

## 地域におけるうつ対策検討会報告書

地域におけるうつ対策検討会

平成16年1月

本検討会においては、うつ病について地域の関係者が適切なサポートを実施することが可能となるためのマニュアルづくりに向けて、昨年8月以降、これまで検討を行ってきた。

うつ病については、国民の約15人に1人がこれまでに罹患した経験があるにもかかわらず、その4分の3は医療を受けていないとの調査結果が報告されており、うつ病が国民にとって非常に身近な問題であるとともに、その対応が適切になされていないことが明らかとなっている。

また、平成14年12月に公表された厚生労働省の「自殺防止対策有識者懇談会」の最終報告においても指摘されているとおり、うつ対策は早急に取り組むべき実践的な自殺予防対策としても極めて有効である。

本検討会では、こうした点に留意しつつ、うつ対策関係者のうち都道府県・市町村職員を対象とした「うつ対策推進方策マニュアル」と、保健医療従事者を対象とした「うつ対応マニュアル」を取りまとめた。

うつ対策推進方策マニュアルでは、都道府県・市町村職員がうつ対策を推進するにあたって必要な具体的な方策を示すとともに、国民向けのうつ病に関するパンフレットも策定した。また、うつ対応マニュアルでは、保健医療従事者が実際にうつ病や抑うつ状態を抱える住民に接する際に必要な具体的なノウハウを示した。

今後、これらのマニュアルがうつ対策関係者において積極的に活用されるとともに、地域におけるうつ対策のなお一層の充実を強く期待したい。

## うつ対策推進マニュアルー都道府県・市町村職員のためにー 概要

自治体が地域保健活動の中で、住民がうつ病を知り、うつ病に気づき、うつ病に適切に対処できるように、自治体が地域保健活動の中でうつ対策に取り組む際の参考となるように作成した。

### 1. なぜ、うつ対策？

- 早期発見・早期治療のためには、住民の活動、相談や治療を行う支援機関の活動など、さまざまな取り組みが展開されることが必要。
- 都道府県・市町村は、行政サービスとしてうつ対策を行うとともに、これらの活動の「取りまとめ役」として大きな役割を担う。

### 2. うつ病を知る

- 対策を推進するにあたっては、うつ病に関する基本的な知識が必要（別紙参照）。

### 3. うつ病への気づきを促すために

- うつ病への気づきを促すためには啓発活動が重要。
- 方法としては、既存事業の活用、関係機関のネットワークの活用、事業場への働きかけ、マスメディアの活用、インターネットの活用等が考えられ、効果的な啓発活動を行うにあたっては対象者の特性を考慮した情報提供が必要。

### 4. 相談支援のために

- 住民のためのうつ病の相談窓口を設置し、相談にあたっては十分に時間を割いて本人のみならず家族や周囲の人たちの話を傾聴することが重要。
- 相談に従事する者に対し、教育や研修などを通じた学習の機会を提供することが必要。

### 5. 適切な診断・治療のために

- うつ病は早期発見、早期診断により回復することから、適切な診断・治療を確実に提供できる環境を確保するため、地域の医師会等の医療関係機関との連携が重要。

### 6. 長期的な支援のために

- うつ病は糖尿病や高血圧などの生活習慣病と同様に慢性の経過をとる場合もあることから、回復後も比較的長期間の服薬やフォローアップが必要となる場合がある。
- 本人の家族や主治医、職場等との連携により長期的な支援が可能となる。

### 7. 都道府県・市町村におけるうつ対策推進の実際

- 地域の実態把握・地域診断に基づいた地域の実情に応じた対策の推進が必要。関係者からなる対策検討（協議）会を設けるなどして、地域ぐるみで取り組みことが重要（別紙参照）。

### 8. 都道府県・市町村の取り組み事例

#### ※うつ病を知っていますか（国民向けパンフレット案）

都道府県・市町村が、啓発活動の一つとして地域の実情に応じたパンフレットを作成する際の参考資料となるように、国民向けのパンフレット案を作成。

<うつ病を疑うサインー自分が気づく変化>

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する  
(おっくう、何もする気がしない)
5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

<うつ病を疑うサインー周囲が気づく変化>

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

<うつ対策の概要>

