

## 「こころの健康について」

峡南保健福祉事務所 地域保健課

## この動画のお話

- 1 健康経営とメンタルヘルス対策
- 2 ストレスとは
- 3 ストレス関連障害（うつ病について）

## 1 健康経営と メンタルヘルス対策

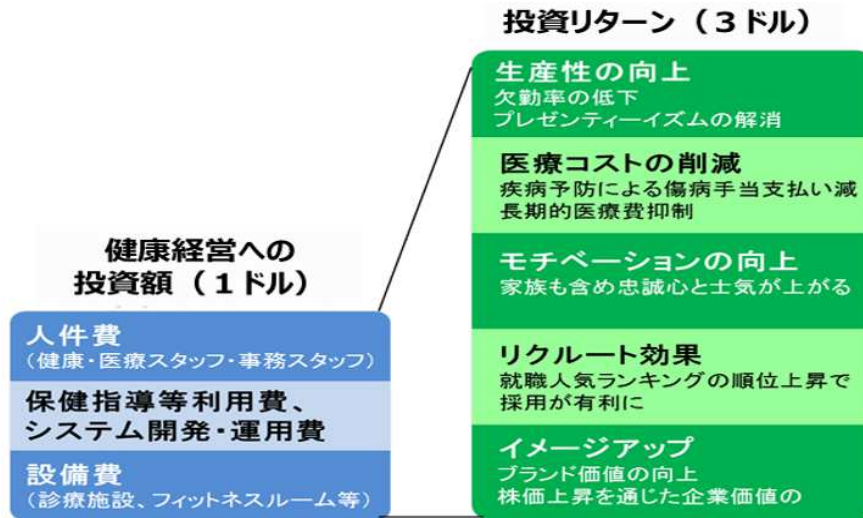
## 健康経営優良企業は 長期的な業績が良好である

図2. 優良健康経営表彰企業と  
S&P 500社平均の  
長期的なパフォーマンス比較



〈出所〉 Raymond Fabius, et al.(2013)

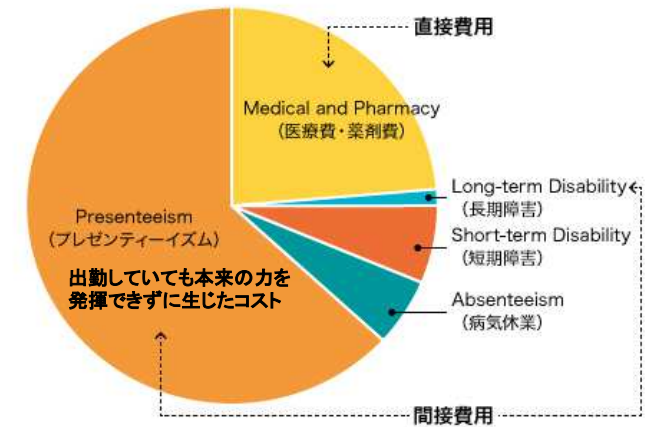
# 健康増進にお金をかけた方が、 最終的には得をする



(出所)「儲かる『健康経営』最前線」ニューズウィーク誌2011年3月号を基に作成

# 生産性の低下によって生じる 間接的な健康関連コストが約6割

図1. 従業員の健康関連コストの構造



(出所) Dee W. Edington and Wayne N. Burton(2003)

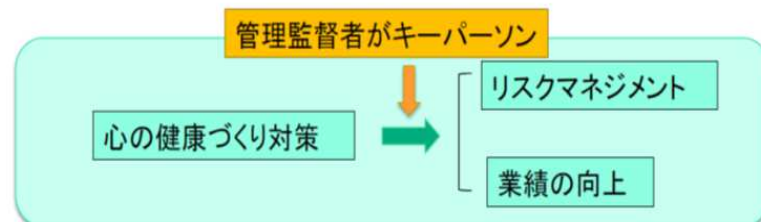
## こころの健康づくり対策の 意義と目的

### 1. リスクマネジメント

- 1) 「こころの健康問題」⇒「作業効率の低下」＋「長期休業の発生等」⇒「労働力損失」
- 2) 「こころの健康問題」⇒「労働の場における事故」
  - 業務上のメンタルヘルス不調 → 労災自殺
  - メンタルヘルス不調、アルコール依存 → 事故、トラブル

### 2. 「労働生活の質の向上」＋「事業場の活力の向上」⇒業績の向上

- 1) 「こころの健康」→「労働者の充実感、創造的な活動」⇒労働生活の質の向上
- 2) 「こころの健康」→「労働者の精神的健康の増進」⇒労働意欲、事業場の活力の向上



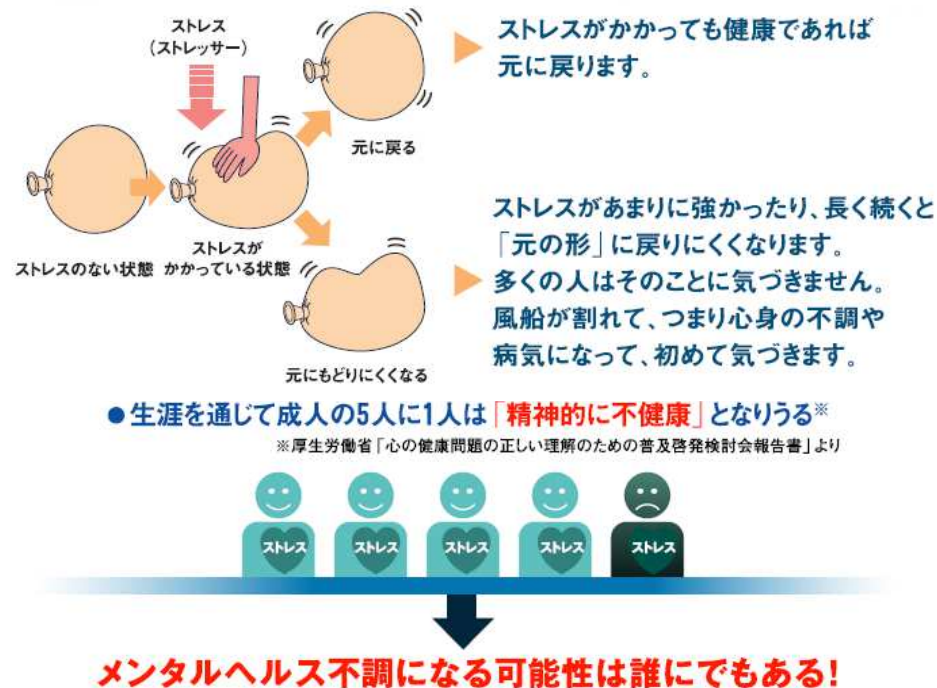
## 2 ストレスとは

# ストレスって？



「なんらかの刺激が身体に加えられた結果、  
身体が示すゆがみや変調」

▶ 9



## ストレスとは…

### ▶ ストレスによる主な症状

ありふれた症状

#### 身体面への影響

- ・肩こり ・目の疲れ
- ・疲労 ・頭痛
- ・自律神経の乱れ

#### 心理面への影響

- ・不安 ・落ち込み
- ・イライラ ・不眠
- ・怒り

#### 行動面への影響

- ・生活の乱れ
- ・暴言暴力 ・暴飲暴食
- ・飲酒喫煙

ストレス関連障害

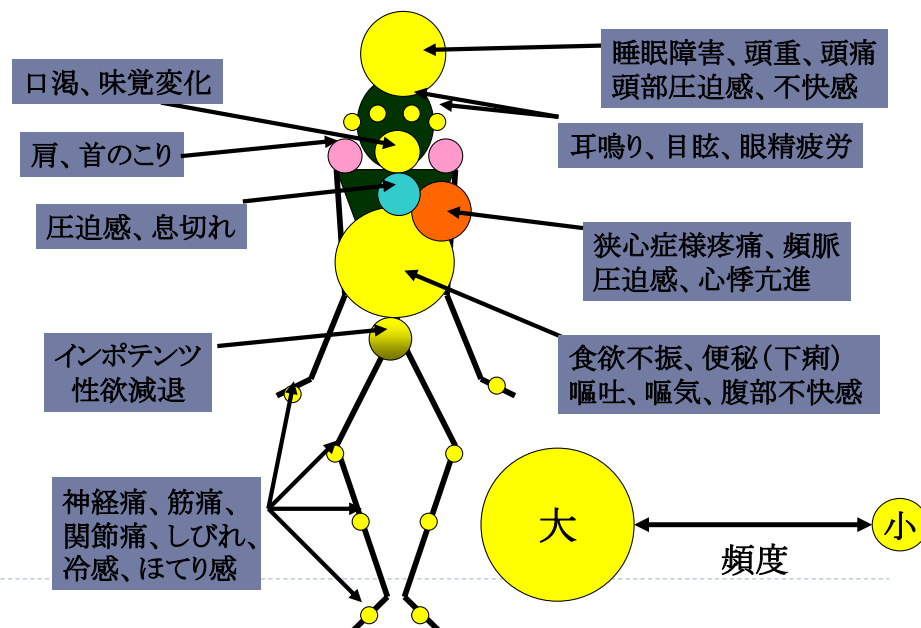
#### 身体疾患

- ・自律神経失調症 ・消化器系疾患
- ・循環器系疾患 ・免疫疾患
- ・生活習慣病

#### 精神疾患

- ・うつ ・不安障害
- ・パニック障害 ・PTSD

## ストレスによる身体症状



# ストレスは人それぞれ

- ▶ 同じ刺激でも、人によって感じ方が違う。  
⇒ **ストレス耐性**
- ▶ 例えば人前で話をしなければいけない時・・・
  - ・この緊張感がたまらない！・・・(^o^)
  - ・いや無理。ほんと無理。××・・・(T\_T)

## ライフイベントのストレスの度合い

| 順位 | 出来事                | ストレス値 |
|----|--------------------|-------|
| 1  | 配偶者の死              | 100   |
| 2  | 離婚                 | 73    |
| 3  | 配偶者との別居            | 65    |
| 4  | 刑務所での服役            | 63    |
| 4  | 親密な家族メンバーの死        | 63    |
| 6  | 自分の大きなケガや病気        | 53    |
| 7  | 結婚                 | 50    |
| 8  | 失業・解雇              | 47    |
| 9  | 結婚の承諾              | 45    |
| 9  | 退職                 | 45    |
| 11 | 家族の健康状態の変化         | 44    |
| 12 | 妊娠                 | 40    |
| 13 | 性的な悩み              | 39    |
| 13 | 家族の増加              | 39    |
| 13 | 勤務先の重大な変化(合併・制度など) | 39    |

| 順位 | 出来事             | ストレス値 |
|----|-----------------|-------|
| 16 | 家計状態の変化(向上・悪化)  | 38    |
| 17 | 親しい友人の死         | 37    |
| 18 | 転勤、配置転換         | 36    |
| 19 | 夫婦ゲンカが増えた       | 35    |
| 20 | 100万円以上の多額な借金   | 31    |
| 21 | 抵当権損失           | 30    |
| 22 | 昇格・降格などの責任の変化   | 29    |
| 22 | 子供の独立           | 29    |
| 22 | 親戚とのトラブル        | 29    |
| 25 | 自分が目覚ましい業績を達成した | 28    |
| 26 | 妻の就職・離職         | 26    |
| 26 | 本人の入学・卒業・退学     | 26    |
| 28 | 生活環境の変化(家の新築など) | 25    |
| 29 | 服装などの習慣を変えた     | 24    |
| 30 | 上司とのトラブル        | 23    |

| 順位 | 出来事               | ストレス値 |
|----|-------------------|-------|
| 31 | 労働時間や労働条件の変化      | 20    |
| 31 | 引越                | 20    |
| 31 | 転校                | 20    |
| 34 | レクリエーションのための時間の変化 | 19    |
| 34 | 宗教活動の変化           | 19    |
| 36 | 社会活動の変化           | 18    |
| 37 | 100万円以下の借金        | 17    |
| 38 | 睡眠習慣の変化           | 16    |
| 39 | 家族と一緒に過ごす回数の増減    | 15    |
| 39 | 食習慣の変化            | 15    |
| 41 | 長期休暇              | 13    |
| 42 | 年中行事              | 12    |
| 43 | 交通違反などの軽い違法行為     | 11    |

| 1年間のストレスの合計 | 300点以上 | 299~200点 | 199~155点 |
|-------------|--------|----------|----------|
| 体調を崩す可能性    | 80%    | 50%      | 30%      |

ホームズ&レイ社会的再適応評価尺度  
島 悟、佐藤 恵美：ストレスマネジメント入門、日経文庫、2007

## 3 ストレス関連障害とは

## ストレス関連障害

### ストレス症候群

- ・出勤困難症
- ・入社症候群
- ・帰宅拒否症
- ・燃え尽き症候群

### 病気

- ・うつ病
- ・不安障害
- ・心身症
- ・依存症（アルコール、薬物など）

## ストレス関連障害（うつ病について）

- ▶ うつ病とは
- ▶ 生涯のうち1度はうつ病にかかる割合

・・・約5～6人に1人  
男性<女性



適切な治療を行わない

約10人に1人が  
自殺するおそれがある



適切な治療を行う

\* うつ病者の80%は  
1年以内にほぼ発病前の  
状態に戻る  
\* 再発も防げる



## ストレス関連障害（うつ病について）

### うつ病の主な症状

#### 1 抑うつ感

うつ病の基本障害は気分の障害  
「気が滅入る」「うっとうしい気分」  
「ゆううつ」など

#### 2 興味・関心の喪失

今まで楽しかったことが楽しめない

#### 3 身体症状を伴う

睡眠障害、食欲低下・増加、体重減少・増加、  
性欲低下、頭痛、便秘などのさまざまな身体症状  
を伴う

## ストレス関連障害（うつ病について）

#### 4 思考力・集中力・気力低下

「考えがまとまらない」「集中できない」  
「ミスが多い」「会いたくない」  
「出かけたくない」

#### 5 焦燥感

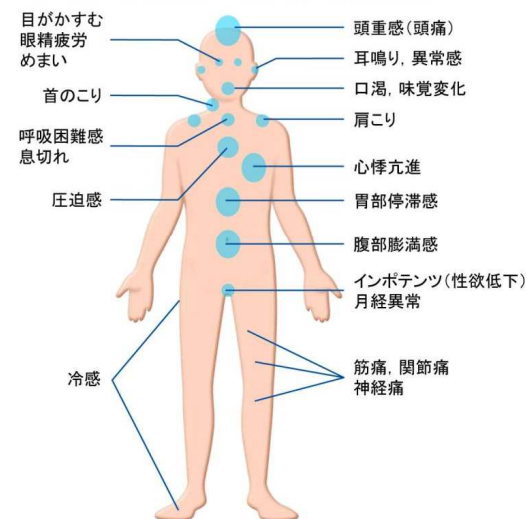
#### 6 思考への影響、視野狭窄、希死念慮

思考内容が悲観的、絶望的になる

「全て自分が悪い」「自分の能力が劣っている」  
「悪いことは全て自分のせい」「もう死ぬしかない」

## 身体の病気では、と感じることも多い

### ●うつ病の身体症状の好発部位と好発症状<sup>1)</sup>



### ●うつ病の身体症状の出現頻度<sup>2)</sup>

| 症状     | 出現率 (%) | 症状    | 出現率 (%) |
|--------|---------|-------|---------|
| 睡眠障害   | 82～100  | めまい   | 27～70   |
| 疲労・倦怠感 | 54～92   | 耳鳴り   | 28      |
| 食欲低下   | 53～94   | 感覚異常  | 53～68   |
| 口渇     | 39～75   | 頭痛・頭重 | 48～89   |
| 便秘・下痢  | 42～76   | 背痛    | 39      |
| 悪心・嘔吐  | 9～48    | 胸痛    | 36      |
| 体重減少   | 58～74   | 腹痛    | 38      |
| 呼吸困難感  | 9～77    | 関節痛   | 30      |
| 心悸亢進   | 38～59   | 四肢痛   | 25      |
| 性欲減退   | 61～78   | 発汗    | 20      |
| 月経異常   | 41～60   | 振戦    | 10～30   |
| 頻尿     | 70      | 発疹    | 5       |

## 「うつ的な気分」と「うつ病」の違い

### うつ的な気分

嫌なこと、悲しい出来事があれば、誰しも気分は落ち込みます。



正常範囲であれば、それ以上に深刻になることはなく、自然に回復します。

### うつ病

気分が落ち込むだけではなく、日常生活に影響する範囲が大きくなります。



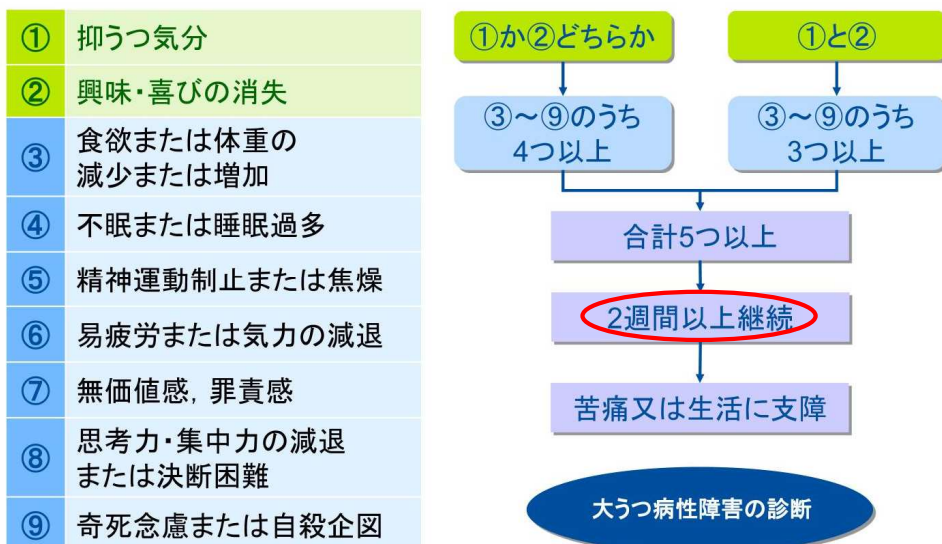
眠れない、食欲がなくなる、物事が億劫になる、物事に対する興味を失うといった症状が長く続きます。

島 悟, 佐藤 恵美: ストレスマネジメント入門, 日経文庫, 2007

## 「うつ的な気分」と「うつ病」の違い

|         | 通常の憂うつ感         | うつ病                       |
|---------|-----------------|---------------------------|
| 強さ      | 弱い              | 強い                        |
| 持続性     | 長くて2〜3日         | 1週間、2週間と長く続く              |
| 日常生活    | それほど阻害されない      | 大きく阻害される                  |
| きっかけ    | はっきりしている        | はっきりしていないこともある            |
| 気分の始まり  | きっかけの直後に起こる     | きっかけからしばらくたって起こる場合もある     |
| 日内変動    | 特になし            | 午前中に強く、夕方から夜にかけて楽になることが多い |
| 状況からの影響 | よいことがあると少し気が晴れる | よいことがあっても気が晴れない           |
| 仕事・趣味   | やっていると気がまぎれる    | まったく手につかない                |
| 周囲からみて  | 理解できることが多い      | 理解できないことが多い               |
| 妄想      | 現実からずれない        | 妄想的になることがある               |
| 自殺      | 比較的まれ           | 自殺することがある                 |

## うつ病の診断

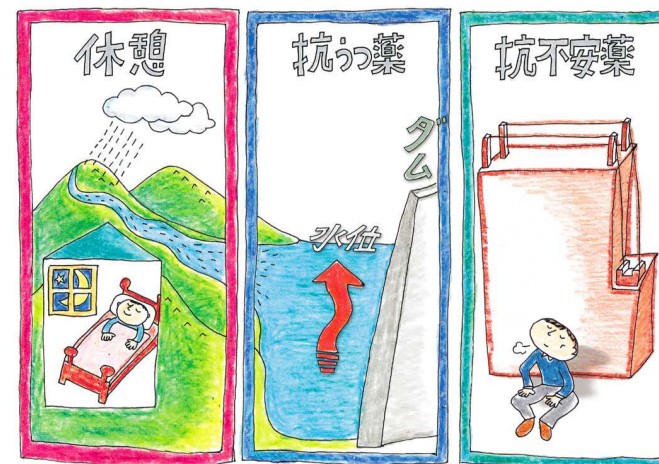


気分障害(上田国利ほか) 医学書院

## うつ病の治療（ダムに例えると）

うつ病の治療は、休憩を十分とり、心も身体も休ませることが大切です。

また、抗うつ薬はエネルギーを蓄えるのに役立ちますが、効果が出るまでは時間がかかります。抗不安薬はエネルギーの使いすぎ防止に役立ちます。



香川医科大学医学部附属病院 医療情報部副部長・助教授 岡田 宏基 先生



ご自身の“こころの健康”について、  
考えてみましょう！