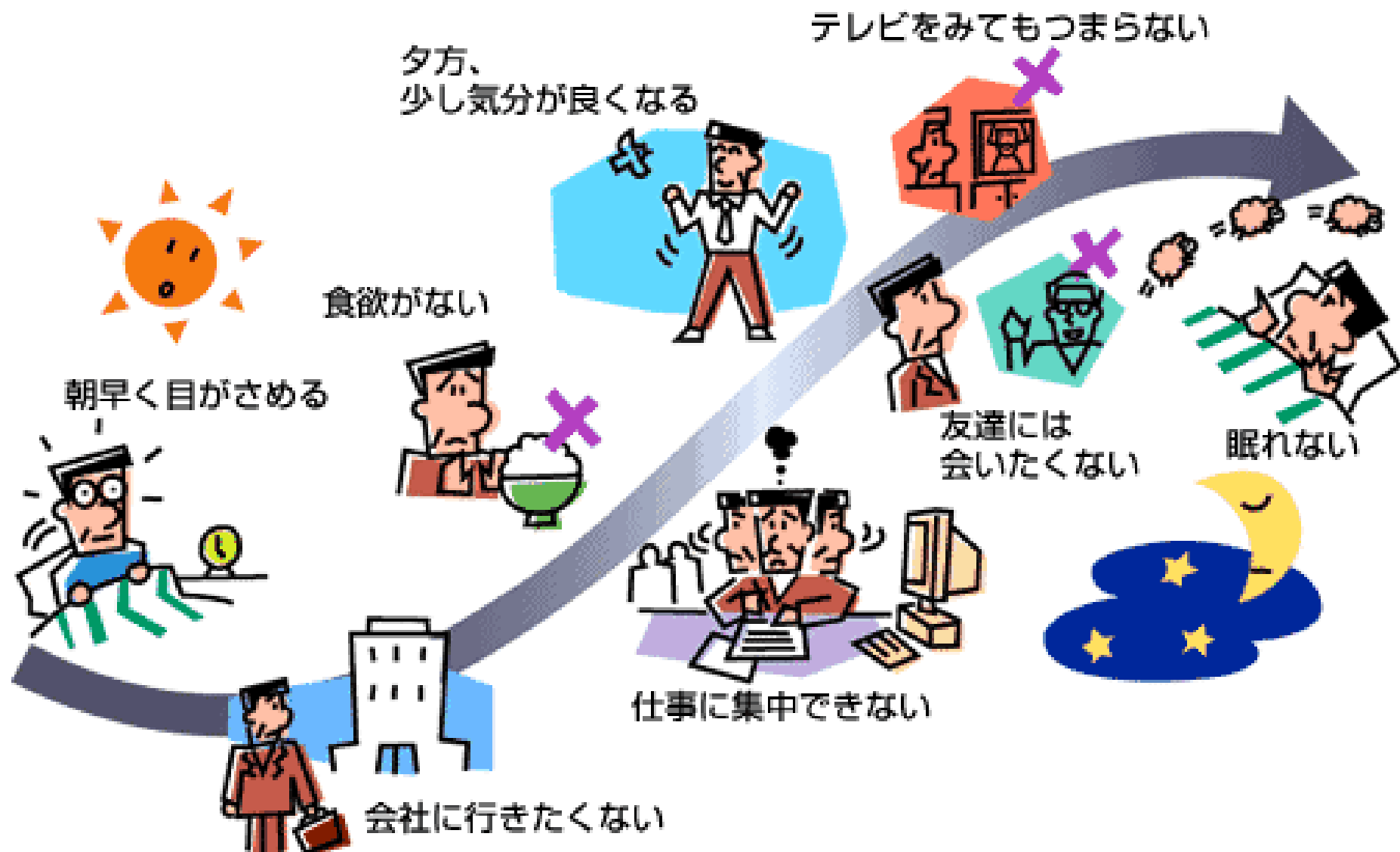
いつまでも気持ちが沈んだままで復活しないことがあります。

このような状態をうつ状態といい

これが2週間以上も続くような場合
うつ病を考えていく必要があるのです。



うつ病が考えられるA氏の1日



うつ病（心の症状）

①抑うつ感(感情面)

◆憂うつだ ◆悲しい ◆何の希望もない ◆落ち込んでいる

②興味・関心の低下(意欲面)

- ◆今まで好きだったことにも打ち込めなくなる
- ◆新聞を読む、テレビなどを見る気がなくなる
- ◆仕事への意欲が低下する
- ◆何をするにもおっくうになる



その他

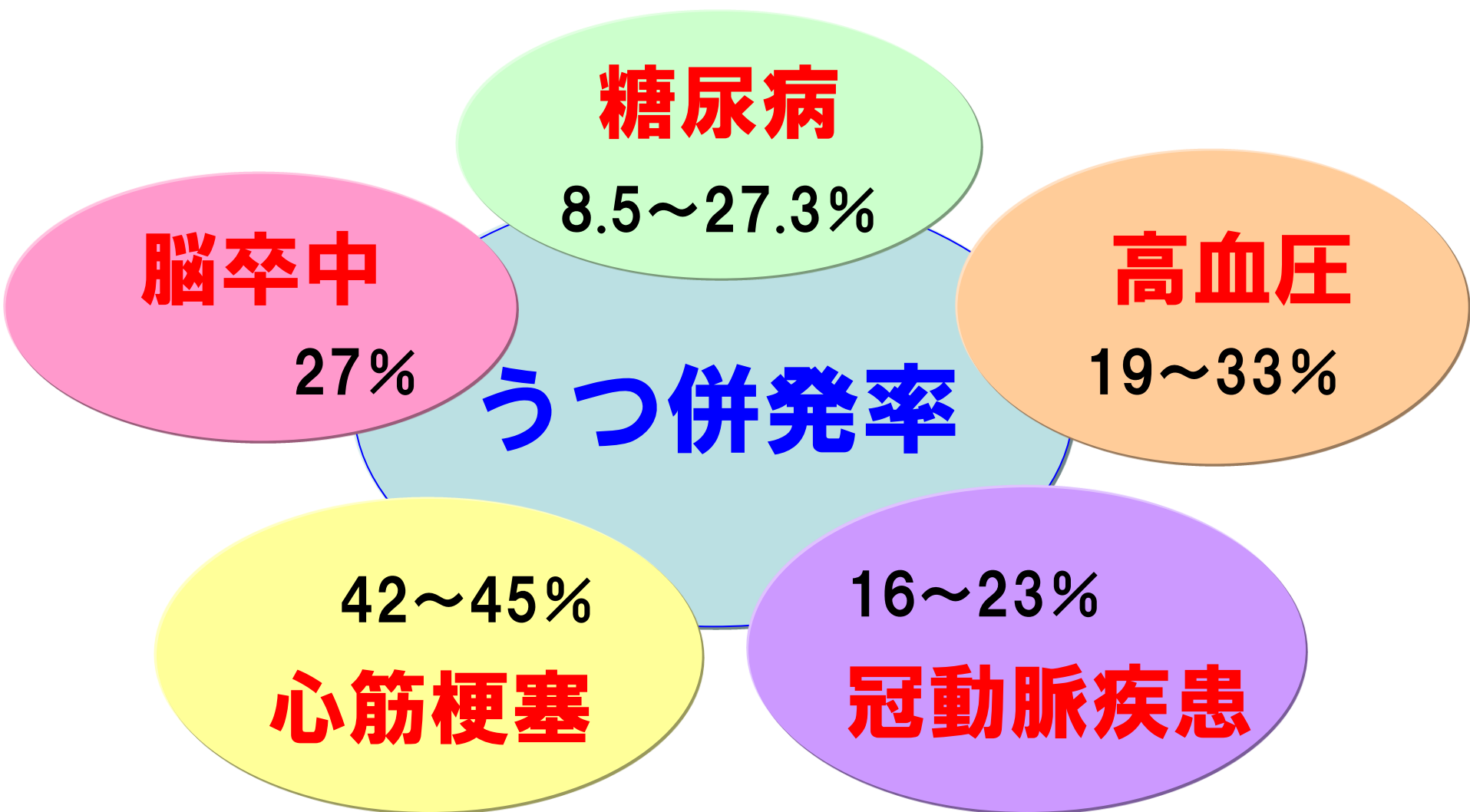
- ◆物事の判断がにぶくなる ◆自分に自信がなくなる
- ◆自分を責める ◆ささいなことから不安に陥りやすい

うつ病（からだの症状）

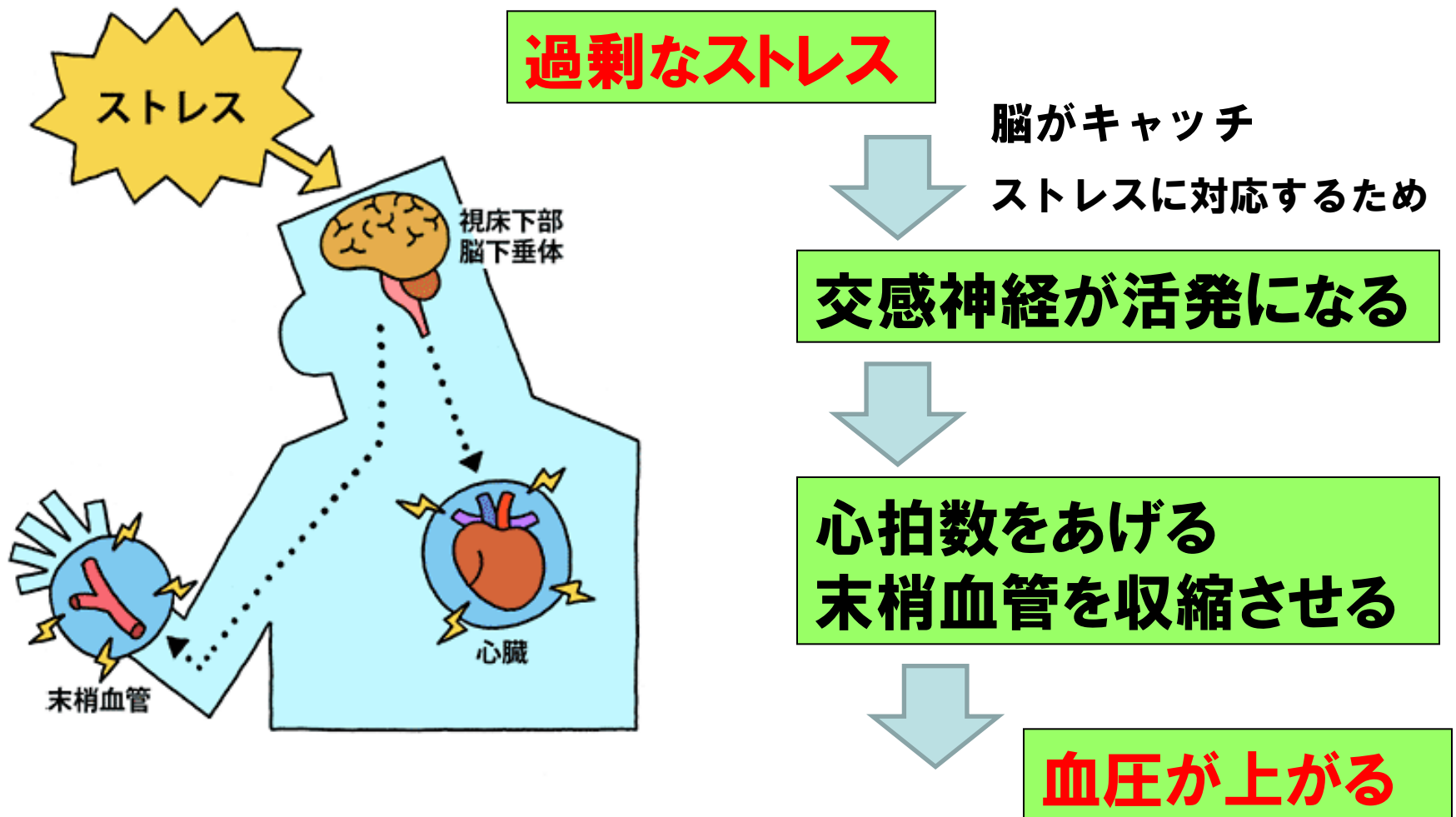


体調不良の理由が分からない、病院に行っても治らない いう場合は
うつ病を疑ってみる必要があります

生活習慣病のうつ病（状態）併発率



ストレスによる不安や緊張が 血圧をあげる！？



高血圧とうつ病

うつをコントロールすることで、
血圧が安定することがあります



うつ症状の

- ・ **不眠**から血圧が不安定になる
- ・ **焦り** が、血圧を高める要因になる
- ・ **意欲の低下**から、薬を正しく飲まなくなったり、食生活の乱れがでてくると、高血圧の治療がうまくいかなくなる

血圧がうまくコントロールされない状態が続くと、
重篤な心臓病や脳卒中の危険が高まる

高血圧患者でうつ状態を伴っている場合は、うつ状態がない場合に比べて2.5倍心不全を発症しやすい

糖尿病患者さんが抱える心の問題

糖尿病患者さんの心理状態

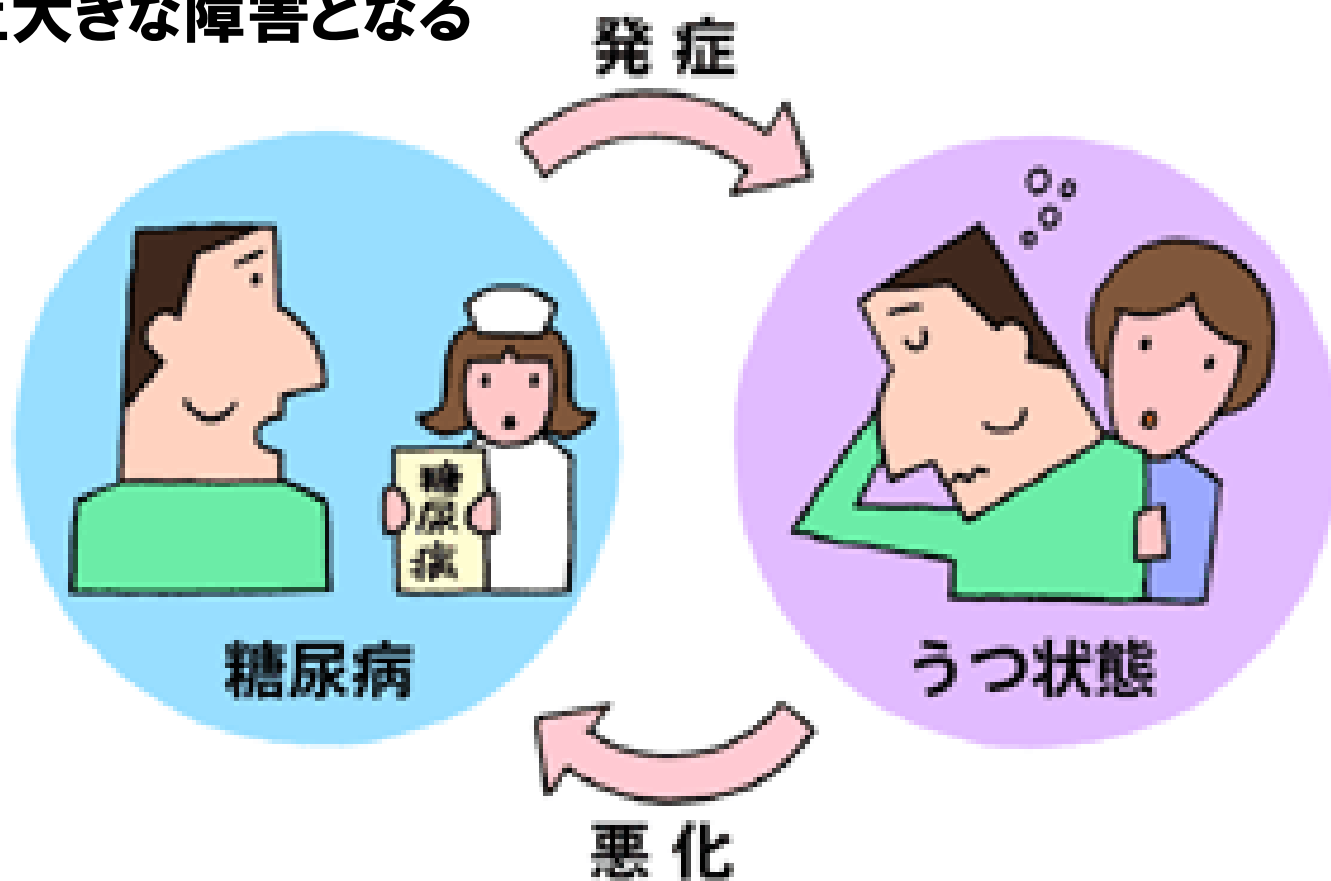
- ・ 将来のことや重い合併症にならないか不安
- ・ 食事管理をきちんとできなかったときにひどく自分を責める
- ・ 糖尿病を持ちながら生活していくことが怖い、憂うつ
- ・ 治療費や生活面での金銭的な問題が心配になる



病気そのものの苦しみに加え、病気に関連したストレスや不安で、こころにも大きな負担がかかっている

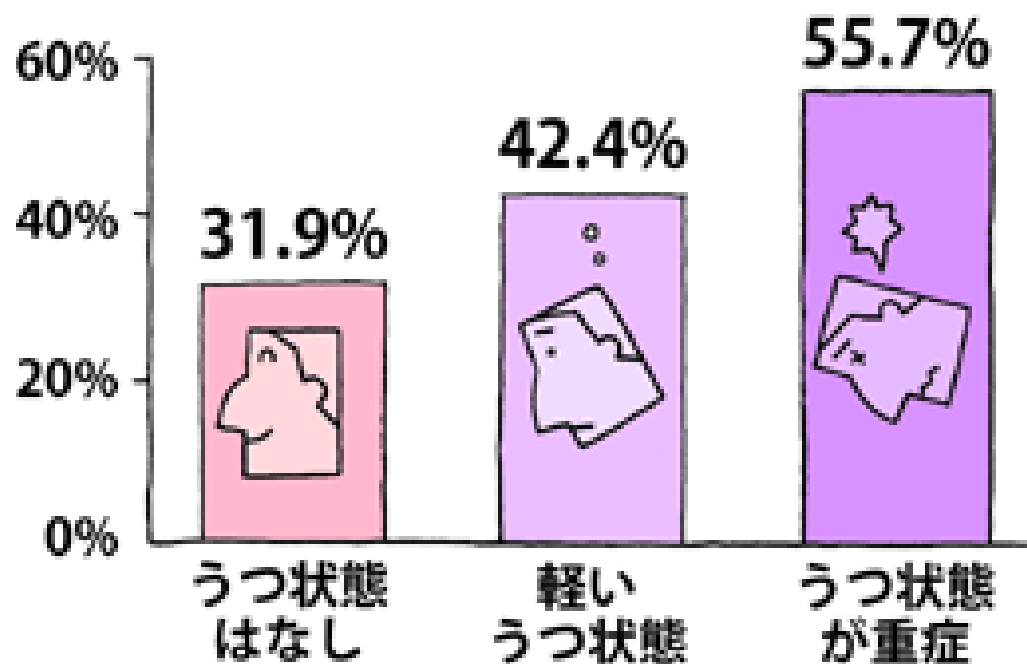
糖尿病にうつ病が併発すると、

食事制限や運動療法などの徹底した自己管理を必要とするので、
治療上大きな障害となる



糖尿病とうつ病

糖尿病の患者さんで血糖コントロールが悪い患者さんの割合

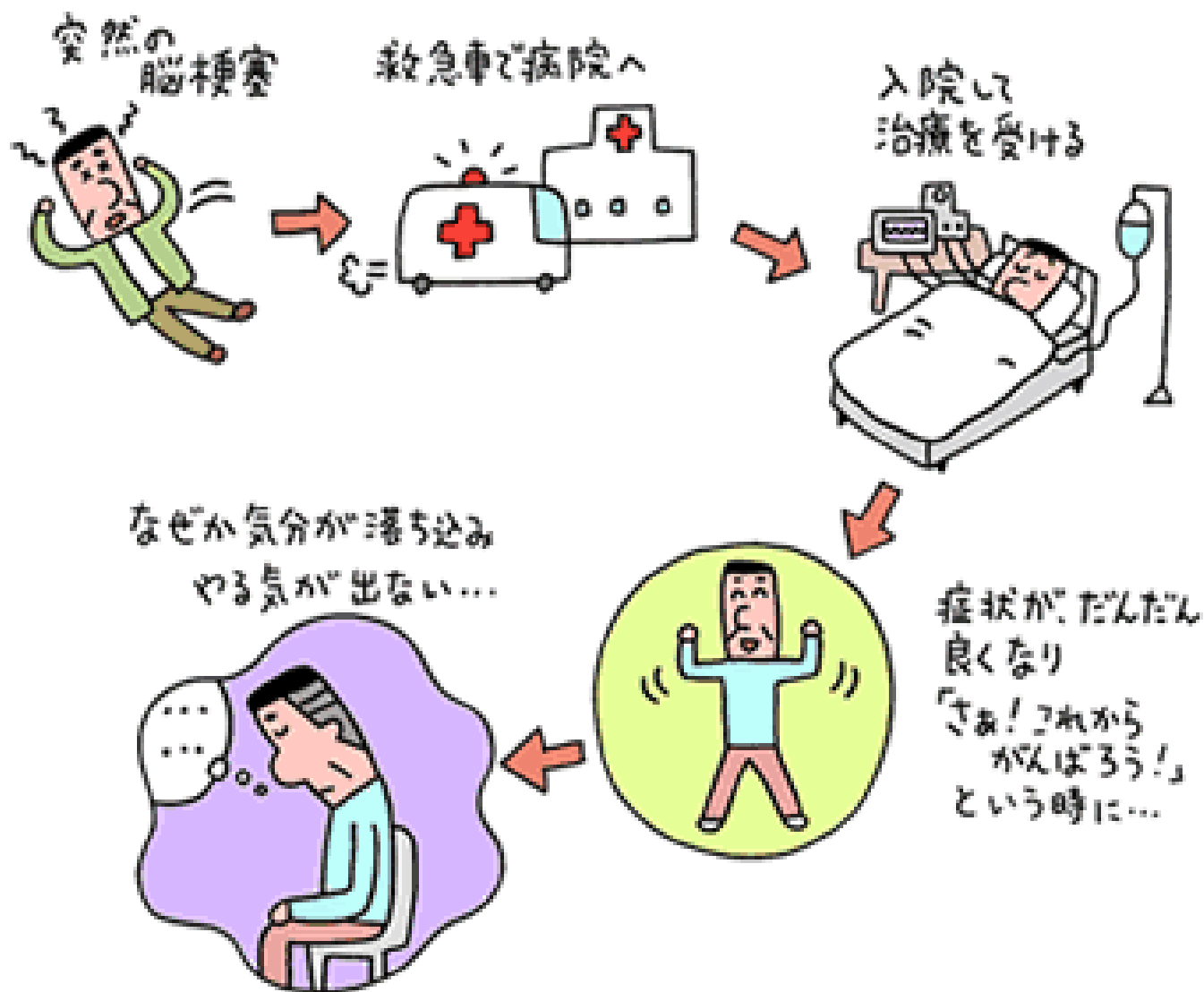


糖尿病患者さん

糖尿病患者さん209人を
「うつ状態なし」
「軽いうつ状態」
「うつ状態が重症」
の3つのグループに分け、
それぞれのグループで
血糖コントロールが悪い
患者さんの割合を示しています

うつがあると、
治療意欲のエネルギー低下から、
糖尿病を悪化させてしまう

脳卒中後のB氏の経過



脳卒中後に起こりやすい ストレス要因

- ① からだの機能が障害されることによって、これまでの生活の中であたりまえのように**できていたことが
できなくなったことによる苛立ち**
- ② 療養環境や介護者との関係などの**生活上の要因**
- ③ 職場復帰の問題などの**社会的要因**

脳卒中後の**うつ病**の発症には、
これらの要因が複雑に絡み合っています

脳卒中とうつ病

脳卒中後に発症するうつ病の特徴として、

抑うつ気分よりは**意欲の低下**や
活動性の減退(ほとんど行動
したがない様子)が目立つ

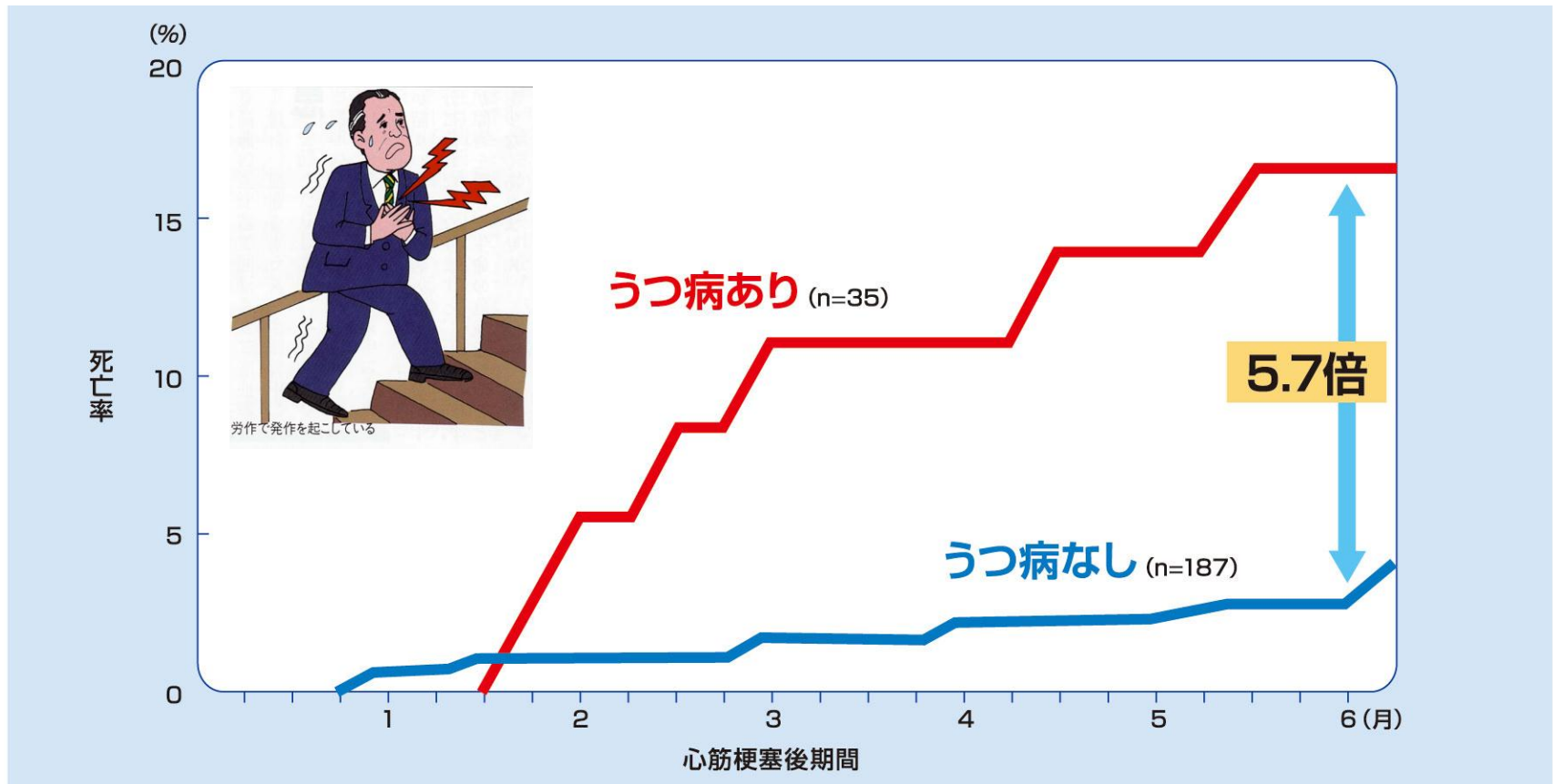


リハビリをして社会復帰しよう
という患者さんの**やる気を**
奪ってしまう



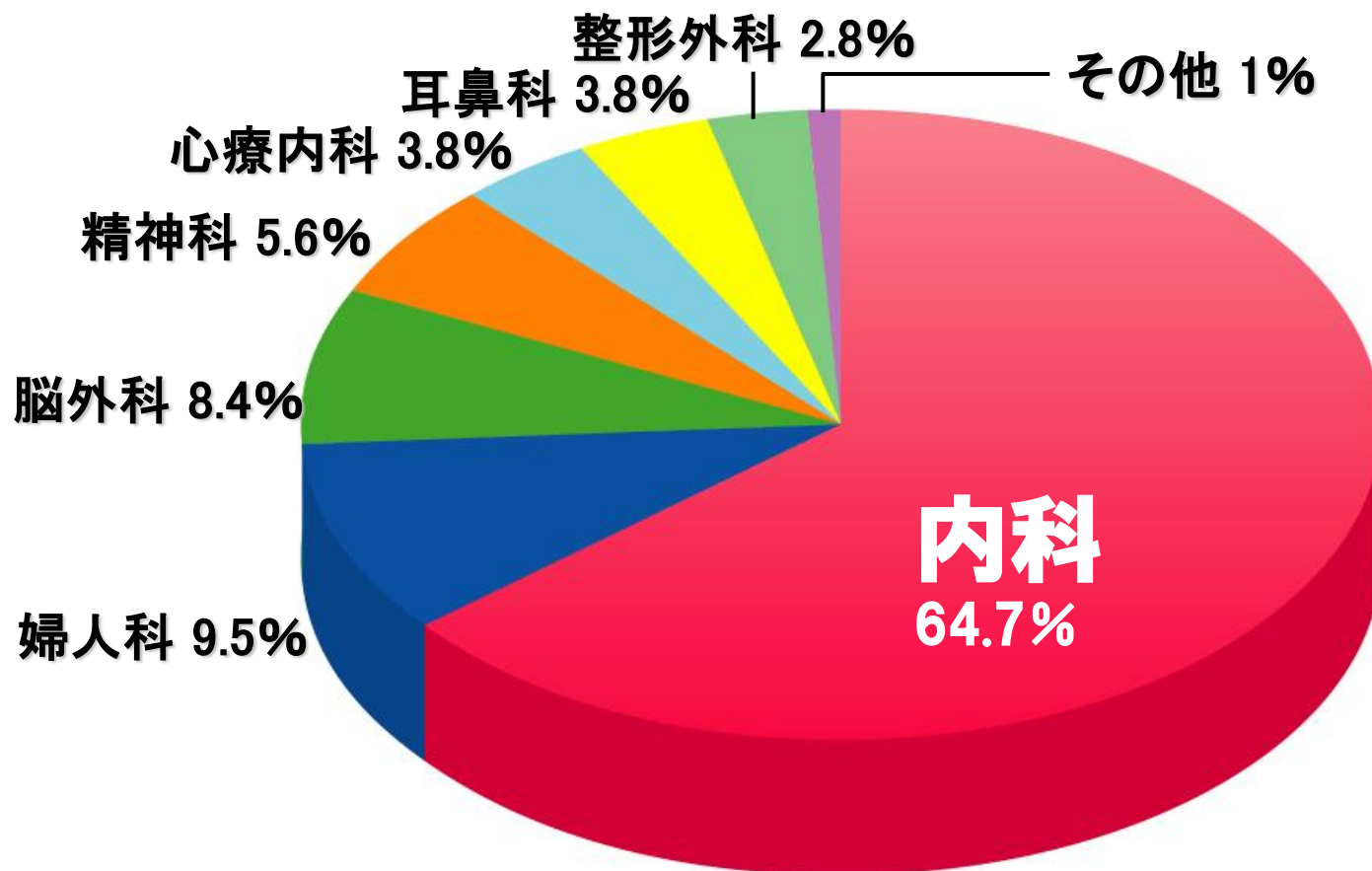
うつ病に特有の1日のうちでの気分の変動
(朝悪く、夕方に回復してくる)はほとんどみられない

心筋梗塞後のうつ病合併例における死亡率



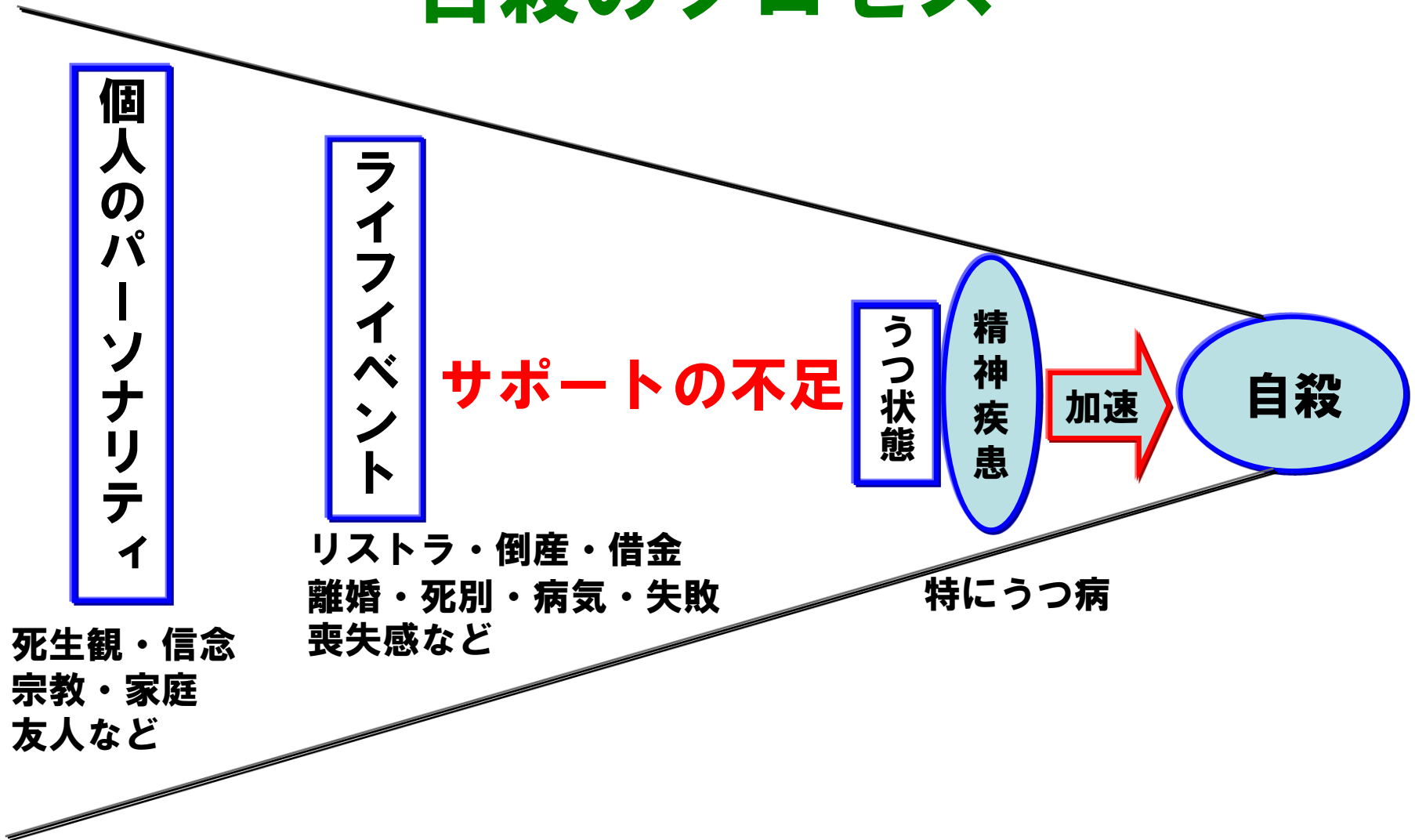
心筋梗塞にうつ病が合併すると、
予後が悪化することが報告されたため、注意が必要である

うつ病の患者は初めにどの科にかかるか

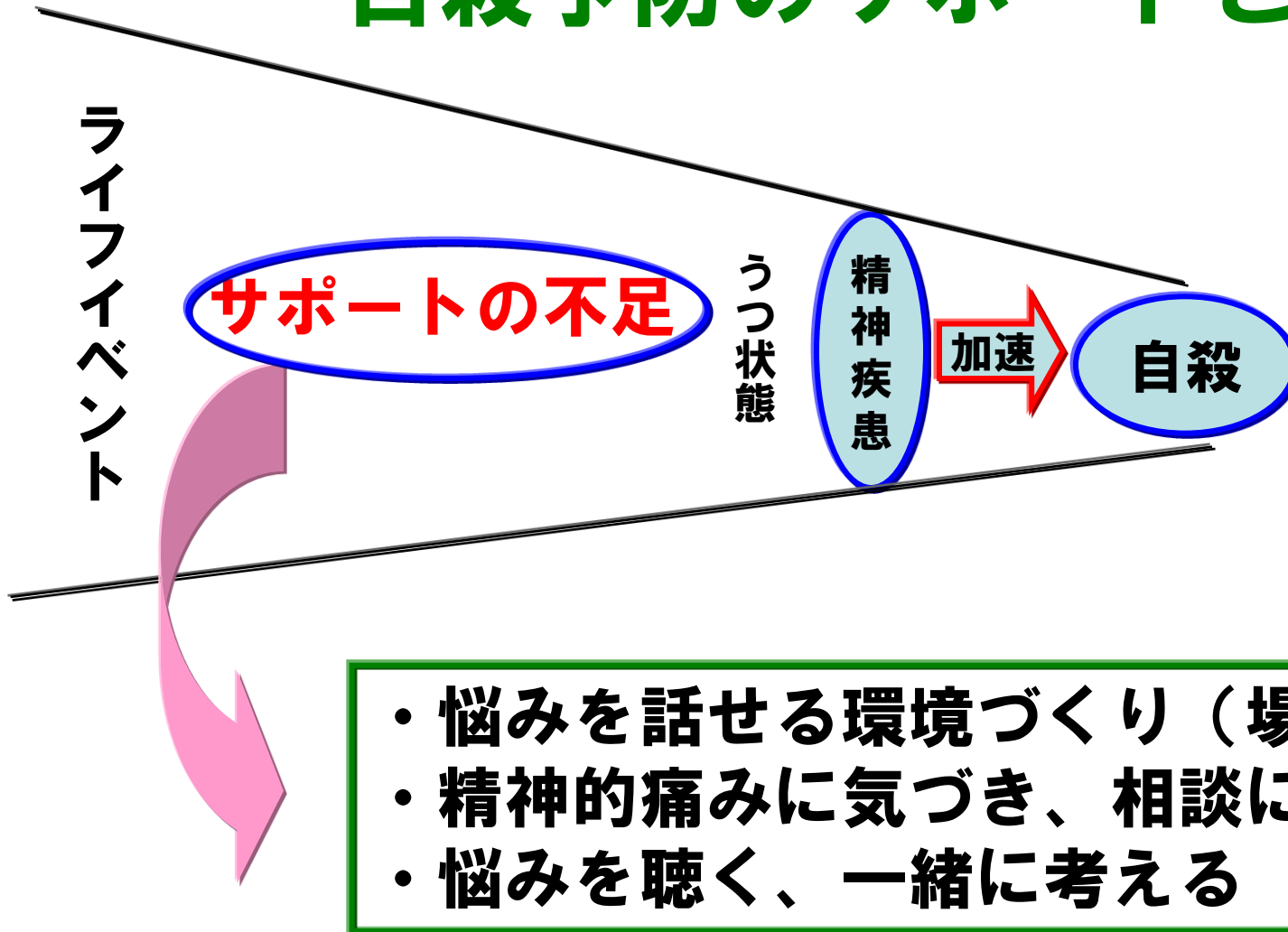


うつ症状を呈する患者は身体症状を訴え、内科を受診する！

自殺のプロセス



自殺予防のサポートとは



人と話すことでストレスは和らぐか？

和らぐと答えたのは

男性 56%

女性 76%

(2010年1月16日 日本経済新聞から)

※話し相手、相談相手が少ない男性は要注意

喪失による「うつ」をみる難しさ

**内科を受診される方は初老期が多いため、
配偶者を亡くした経験をきく機会が多い**

**喪失感からの立ち直りには個人差があり、
それぞれの状況に合わせた対応が必要である**

職場で取り組む

メンタルヘルス

働く世代の健康管理（産業医活動）

①事業所に出向き**健康相談**や**職場を見てまわる**

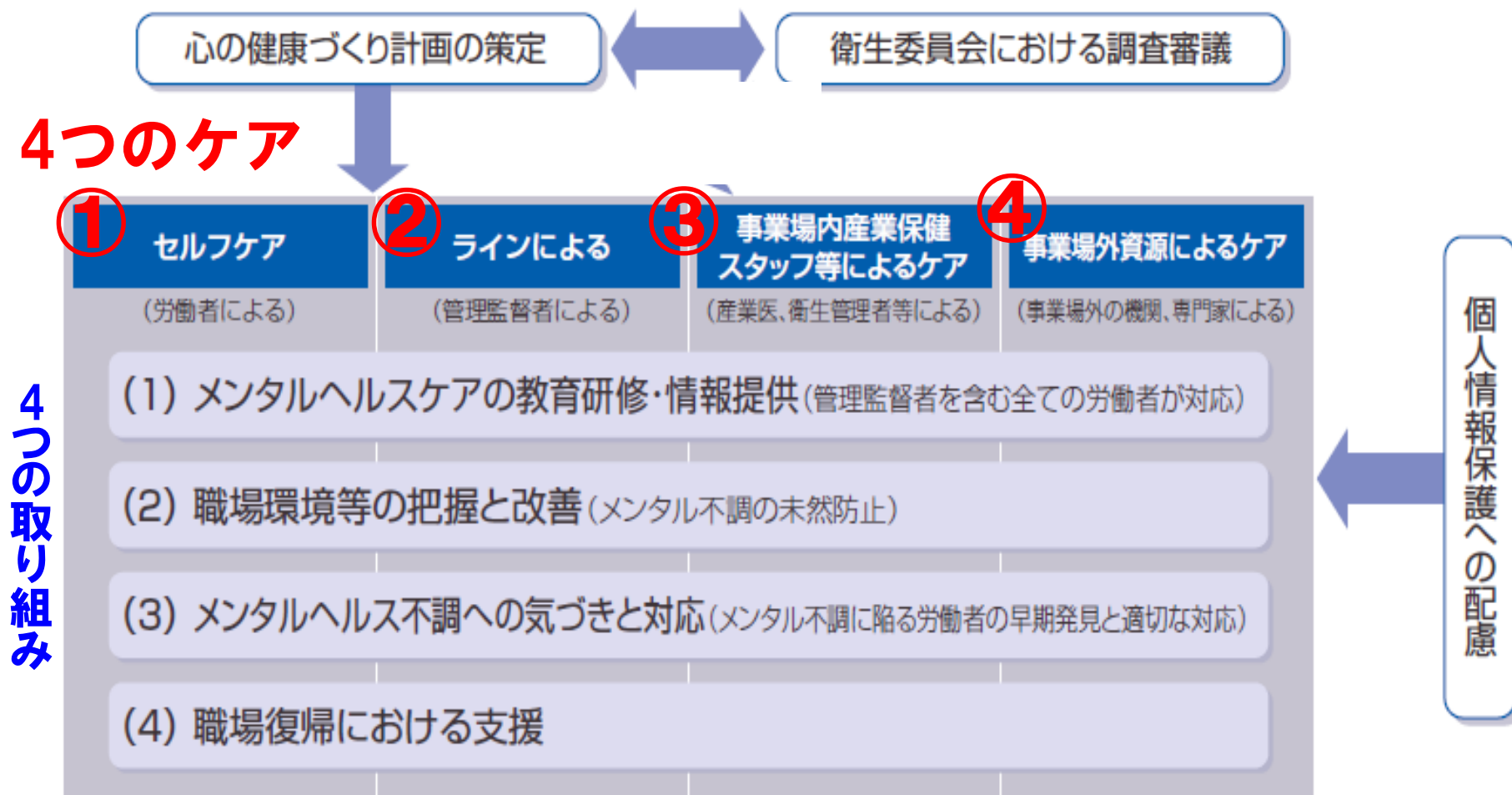
②残業の多い職員と面談をし、**過労死・過労自殺を防ぐ**

③うつ病による休職者の**職場復帰**として、定期的に面談を行う。また、事業所には体制づくりを提言していく

④クリニック内においても、診療の合間に面談ができるよう工夫する

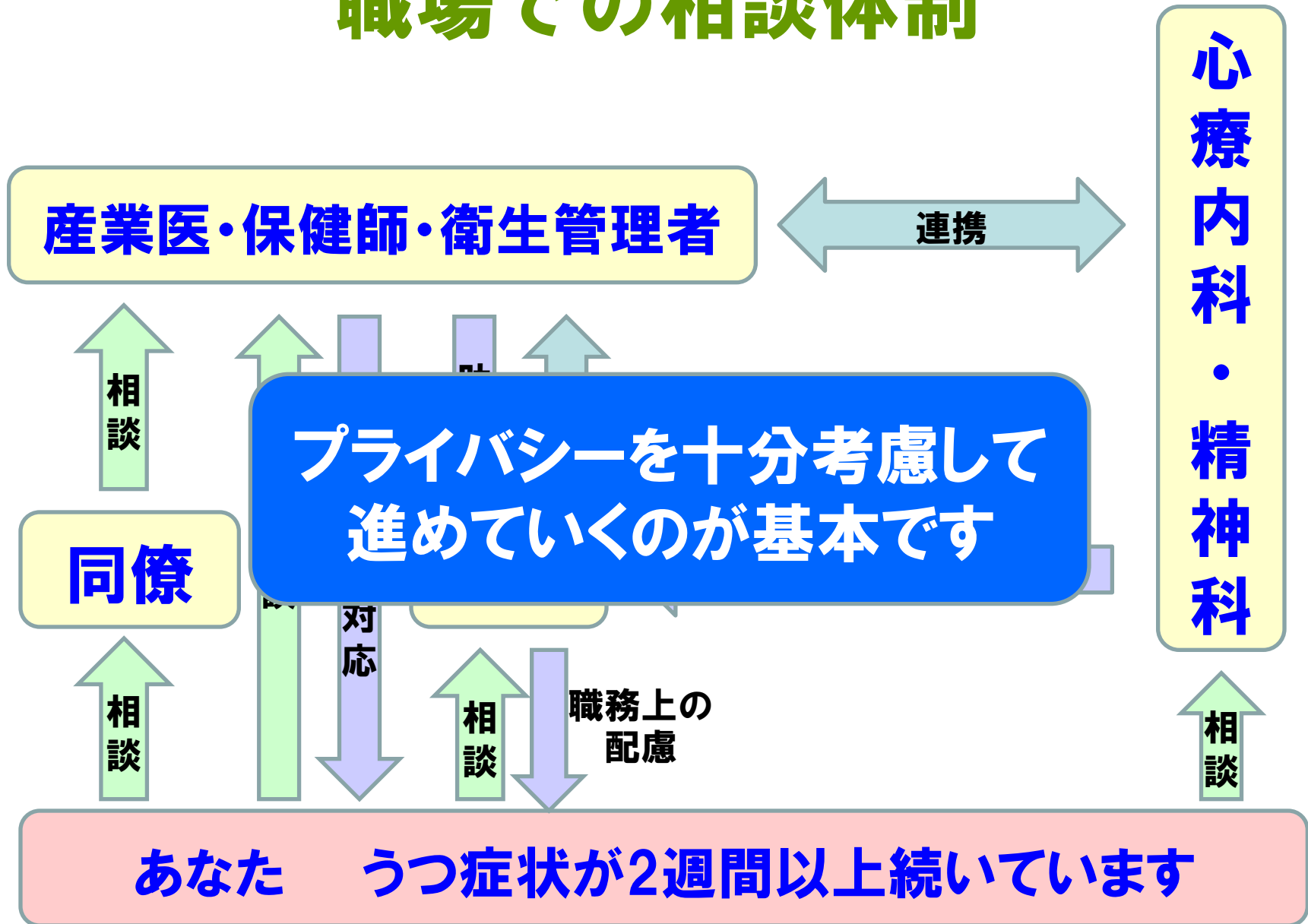


職場のメンタルヘルスケアの取り組み



4つのケアが**連携**し 4つの取り組みを
継続的かつ計画的に行われることが重要

職場での相談体制



まとめ

健康を担うのは、身体面はもちろんですが精神面も同じくらい重要です。

体調不良や意欲の喪失（やる気がでない）があるときは、

- （１）家族、友人に相談
- （２）同僚、上司に相談
- （３）職場の衛生担当者、産業医に相談
- （４）必要があれば内科医、精神科（心療内科）を受診

本日話しましたようにすでに血压、血糖、その他の疾患がある方も精神面の健康は重要です

- ・ 困ったとき、困っている人に気づいたときは相談したり、声をかけ話をきいてみましょう！
- ・ 職員一人一人に思いやりがある職場を目指しましょう！