

朝礼用原稿 4月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」についてお知らせします。

【健康ニュース】

今回のテーマは、「みんなでチェック！うつ病のサイン」です。4月は、昇格や職場の異動、新入社員の入社など変化が多い月です。また、季節の変わり目は心にとってもストレスフルで、自分でも気づかないうちに心が疲れ、「うつ病」に罹^{かか}っていることがあります。そこで、ご自分のためや一緒に働く仲間のために、「うつ病のサイン」を覚えておきましょう。

<うつ病のサイン> ～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」より抜粋～

【自分自身が気づく変化】

- 憂うつ感:気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる。憂うつだ。
- おっくう感:何事にも興味が持てない、何をするにもおっくうだ。
- 焦り、不安感:イライラして落ち着きがない。不安だ。
- 睡眠の変化:朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪いなど。
- 身体の症状:頭重感(ずじゅうかん)、頭痛、めまい、微熱、吐き気、下痢や便秘が続く。
- 食欲・体重の変化:食欲がない。食欲が急に増えた。体重が減ったまたは増えた。
- 疲労がとれない:朝からぐったりと疲れきっている。疲労感がぬけない。

【周囲が気づく変化】

- 遅刻・欠勤:遅刻や早退が増えた、欠勤することが増えた。
- ミスの増加:ミスや事故が増えた。
- 仕事の能率:判断力の低下、仕事の能率の低下が見られる。
- 会話:周囲との会話が減った、昼食などでも一人でいることが多くなった、口数が減った。
- 表情:表情が暗い、元気がない、顔色が悪い。
- 身体の症状:頭重感、頭痛、めまい、微熱、吐き気などの訴えがあった。

これらのサインひとつひとつは、誰もが経験したことがあるものですが、10日から2週間以上続く場合は要注意です。うつ病は、精神力が強い人でも罹^{かか}りうる病です。普段の様子と比べ、変化がないか確認しましょう。特に管理職の人は、部下の普段からの様子や行動を把握しておきましょう。「おかしいな」と思ったら、心配な気持ちを伝え、まずは話を聴き、上司や事業所の健康管理担当者に相談の上、必要な場合は精神科や神経科への受診を勧めましょう。うつ病は「心のエネルギーが枯れた状態」です。「はげまし」は精神的な負担を与えるので、やめましょう。

～職場の仲間の「見守り」で、うつ病を早期に発見し対処しましょう！～