

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（案）

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。

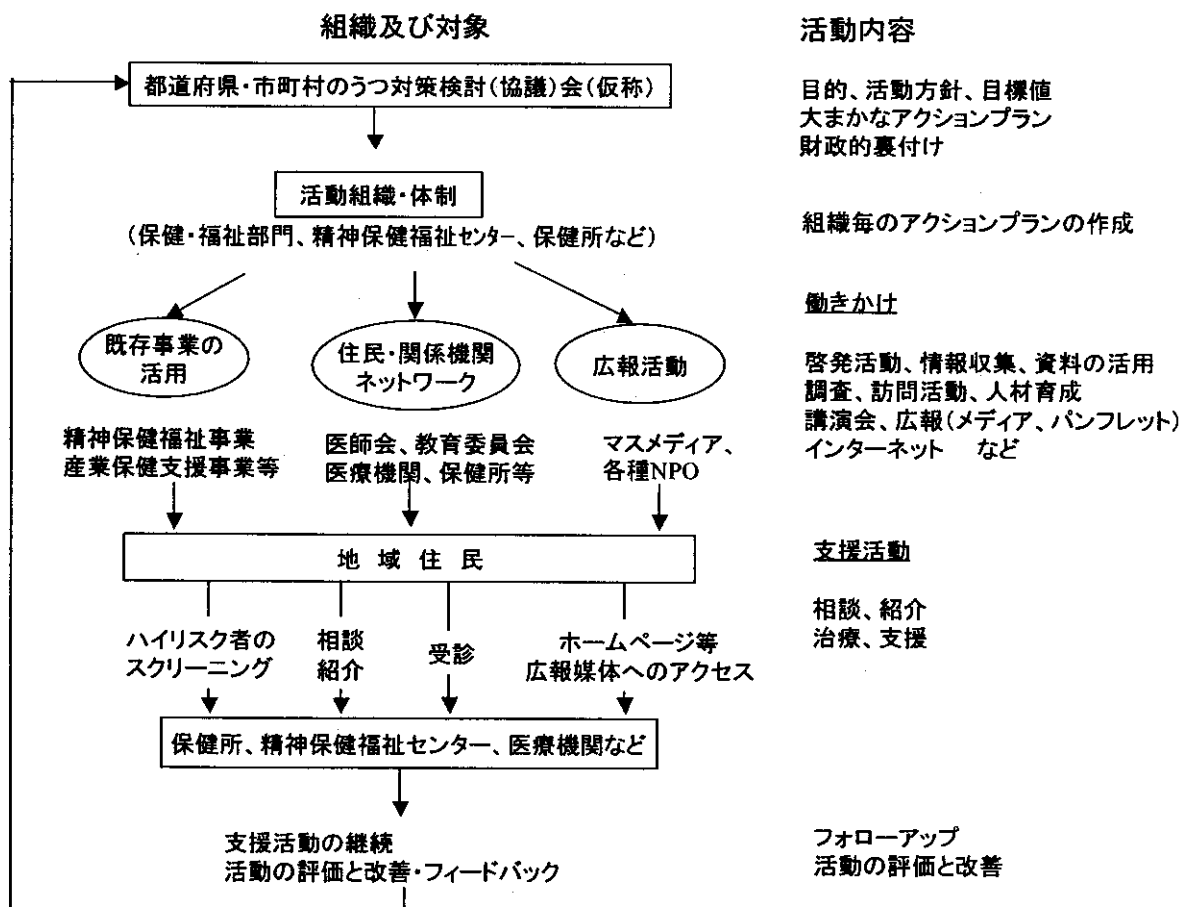
うつ病のサインー自分が気づく変化

1. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
2. 疲れやすく、元気がない(だるい)
3. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
4. 食欲や異性への関心がなくなる
5. 人に会いたくなくなる
6. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
7. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
8. 楽しくなく、生きる自信がない
9. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
10. 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

うつ病の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. うつ症状、体調不良の訴えが多くなる
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. 欠勤、遅刻、早退が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒に伴うトラブルが増える など

<うつ対策の概要>



うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー 概要 (案)

保健医療従事者(保健師、看護師、精神保健福祉士等)が、うつ病を予防し、早期発見・早期治療を可能にし、うつ病にかかっている人を長く支えることができる地域の環境をつくり、住民の心の健康の向上を図るためにどのように対応したらよいか示した。

1. うつ対策における保健医療従事者の役割

- うつ病は社会にとって見過ごすことができない重要な病気であり、その対策には保健医療対策のネットワークなどの仕組みを地域に作っていく必要があることから、うつ対策は医療機関だけでなく地域保健においても取り組むべき課題であり、実際にすでに各地でその成果が報告されている。
- うつ対策に取り組むためには、担当する地域の実態を知ることがまず大切。

2. 予防の観点からうつ対策を考えてみましょう

- 保健医療従事者にとって、うつ対策は一次予防、二次予防、三次予防の観点から考えると理解しやすい。
- 一次予防(健康増進、疾病予防)においては、うつ病についての正しい知識の普及啓発や、精神疾患について抵抗なく相談し受診できる地域づくり、心の健康づくりのための積極的な健康教育・教室活動が必要。
- 二次予防(早期発見、早期治療)においては、「うつスクリーニング質問票」等を用いたスクリーニングの実施と、住民が気軽に相談できるようなこころの相談窓口の設置が重要。

3. 三次予防としてのうつ対策：本人をサポートするネットワーク作りに向けて

- 三次予防は、病気によって残った障害を最小限にし、その制約のもとで充実した生き方ができるようにすることであり、相談、訪問活動を通じた個別ケアが大切となるとともに、うつ病にかかっている人、家族等への支援も重要。
- 本人とのかかわりとしては、本人との信頼関係を築いた上で、うつ病についての理解を深め医療機関への受診を勧めること等が大切。
- 家族とのかかわりとしては、うつ病の症状、薬の効果、再発防止の重要性、かかわり方のポイント、医療機関の情報などを伝える。
- 地域における初期介入を効率的に行うためには、一般臨床医や精神科医、その他の医療関係者との緊密な連携を確保することが必要であるほか、精神保健福祉相談員、保健所嘱託医師、精神保健福祉センターなどと連携することが求められる。

4. 活動全般に対する注意

- 個人情報等の取扱い等倫理的な問題への十分な配慮、うつ対策についての知識および技術の習得・向上、保健医療従事者自身の心のケアの必要性について言及。

※ 「コラム・活動事例・資料編」において、都道府県・市町村における先進的活動事例や、うつ病やうつ対策についてのさらに詳細な情報を掲載。