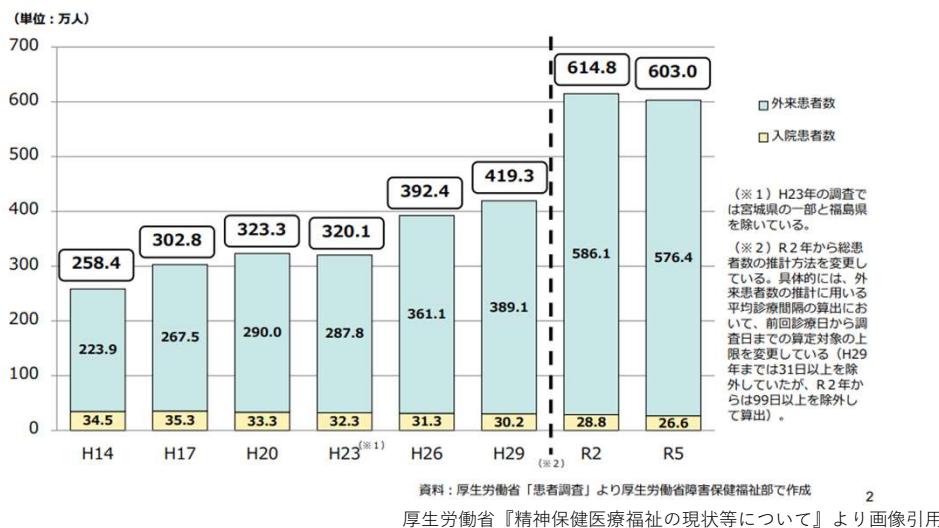


# 働く女性のメンタルヘルス



## ■ 日本の精神疾患についての推移 ■

日本で精神疾患を有する総患者数は、令和5年度の厚生労働省統計では約603.0万人（入院：約26.6万人、外来：約576.4万人）となっており、約20人に1人が精神疾患を持っていると推計されます。



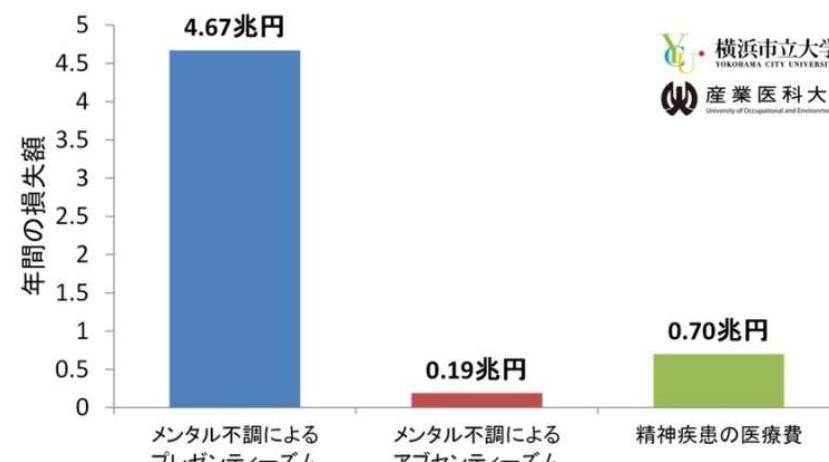
近年は微減傾向ではありますが、25年前と比較すると3倍と精神疾患罹患者の数は増えています。外来患者では、気分障害と認知症の増加が著しい結果となっています。

増加傾向となったことを受けて、政府は精神保健を重要視するようになり、精神障害を予防または治療をして、精神的健康を保持増進させるメンタルヘルスの周知が進んでいきました。

## ■ メンタル不調と経済損失の関係 ■

横浜市立大学と産業医科大学の共同研究によると、働く人が心身の不調を抱えながら仕事を続けることで、日本全体では年間およそ4.8兆円の経済的な損失が生じていることが明らかになりました。

この損失額は日本のGDPの1.1%に相当し、精神疾患の医療費の7倍にも上ります。



※精神疾患の医療費は厚生労働省「国民医療費の概算（令和4年）」に基づく推計値

<https://www.yokohama-cu.ac.jp/news/2025/20250611hara.html>より画像引用

## ■ メンタルヘルスに関する予防教育の必要性 ■

2022年から高校の新しい学習指導として、保健体育に『精神疾患の予防と回復』が追加されることになりました。

以前は精神疾患に関する学習があったのですが、1982年の指導要領から削られたため、約20歳から60歳の人は、精神疾患についての知識や対応について学んでいない可能性があります。

そのため、精神保健教育を学び、心の不調に気付くことができる力を養うことの意義は大きいのです。

## ■ 性差別にしたところの病気について ■

身体だけではなく、心の状態においても女性と男性は異なります。思春期、妊娠、出産、更年期などの時期に、気分の浮き沈みや不安、うつ状態が起こりやすくなることがあります。女性のメンタルヘルスは、ホルモンバランスやライフステージの変化が大きく関係しているからです。

また、いくつかの精神疾患は**女性に多い**ことが知られています。統計を調べると、うつ病、不安症（パニック障害、社交不安障害などの総称）、摂食障害（拒食症、食べ吐き、神経性無食欲症など）は女性に多く見られることが分かっています。

|         | 好発年齢                | 割合           | 性差              |                                       |
|---------|---------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| 発達障害    | 幼児期や<br>学童期（低学年）    | 8.8%         | 男 > 女           | 脳の機能障害（生まれつき）<br>大人になってからの発達障害はない     |
| 摂食障害    | 10～20代<br>思春期が多い    | 2～3%         | 女 > 男<br>10～11倍 | 死亡率7%<br>精神疾患で1番死亡率が高い                |
| 統合失調症   | 20代が7～8割            | 1%           | 女 = 男           | 若年発症が殆どを占める。女性は40代に2回目の小さなピークがある      |
| 不安症     | 20代が多いが<br>全年齢で発症あり | 5～6%         | 女 > 男           | 全般性不安障害が3%前後<br>パニック障害や恐怖症が2～3%       |
| うつ病     | 20代半～30代            | 男性4%<br>女性9% | 女 > 男<br>2倍     | 欧米は青春期が好発年齢<br>日本では40代以降の初発も多い        |
| アルコール依存 | 男性は50代<br>女性は30代    | 1%           | 男 > 女           | 飲酒者の26人に1人が該当。<br>入院加療しても断酒率は2～3割     |
| 認知症     | 加齢に準じて増える           | 12.3%        | 女 > 男           | 軽度認知障害（MCI）を含めると、<br>65歳以上の3人に1人が該当する |

## ■ 女性のこころの病気の予防 ■

### 一次予防 メンタルヘルス不調の 未然防止

- 【労働者のストレスマネジメントの向上】
  - 産業衛生教育、
  - セルフケア
  
- 【職場環境等の把握と改善】
  - 過重労働による健康障害防止
  - ラインケア、パワハラ対策 など



### 二次予防 メンタルヘルス不調の 早期発見、早期治療

- 家族や友人  
同僚や上司、産業保健ス  
タッフなどによる  
相談対応
  
- 早期発見と適切な対応

### 三次予防 再発防止と 職場復帰支援

- 主治医との連携
- 職場復帰支援プログラム  
の策定と実施
  
- 再発防止の環境調整

#### ストレスチェック制度で未然防止の取締強化

産業保健スタッフより  
こころの病気は、状態にもよりますが、治るまでに数か月～数年、場合によっては一生付き合っていくこともあります。そのため、早期発見早期治療だけでなく日頃からの予防対策が重要となります。