

## 「メンタル不調」≠「高ストレス」

メンタル不調は高ストレスと似た言葉ですが、高ストレスとうつ病とは同義語ではなく、ストレスチェックはあくまで高ストレス評価のためのチェックテストであり、うつ病を評価するためのスクリーニングテストではありません。よって高ストレス者

であってもうつ病ではなく、逆に高ストレス者でないのにうつ病である人が存在するのは自明の理であります。

うつ病は軽度であれば「何かしら調子が悪い」とか「睡眠障害」のような身体症状から始まり（軽度うつ病）、やがて抑うつ気分、興味や喜びの喪失、意欲低下を示す精神症状（中等度うつ病）になり、仕事や日常生活に著しい困難さを示す重度うつ病へと増悪する精神疾患であります。うつ病の早期発見



見が見が難しいのは軽度うつ病は身体症状をベースとして発症しやすいことにも由来しています。早期発見、早期治療の大切さは何も身体疾患だけでなくメンタル疾患にも当然言えることであります。軽度のうちに発見できれば医療機関での投薬治療だけで無事完治させることも可能性は十分にあります。

株式会社ジャパンイノベーション  
代表取締役社長（精神科産業医）

伊藤 英樹

精神科疾患、ストレス研究などあらゆる精神医療、脳科学の分野において精神科医療に携わるすべての医療関係者、患者様、患者家族の皆様のために活動を続ける。医療法人国際心身医学研究所所長