

休職して治療に専念することが回復への近道

仕事上のストレスや過労、コロナ禍での自粛生活などがうつ病発症のきっかけとなることが多い。うつ病と診断された場合、症状が落ち着くまでには、最低でも2~3ヶ月間、長ければ1~2年間かかることもあります。軽度の場合には、働きながら治療を受けるケースもありますが、中等度から重度の場合は、多くが休職して治療を受けることとなります。治療で薬を飲んでいると、注意力や集中力が低下しやすくなります。その状態で仕事を続けていると、思ったように仕事が進まず、それによりまたストレスがたまって、回復が遅れてしまうことがあるのです。場合によっては、仕事から完全に離れて治療に専念することが必要です。うつ病の患者さんの中には、自分を責めて会社を辞めるという決断をする人もいます。その後の人生に大きな影響を及ぼす可能性があるため、うつ病の症状が現れている状態で大きな決断をしないよう、上司や同僚からもアドバイスすることが大切です。



運動不足よりも深刻な身体活動量の低下

「国民健康・栄養調査」(平成30年)では歩数の平均値は男性で6794歩、女性で5942歩でした。平成9年に比べると約1200歩も減少しています。この歩数の減少は、身体活動量の低下を反映しています。「身体活動」とは安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きをさします。歩数や身体活動量が減っている原因のひとつにICTの発展が挙げられます。例えばインターネットが発達した現代ではボタンひとつで買い物ができます。かつてはお店まで行き、目当てのものを歩いて探すのが当然でした。社会が便利になるとともに私たちの歩数は減ってしまったのです。「公共交通機関の衰退」も身体活動量を減少させる一因です。公共交通機関が民営化され、採算の取れない地方の路線は次々に消えていきました。そのような地域では車は欠かせません。車での移動も歩数を減少させます。車を持っていない人は、外に出る機会自体が減ってしまいます。身体活動量が減っている背景には社会の変化が深く関係しているのです。



受動喫煙で周囲の人にも被害が生じる

タバコの問題点はタバコを吸っていない非喫煙者でも、喫煙者の吐く煙やタバコから立ち上がる副流煙を吸い続けていると、肺がんや心筋梗塞のリスクが高まることです。これを受動喫煙といいます。しかもタバコの発がん性物質の中には、喫煙者が吸う主流煙より副流煙のほうが濃度が高いものがあります。また子どもの肺は小学校低学年までに成長します。この間の受動喫煙は肺機能に大きな影響を与えます。親がベランダで喫煙しても、髪や衣服についた煙の成分が家の壁やカーテンなどに付着し影響を及ぼします。

