

## 2018年度更新研修の振り返り「うつ病の問題性」

うつ病は個人的にも社会的にも様々な問題をはらんでいます。多くの方が幅広く論述されており、中にはピンポイントの問題性をユニークに語られているものもあって、興味深く読ませて頂きました。更新研修検討委員会として、今回のテーマに対する回答の視点で一例を挙げましたので、ご参考として下さい。

更新研修検討委員会より

\*\*\*\*\*

### ①うつ病の罹患者の多さ、医療に結びついていない現実

- ・厚労省の患者調査では、気分障害の患者が100万人を突破という報道がなされた。
- ・WHOの報告では、1/4しか医療を受けていないことが指摘されている。推定では、受診が必要な人は、400万人に上る。

### ②確定診断の困難さ

- ・うつ病と診断された方の内、4割は他の気分障害の可能性が指摘されている報告もある。
- ・気分障害と診断された方の内、4割は適応障害の可能性があると調査結果もある。
- ・うつ病の再発を繰り返す方に、双極性Ⅱ型が隠れていることも指摘されている。

### ③再発の多さ

- ・うつ病エピソード1を経験した方がエピソード2に移行する割合が4割、エピソード3へは7割、エピソード4へは9割との調査結果がある。
- ・社会では、およそ半数程度が順調な職場復帰を果たせていないという認識が一般的。

### ④薬物療法がメインの治療法

- ・うつ病に対する精神療法が欧米より遅れていて、日本では薬物療法がメインで精神療法はほとんど行われていない現状がある。

### ⑤偏見や誤った誤解

- ・うつ病になる人は、「気合が足りない」、「精神が弱い」などの誤った誤解や、まだ解決すべき偏見も社会には残っている。

### ⑥死に至る病

- ・うつ病は「心の風邪」などの表現がされていたこともあり、最悪死に至る病との認識が希薄。

### ⑦労働力の損失、プレゼンティズムによる生産性のダウン

- ・アブセンティズムによる損失は認識されやすいが、むしろプレゼンティズムの損害の方が大きいことが指摘されている。

### ⑧日本における経済損失は、2.7兆円

- ・厚労省はうつ病や自殺による日本の経済損失額が、年間約2.7兆円に上ると推計結果を公表した。

### ⑨予防的なアプローチ不足

- ・予防に際しての効果的なアプローチが社会ではあまり浸透、実践されていない。(睡眠、運動、食事、休息、副交感神経を高める、リフレッシュ、相談の有用性、涙、映画・・・)

### ⑩企業での効果的な研修の不足

- ・実施したという実績を残すための研修が多く、内容も薄く効果が表れていない。 以上