

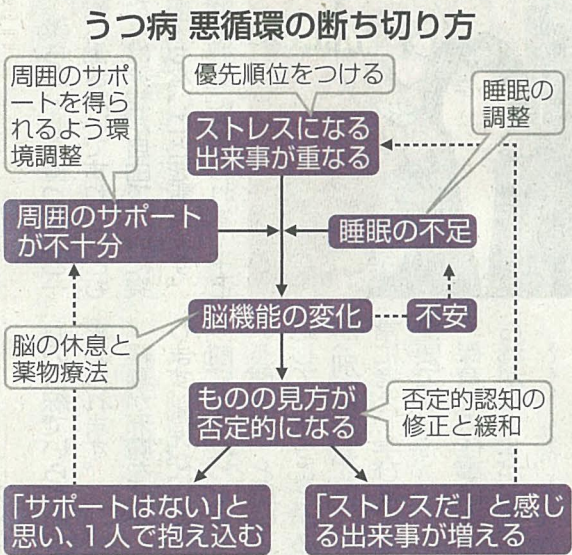
うつ病の特徴や予防、周囲の対応は。県内複数企業・団体の産業医を務めるあさなぎクリニック心療内科(甲府市)の反田克彦院長に聞いた。

5月は精神科の入院が一番多くなる。特に、今年は10連休と例年になく長い休みのため、「休みに慣れてしまうと仕事に行けなくなる」という春は季節の変わり目で気候が不安定であることに加え、人事異動や進級、進学で環境変化が著しい時期。「慣れない環境からのストレスで3、4月に不調が出始めながら頑張っていたのが力尽き、連休明けに会社や学校に行けなくなるケースが多い」とい

うつ病患者数はここ10年で倍以上に増加。うつ病の認識が広がり精神科受診の敷居が下がったことに加え、実際に患う人が増えているとみる。ただ、「うつ病について、『気持ちの問題』と考える人がいるなど、偏見や誤解は根強い」とい

回復へ必要な対応は

周囲は温かく見守って



ストレスをはね返す「レジリエンス」を高めるには

- ▶ 良好な人間関係を保つ
- ▶ 現実的な目標を立てて実行する
- ▶ 不利な状況でも決断する
- ▶ 失敗は自己発見の機会ととらえる
- ▶ 長期的で、希望的な視点を持つ
- ▶ 変えられない状況は受け入れる
- ▶ 定期的に運動する

※甲府・あさなぎクリニック心療内科 反田克彦院長による



「うつ病は、その人に合った治療が必要だ」と話す反田克彦院長＝甲府市蓮沢町のあさなぎクリニック心療内科

ードルが高く、休職者に復職支援を行う「リワークプログラム」が有効だという。

では、どんな人が注意が必要か。多くの定型うつ病の場合、秩序を重んじ、きちょうめんで完全主義、自分より他人を大事にし、責任感が強い人になりやすい。「人に任せられず自分で背負い込み、職場では『休め』と言われても休まず元気を装う人が多い」とい

近年、うつ予防につながるストレスへの対処方法として注目されているのが「レジリエンス」という考え方。「ストレスをはね返す力」や「心の回復力」を指す言葉で、生

まれ持ったものと獲得できる。反田院長は、病気を装い怠けているイメージの新型うつ病がクローズアップされたのは「不景気などで企業に余力がなくなり、休んでいる人に不寛容になったからでは」と推察。クリニックに来る患者は、『休め』

山梨県内、全国ともうつ病

うつ病患者は増加傾向だ。厚生労働省の調べによると、「うつ病」で統計を取り始めた2014年度以降、県内の入院患者数は同年度1242人、15年度1296人、16年度1354人と3年間で112人増加。外来診療を継続して受けた患者数は、14年度1万5126人、15年度1万5234人、16年度1万5489人と、約360人増えた。

全国では、入院患者は14年度

入院と外来診療 増加傾向

18万9955人、15年度19万2182人、16年度19万6770人と約7千人増加。外来患者数は14年度2万744150人、15年度2万81万3680人、16年度2万88万6544人と3年で約14万2千人増えた。

国立精神・神経医療研究セン

新型 適切な診断と治療が必要

会社には行けないが趣味や旅行は出るのも特徴だ。実際には双極性障害(躁うつ病)のうつ状態である可能性も高く、「自殺などの危険性が高い重篤な場合もある」と指摘。「きちんと医療機関を受診して、適切な診断と治療を受ける必要がある」と強調する。

反田院長は、病気を装い怠けているイメージの新型うつ病がクローズアップされたのは「不景気などで企業に余力がなくなり、休んでいる人に不寛容になったからでは」と推察。クリニックに来る患者は、『休め』