

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。

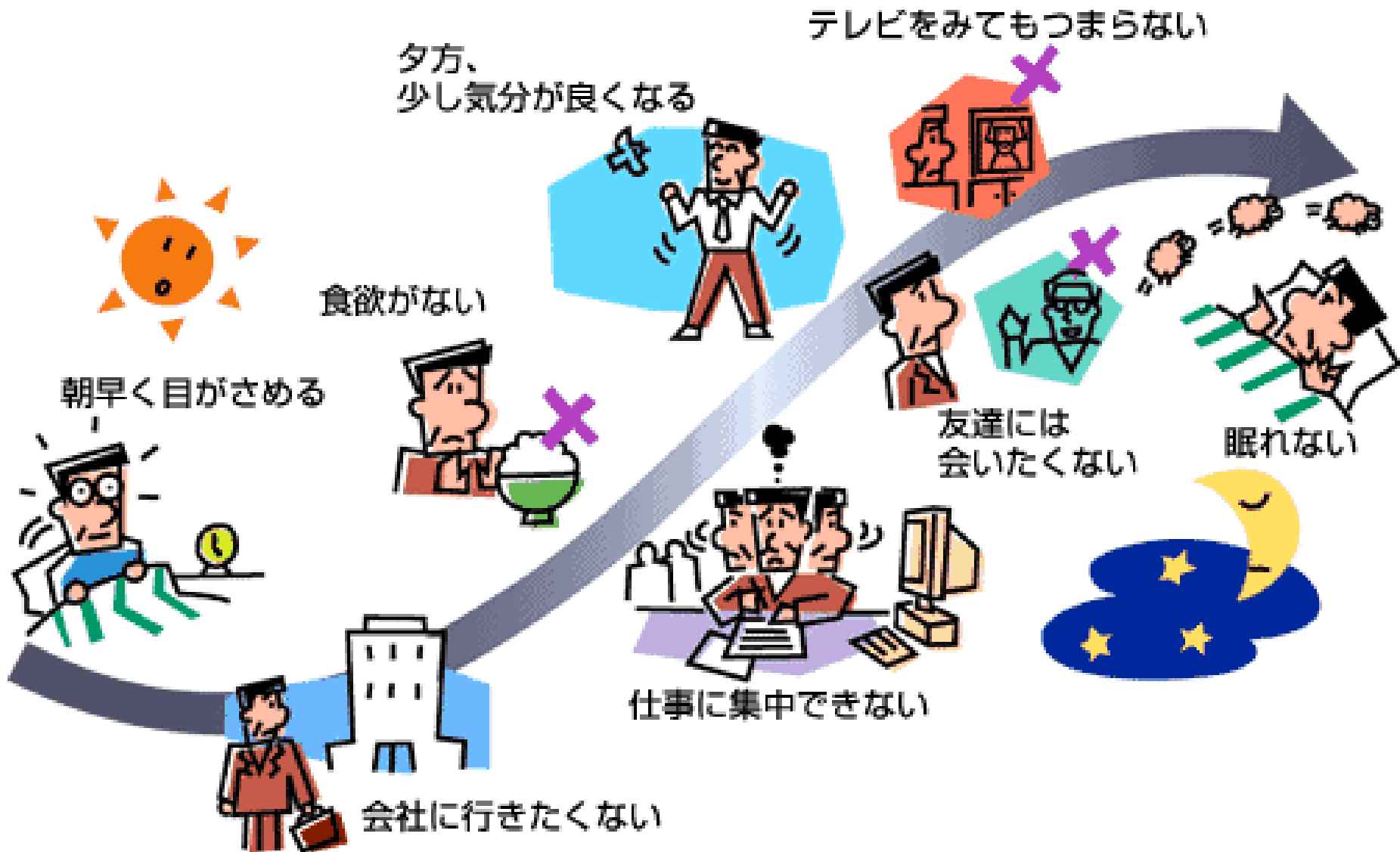
ところが時に

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）

眠れない、  
朝早く目がさめる

ときどきめまいがする  
息切れ、息苦しい

何を食べても  
おいしくない

胃のもたれ、ムカつきがある  
食欲がない、最近痩せてきた  
生理不順



頭痛がする

微熱が続く

肩がこる

からだがだるい、  
疲れやすい

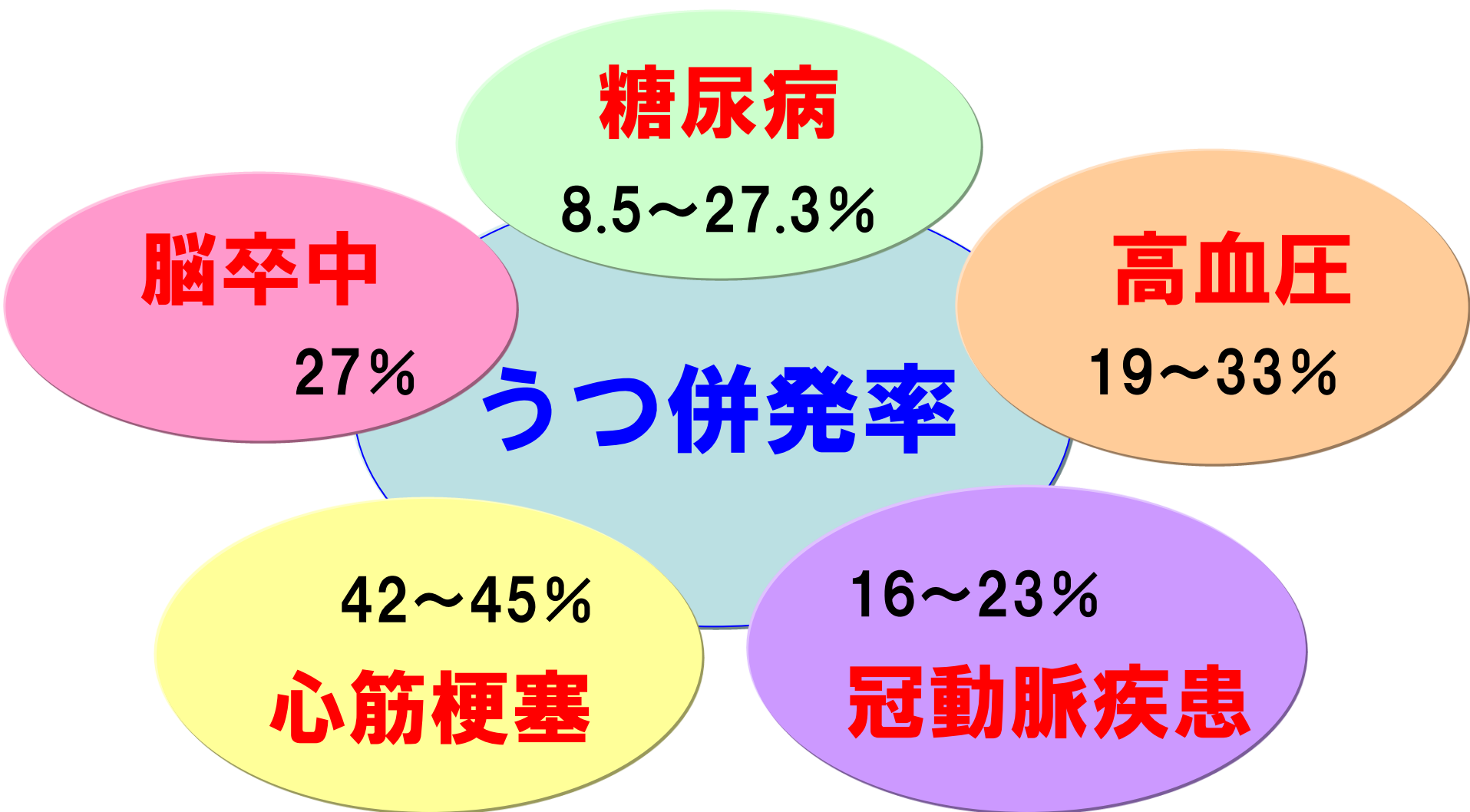
からだがしびれる

性欲がおちる

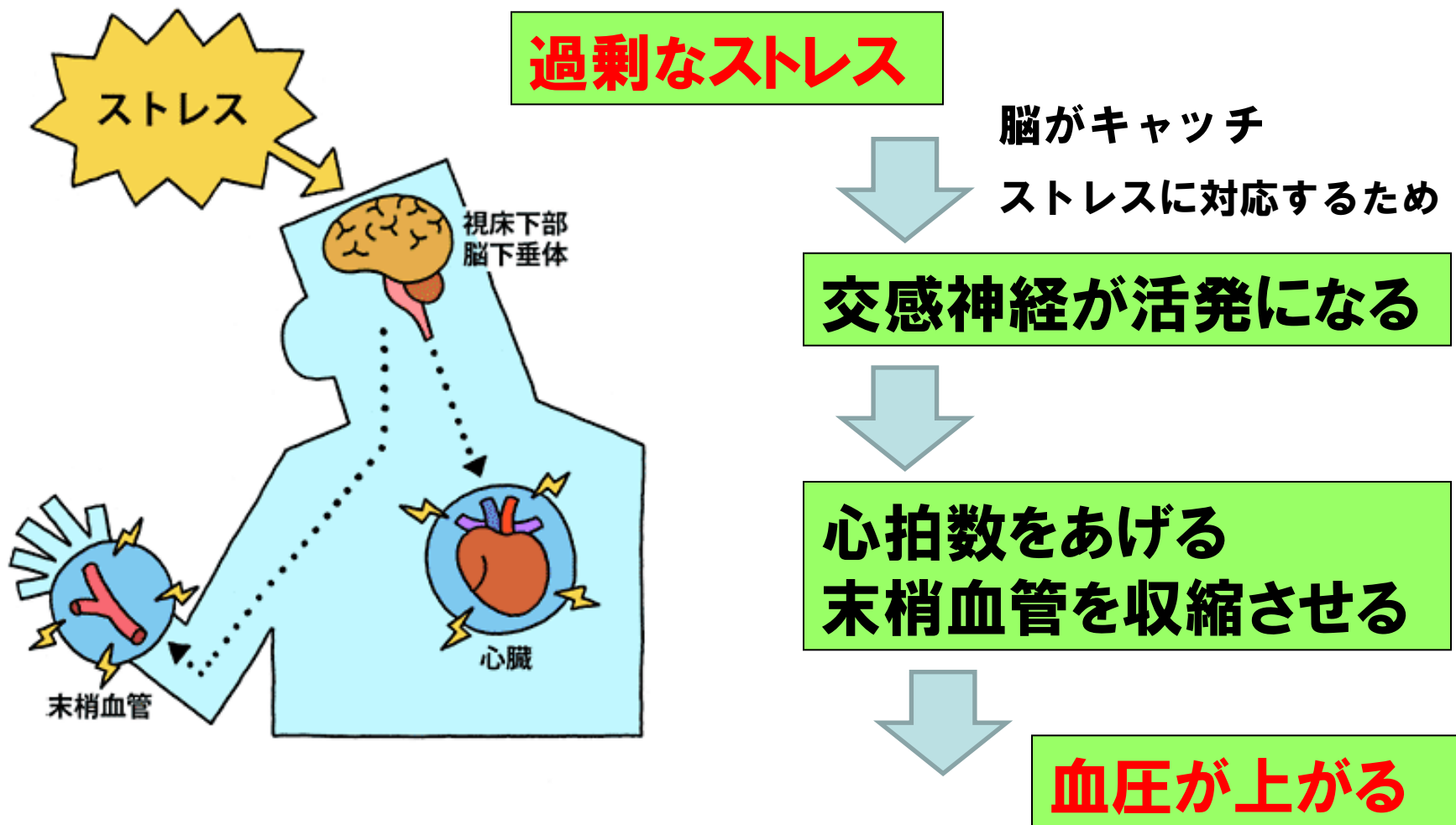
下痢、便秘

体調不良の理由が分からない、病院に行っても治らない という場合は  
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

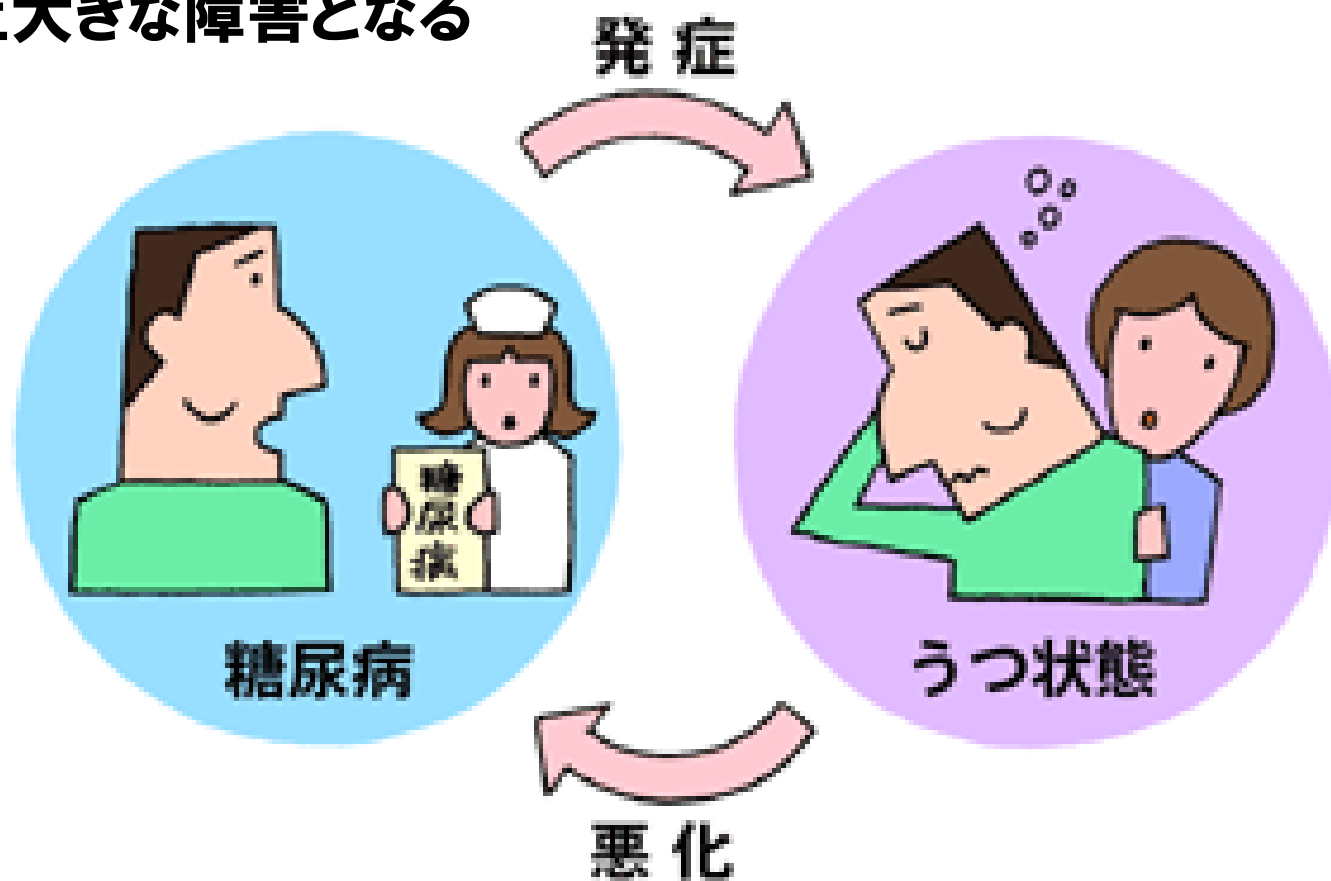
- 将来のことや重い合併症にならないか不安
- 食事管理をきちんとできなかったときにひどく自分を責める
- 糖尿病を持ちながら生活していくことが怖い、憂うつ
- 治療費や生活面での金銭的な問題が心配になる



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

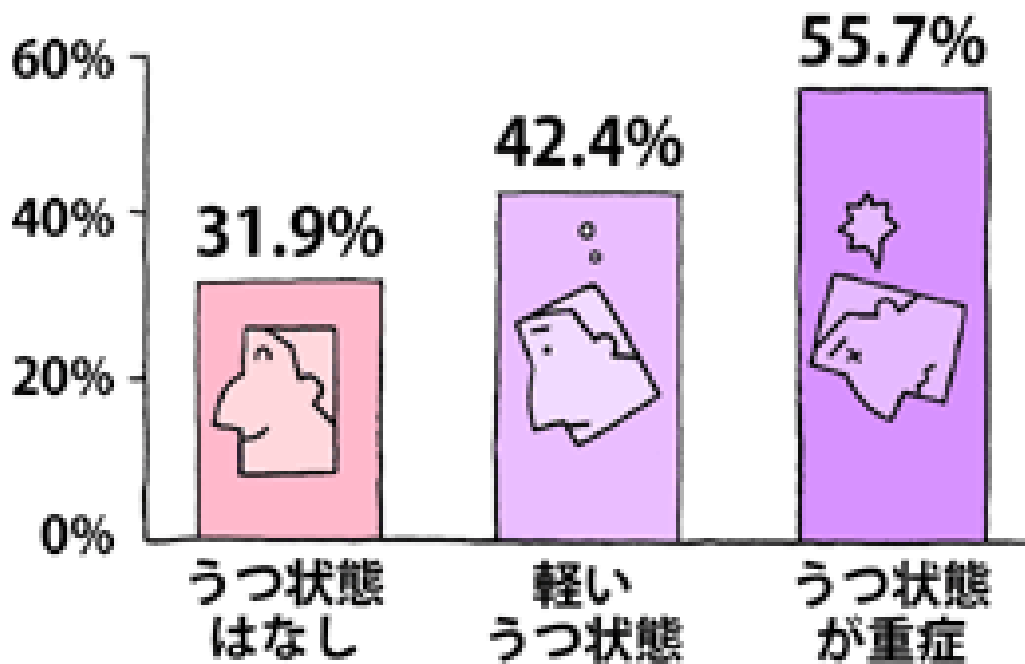
# 糖尿病にうつ病が併発すると、

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

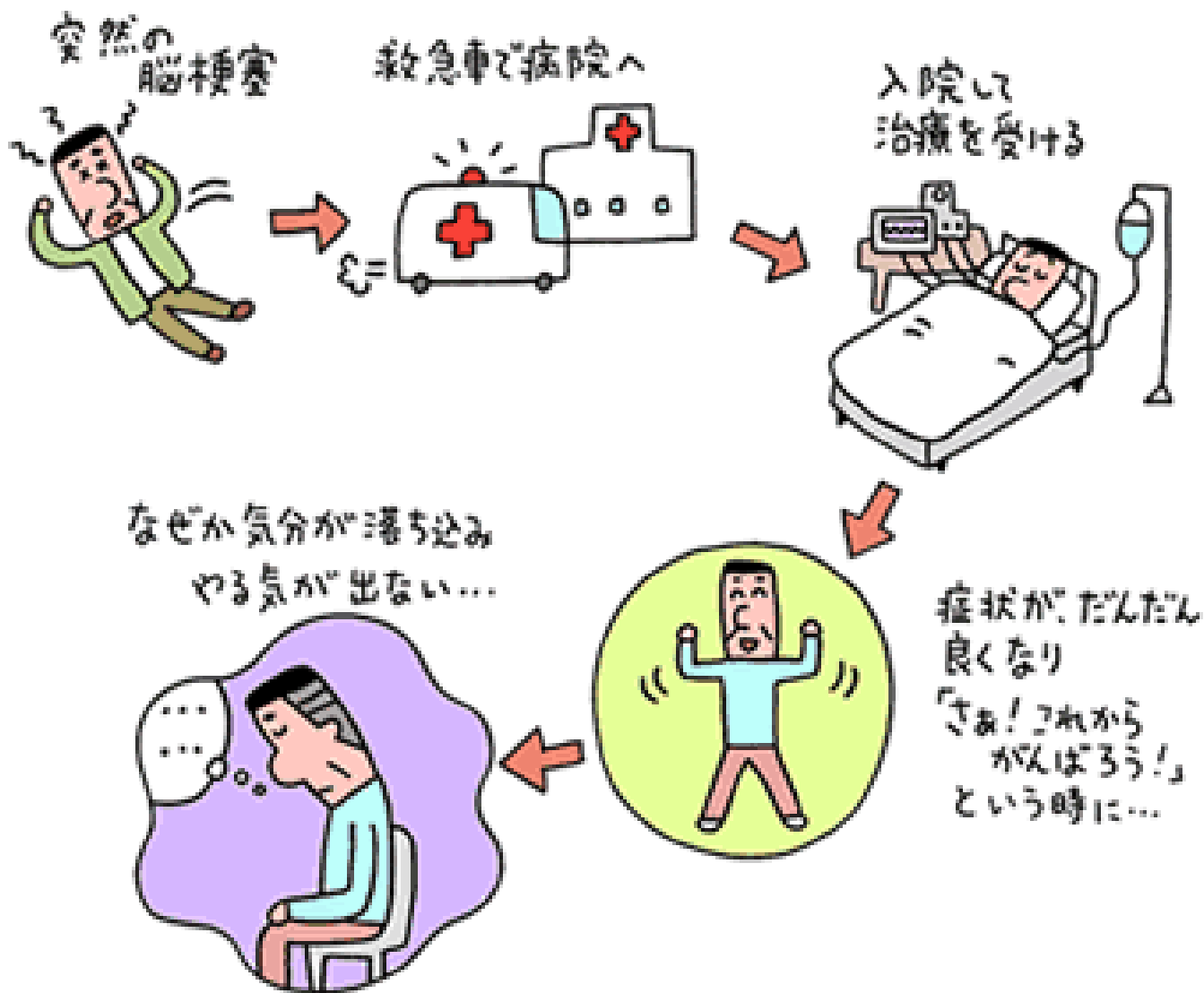


糖尿病患者さん209人を  
「うつ状態なし」  
「軽いうつ状態」  
「うつ状態が重症」  
の3つのグループに分け、  
それぞれのグループで  
血糖コントロールが悪い  
患者さんの割合を示しています

糖尿病患者さん

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

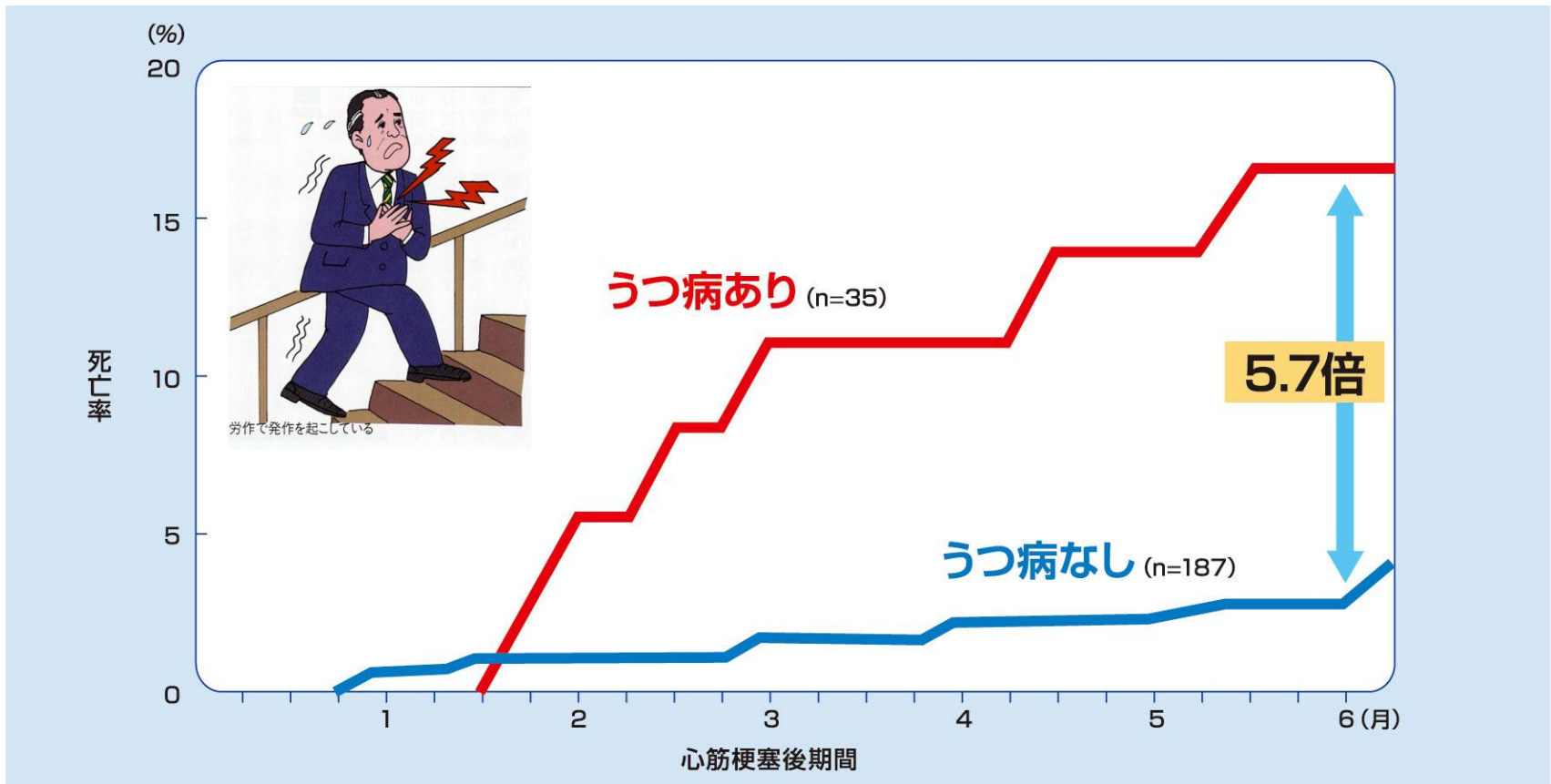


リハビリをして社会復帰しよう  
という患者さんの**やる気を**  
**奪ってしまう**



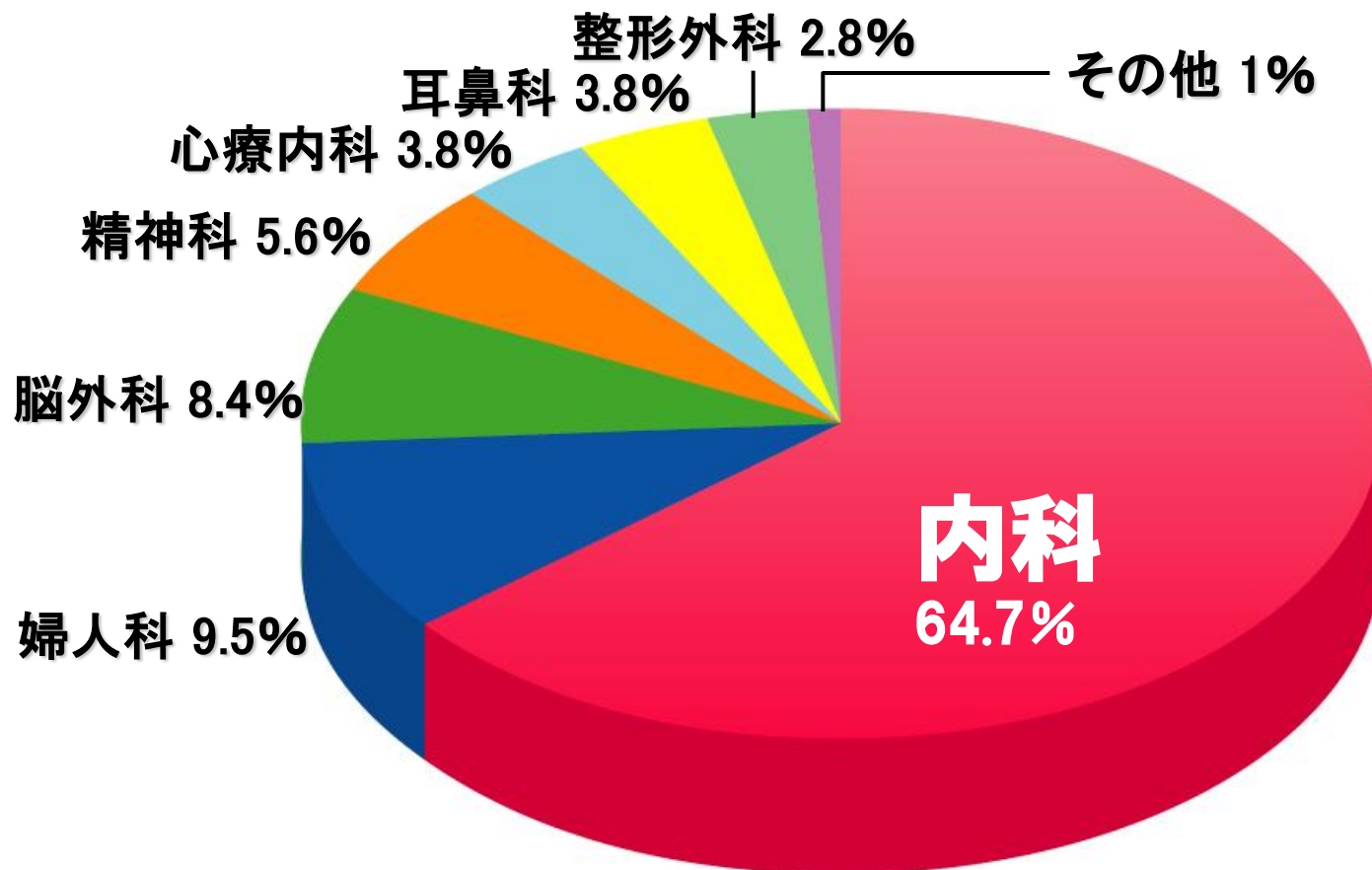
**うつ病**に特有の1日のうちでの気分の変動  
(朝悪く、夕方に回復してくる)はほとんどみられない

# 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

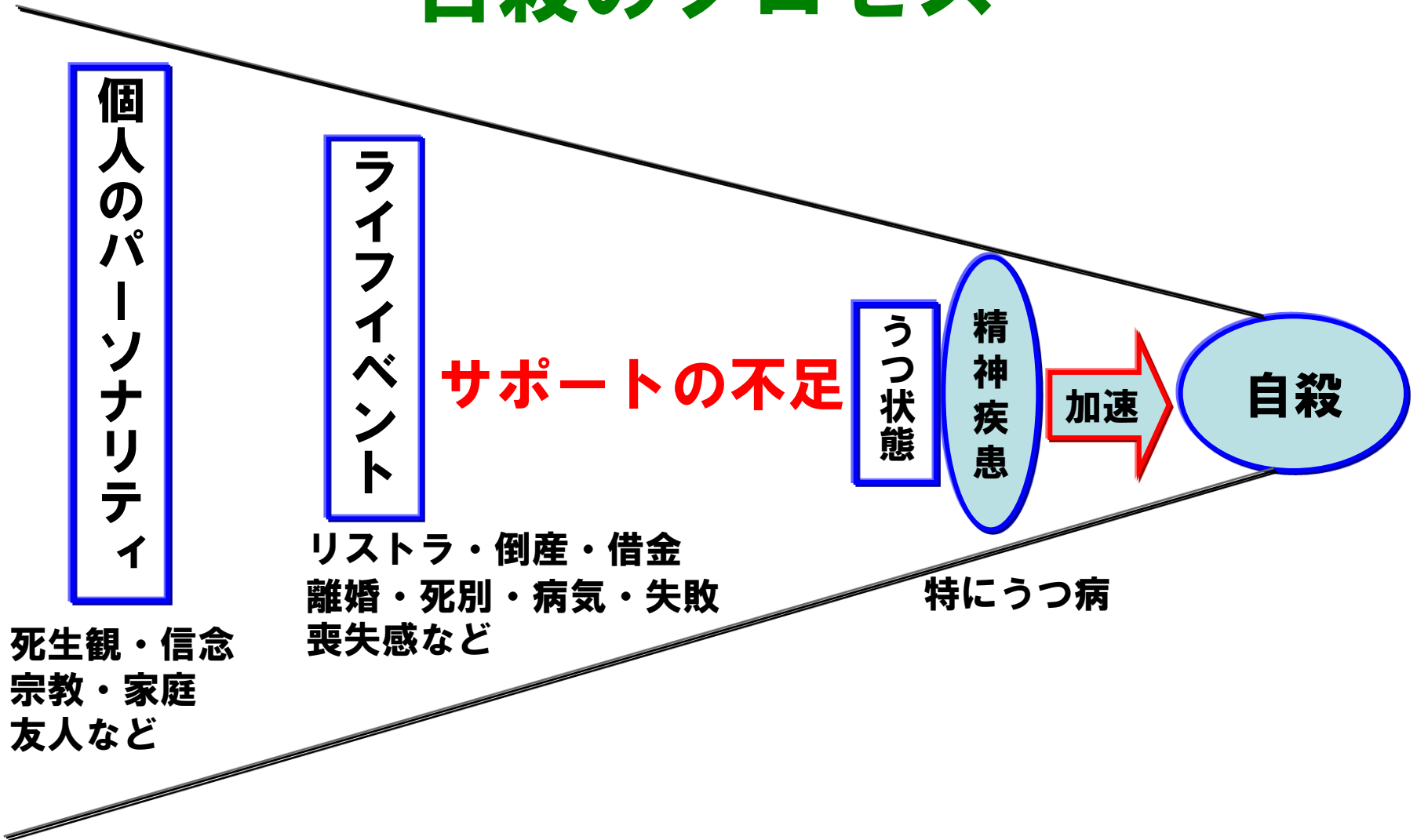
# うつ病の患者は初めにどの科にかかるか



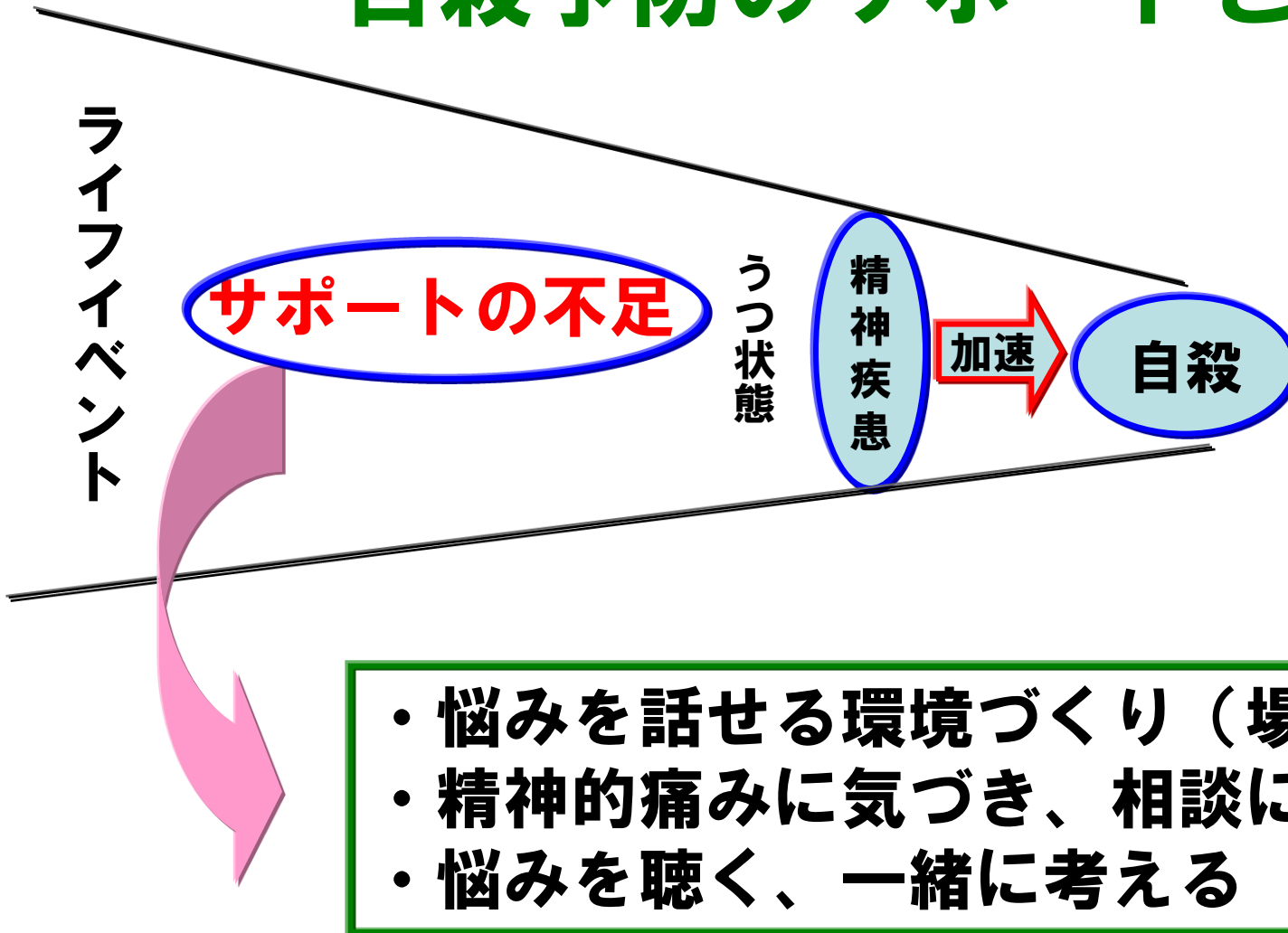
うつ症状を呈する患者は身体症状を訴え、内科を受診する！



# 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

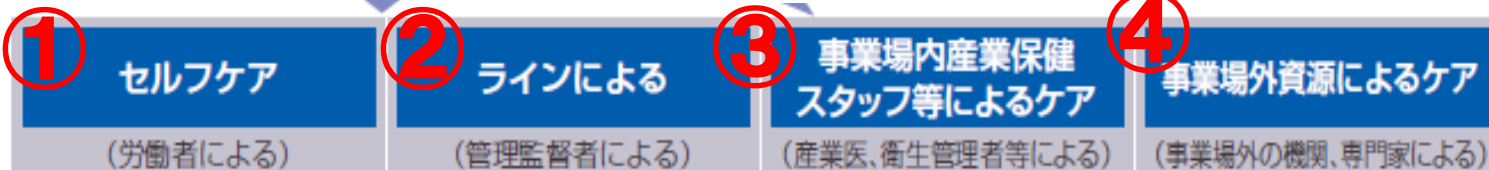


# 職場のメンタルヘルスケアの取り組み

心の健康づくり計画の策定

衛生委員会における調査審議

## 4つのケア



(1) メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供 (管理監督者を含む全ての労働者が対応)

(2) 職場環境等の把握と改善 (メンタル不調の未然防止)

(3) メンタルヘルス不調への気づきと対応 (メンタル不調に陥る労働者の早期発見と適切な対応)

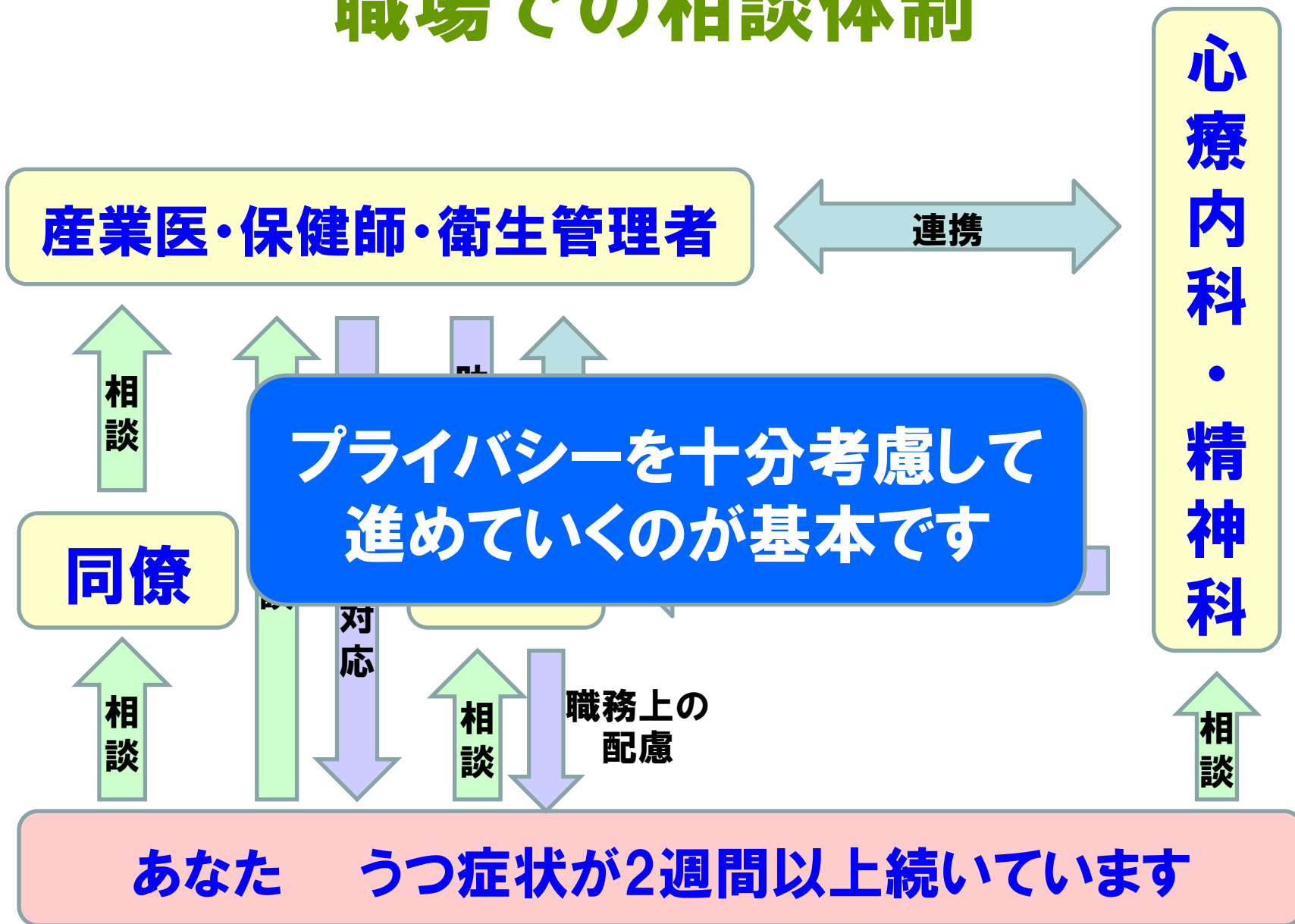
(4) 職場復帰における支援

個人情報保護への配慮

4つの取り組み

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ぐらい重要です。

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！