



2021

7月の健康コラム

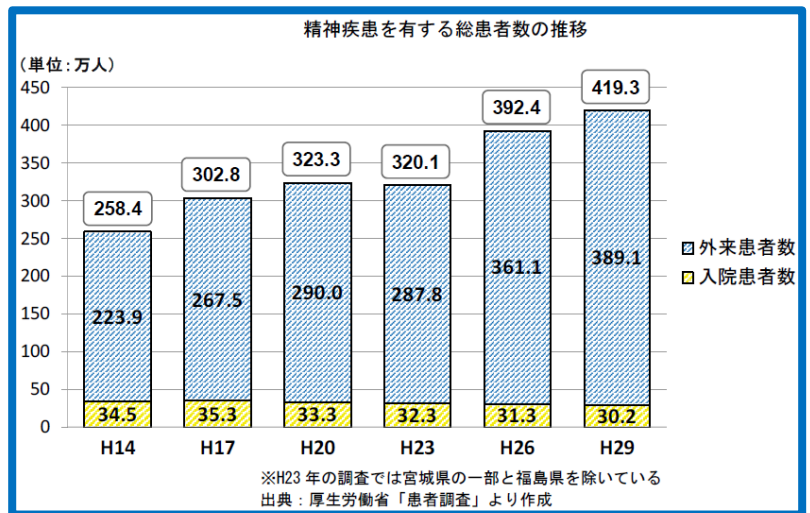
Vol.148

メンタルヘルス不調の方の早期発見と対応

●こころの病気は誰でもかかる可能性のある病気です

厚生労働省による「労働者の心の健康保持増進のための指針」によると、メンタルヘルス不調とは「精神及び行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むもの」と定義されています。

こころの病気で通院や入院をしている人たちは、国内で約420万人にのぼりますが、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性のある病気といえるでしょう。まずはご自身にも関係のある問題として、こころの病気を理解しメンタルヘルス不調の方の早期発見と対応をしましょう。



●早めに専門機関に相談することが大切です

こころの病気といえば、うつ病をイメージされる方が多いでしょうが、他にも統合失調症やパニック障害、双極性障害(躁うつ病)、強迫性障害、薬物依存症、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。いずれも、メンタルヘルス不調が長引くと誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうしたメンタルヘルス不調があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。

しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、メンタルヘルス不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気もからだの病気と同じように、早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。



こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか？気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

●専門機関に相談する症状は？

次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をするのに元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる



●周囲の人が気づきやすい変化は？

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・不満、トラブルが増えた
- ・独り言が増えた
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・ミスや物忘れが多い
- ・体に不自然な傷がある



●受診に迷った時は



医療機関を受診したいと思っても、どのように受診すればいいのか戸惑うかもしれません。そんなときは、保健所・保健センター、精神保健福祉センターに相談することができます。また、こころの病気を診る医療機関には、精神科、精神神経科、心療内科などの診療科名が使用されています。各科によって専門に診る病気が異なる場合もありますので、詳細は電話等で受診前に問い合わせるのがよいでしょう。

●早期の治療と再発防止

こころの病気は、治療にある程度の期間が必要な場合も少なくありません。一概に、どれくらいで回復できるかはいえませんが、早めに治療するほど、重症化や慢性化を防ぐことができます。

こころの病気にかかると、誰でも焦る気持ちがでてくるものです。以前の生活に早く戻りたいと考えたり、他の人の視線が気になったりして、余計に焦ってしまうこともあるようです。早く治すというよりも、じっくり治すという気持ちを持つように心がけましょう。また薬を忘れないように飲むことがとても大切です。薬によっては、集中力が低下する、眠くなるといった副作用が出る場合があります。周りの方にも治療に対する理解をいただくことが大変重要です。

