



最近の心の病気事情

4月は新学期や新入学、新しい職場でのスタートなど、喜びや期待が大きい反面、新しい環境と人間関係で心身にさまざまな負担がかかります。

今回は、若い勤労者に多い「現代型のうつ」と若い女性に多くみられる「パニック障害」についてご紹介します。以下の内容にあてはまることのある場合には早めに専門機関に相談し、心療内科や精神科などを受診することをお勧めします。

■現代型の“うつ”

症状：会社に行くと“うつ”になり、仕事以外では“元気”になるのが特徴のひとつです。

なお、従来の“うつ”との違いは右の表のとおりです。「現代型のうつ」は薬が効きにくく、社会的な未熟さが原因になっている場合があります。精神的サポートや仕事の仕方など具体的なアドバイスがないと休職を繰り返し、退職に至ることがあります。

対処法：勤務時間の短縮などで対応しながら安定した日常生活のリズムを維持するののひとつの方法です。

	従来型	現代型
年齢層	中高年が中心	青年層が中心
いらいらの矛先	自分を責める	他人のせいにする
気分	平日・休日関係なく継続して沈む	浮き沈みが激しい。休日になると元気になる。
生活リズム	午前中に調子が悪い	昼夜逆転傾向
悪化する場所	関係ない	会社
食事	食欲不振	食欲不振から普通までさまざま
睡眠	なかなか眠れない	不眠から過眠までさまざま

■パニック障害

症状：突然強い呼吸困難に襲われるため、本人は死んでしまうのではないかと恐れますが、検査で異常は見つかりません。また、本人は同じ発作が起こるのではないかと不安から外出ができなくなっていくます。長引くと“うつ”を併発することが多くあります。

対処法：早期発見による薬物治療が効果的です。

管理職の皆さんへ ～部下のサインに早めに気づき、迅速、かつ適切な対応を～

- 観察**…ミスが目立つ、仕事の処理能力が落ちた、怒りっぽくなった、口数が減ったなどの変化に注意しましょう。
- 声かけ**…朝の挨拶から始め、日ごろから良いコミュニケーションで信頼関係を築いておくことが大切です。
- 傾聴**…相手のありのままを心で受容しながら耳を傾けましょう。「それはつらかったね。」など共感的反応をすると相手の警戒心もほぐれます。
- 連携**…部下の話を聴いてメンタル面での心配があれば職場の保健師や産業医などに相談してください。また、家族との連絡を密にすることも大切です。職場に相談できる体制が整備されていないときには、メンタルヘルス対策支援センターなどにご相談ください。

メンタルヘルス対策支援センターをご存知ですか？

こころの病気の予防から職場復帰支援まで、職場のメンタルヘルス対策の総合窓口として全国に設置されています。

●メンタルヘルス対策支援センター（水戸市南町3-4-10 茨城産業保健推進センター内）

☎029 - 300 - 6030 [HP](http://www.ibaraki-sanpo.jp/)http://www.ibaraki-sanpo.jp/

平成24年度 こころの健康づくり講演会

3月6日（水）に常北保健福祉センターで「笑顔から始めるこころの健康づくり講演会」を開催しました。

講演会には79名が参加し、講師の小野彰子先生と晏在雅子先生の指導のもと「笑い筋体操」を行い、「笑いは副作用のない良薬」であることを学びました。笑顔あふれる楽しい講演会となり、参加者からは「気持ち明るくなりました」「これを機会に楽しく笑える生活をしたい」などの感想が寄せられました。



問合せ 健康福祉課（常北保健福祉センター内）☎029 - 240 - 6550