



# 健康経営のココロ

キーワードで読み解くメンタルヘルス

■ 今回のキーワード

## 「新型うつ」

### メランコリー型とディスチミア型 2タイプのうつ病への理解が必要

「うつ病は、几帳面で一生懸命自分の役割を果たそうとする人になります。自分は何とダメな人間かという自責の念と、何とかせねばといった焦燥感を持っています。そんなときは、励ましたり、怠け者扱いしたりしてはいけません。精神科を受診させるとともに、しっかり休養を取らせることが大切です」。企業で行う管理職向けメンタルヘルス研修では、うつ病の正しい病態と適切な行動を理解してもらうためにこのようなメッセージは必ず伝えてきた。

#### サボっているかの判断つかず

しかし、専属産業医として何かこの説明に違和感を持ち始めたのが1990年代後半の頃からだ。異動や組織変更など、あることをきっかけにして、仕事に対するやる気がなくな

り、自分で精神科を受診してうつ病の診断書を持ってくる。上司の依頼で本人に会うと、自分の夢や価値観についてしっかり話し、自分のイメージと外れた環境やルールの変化が原因でうつ病になったと説明する。薬は服用しているようだが、一度休み出すと復帰の目途がなかなか付かない。こんな若い社員のケースがいくつ続き、職場からも「先生、彼は本当にうつ病なのですか。私たちにはサボっているようにしか思えません」という訴えが出てきていた。

最近の管理職研修では、この2つのタイプのうつ病の話は避けて通れない。ある精神科医が、従来からあった前者のタイプ「メランコリー親和型うつ病」に対比した形で、後者を「ディスチミア親和型うつ病」と名付けた。依然、前者のうつ病は多いのだが、後者のタイプのうつ病も増加しており、その特徴は、青年層に多く、自分の役割認識を持たず強い自己愛と漠然とした万能感を持ち、挫折したときは周りのせいにするといった病前性格があり、症状も「やる気が出ない」といった倦怠感が中心といった特徴を持つ。「わが社にも何人かそんな社員がいる」と思い

当たる読者の方も多いはずである。そして、「どこまでが病気で、どこからがサボっているのか、わからない」という不満が出てくるのも理解できる。しかし、これもれっきとしたうつ病であり、衝動的に自殺することがある。さらに従来型のうつ病と比較して休養と治療によっても、部分的にしかよくなるらないといった、やっかいなタイプである。

#### ルールはルールで守らせる

現時点では根本的な解決策はないが、まずは専門医の治療を受けさせる。このタイプのうつ病は精神科を受診することに抵抗しない。従来型のように「励ましたり、怠け者扱いしたりせず、温かく見守る」という姿勢ではなく、本人に対して相談に乗る姿勢は必要であるものの、「ルールはルールとして規範をしっかり守らせる」「自分の置かれた立場を理解し、他人や環境のせいにするだけでは自分にとって不利な状況になることを理解させる」という姿勢で臨む。いずれにしても、2つのタイプのうつ病を素人判断することは危険なので、職場に身近にいる産業医や専門医に相談することが必要だ。



Text = 森 晃爾  
産業医科大学副学長  
産業医実務研修センター所長  
1960年、名古屋市生まれ。産業医科大学大学院博士課程修了。エッソ石油医務部長、エクソンモービル医務産業衛生部統括部長などを経て、2005年から現職。