



注目の医師に医療の気になることをインタビュー

撮影/藤森祐治

取材文/中川美希

# お医者さんの話を聞きたい

Vol.20

今月のテーマ

## うつ病

特定医療法人十全会『十全病院』  
理事長／岡敬先生

### 産業革命でうつ病に!? うつ病増加の起因とは。

編集 編集 WHOによると2015年

に世界のうつ病患者が3億人を突破、10年間で18%も増えたとか。日本のうつ病等の気分障害患者数は110万人以上で、休職する人も珍しくないそう。うつ病はなぜ増えているのですか？

岡 うつ病増加の大きな要因の1つに現代の社会構造や職業・仕事内容の変化があげられます。実は18世紀にイギリスで産業革命が起きた際にも、うつ病患者

が急増しました。家族と離れての都会暮らし、工場に勤務しての単純作業や長時間労働など、それまでとは働き方が大きく変わったのです。同様に日本では90年代のバブル崩壊で企業合併、長時間労働が増加。2000年頃にIT革命が始まり、2008年のリーマンショックで高い失業率や、コストカットを意識した過重労働など、仕事面での変化が続出。共働きの核家族の増加や、様々な職場で高いコミュニケーション能力や判断力が必要とされるなど、よりストレスフルな社

会環境へと急激に変化し続けています。つまり、普通に生活しているだけでも、うつ病に罹患しやすい時代なのです。



特定医療法人十全会『十全病院』理事長

岡敬(おか たかし)先生

「日本精神神経学会」認定指導医・精神科専門医、「日本うつ病学会」双極性障害委員会委員、一般社団法人「日本うつ病リワーク協会」理事・評議員、「日本産業精神保健学会」代議員、精神保健指定医ほか。うつ病患者の復職をサポートするリワークプログラムを推進している。



小高い丘には「城東やすらぎグループ」の老人介護施設や系列病院が。豊かな自然と美しい景観が印象的だ。

### うつ病にかかりやすい人と、 かからない人の違いとは。

編集 社会の問題はわかりませんが、うつ病にかからない人も大勢いますよね。個人の性格や考え方は発症と関係しますか？

岡 性格や考え方ではなく、「発症脆弱性」と呼ばれる個人の特性が関係する場合があります。性的虐待やDVなどのトラウマ体験や、幼少期の親の離婚、身内の死別などの喪失体験のある方は、威圧的な態度を取る人に対するストレス耐性が通常よりかなり低いことが分かっています。また、自閉症スペクトラム、注意欠如・多動性障害(ADHD)などの発達障害の方で、幼少期はご自身の障害に気付いていない場合、会社勤めを始めてからコミュニケーションが苦手だったり、注意力が散漫だったりして、仕事相手や上司などとの対人関係に悩む人が多いのです。さらに、糖尿病や甲状腺機能低下、月経

### 《うつ病セルフチェック》

[A] 下記の9項目のうち、5個以上(1か2はどちらか必ず含まれる)の状態が毎日2週間以上続く。

1. 抑うつ気分(ほとんど1日中続く)
2. 興味・喜びの著しい消失
3. 体重や食欲の変化
4. 睡眠障害(不眠・過眠)
5. 自分が無価値に感じたり、自責の念を感じたりする
6. 疲労感、気力の減退
7. 自殺したいと思う
8. 思考力や集中力の減退、決断が困難になる
9. イライラして落ち着かない(焦燥)、もしくは動きが少ない(抑制)

[B] 上記の症状が本人に著しい苦痛をもたらすか、対人・職業面で機能障害を引き起こしている。

[C] 乱用薬物や投薬、身体疾患によるものではない。

[A・B・C]を満たしている場合はうつ病の可能性が高い。

※死別や経済破綻などの重大な損失でも[A]のような抑うつ症状が見れるが、2週間以上続く場合は要注意。

### うつ病への正しい理解が、 社会復帰の後押しとなる。

編集 うつ病になる人、心が弱いという考え方が間違っていると、改めて再認識できました。

岡 ええ。ですが、いまだに個人の努力や根性でうつ病は克服できると思っている方は多いです。誰でもかかり得る病気であること、薬物療法や認知行動療法などの適切な治療を受ければ寛解して社会復帰できることなど、うつ病に対する正しい認識を広めることで、うつ病にかかって休職しても、復職・復帰しやすい社会に変えられるのです。

編集 たしかに、うつ病は発症だけでなく、治つてから職場や社会に復帰する方が大変そうですね。次号はうつ病などの様々な精神疾患で休職している労働者の方が、職場復帰に向けたリハビリを受ける「リワーク」について、詳しくご紹介いただきます。

岡 あと、先のような「発症脆弱性」を持たない人でもうつ病を発症することがありますよ。家族との死別、流産、失業、多額の借金など、大きな喪失体験が引き金となる場合があります。

編集 え？ 普通の人でも仕事や人間関係などのストレスでうつ病になったりしないのですか？

岡 それは「適応障害」といって、ストレス因子を取り除けば半年以内に軽快します。うつ病は心だけでなく体の調子も悪くなり、投薬や専門的な治療を必要とする、全くの別物なのです。



#### 特定医療法人十全会『十全病院』

精神科、心療内科、内科、児童・思春期精神科を有し、心と体の両面で治療を行う病院。摂食障害やリワークなど、専門外来も充実している。



金沢市田上本町45-1  
☎076-231-5477  
診療時間/9:00~12:30、  
13:30~17:00  
※初診受付は9:00~11:00、  
13:30~16:00  
休/土曜、日曜、祝日 P/14台