

こころの病気 について 知る



保健室
中建国保の

えいじゅう のぞみ
本部保健師 永住 希

こころの病気 とは？

こころの病気とは、体の不調や病気、環境の変化などのストレスにより、脳の働きのバランスが崩れ、気持ちや身体、行動として表れるものをいい、うつ病、睡眠障害、依存症、摂食障害、双極性障害(躁うつ病)、パニック障害、PTSDなど多くの種類があります。



こころの病気で通院や入院している人は、日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じても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。

誰でもかかる
こころの病気！

こころの病気は 治ります

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復します。

症状によっては、治療期間が半年以上続くこともあります。治療を焦ったり、中途半端になったり、自己判断で病院へ行くのをやめてしまうと、回復が遅れてしまいます。じっくり病気とつきあう気持ちが早期回復につながります。

初期症状を チェックして みましょう

こころの不調に早期に気づくには、今の自分自身を見つめてみる事が大切です。下の項目の内、当てはまるものをチェックしてみましょう。



**ここ最近の
自分をチェック
してみよう!**

以下の症状が続くときには、心療内科の受診をお勧めします。

- 気分が沈む、憂うつだ、心から笑えない
- 何度も確かめないと気がすまない
- 今まで楽しいと思っていたこと（趣味や娯楽）が楽しめない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- イライラする、怒りっぽい
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 気持ちが落ち着かない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 夜中に何度も目が覚める

周りの気になる 人をチェックして みましょう!

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いても、こころの病気だと思っていない場合もあります。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、周りの人が病院を勧めてみることも大切です。

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



ストレスをためない暮らし方で「戻る力」を高めよう

私たちはいつもストレスにさらされながら生活をしています。大きな出来事があれば眠れないこともありますし、大切な人が病気になれば気持ちが憂うつになることもあります。これは、**自然な反応**で、健康な人であれば、何らかの症状や変化が出ていても、ストレスが去れば元の状態に「**戻る力**」があり病気にはなりにくいのです。

症状があるから病気とは限りません

毎日の生活習慣を整える

バランスの取れた食事、良い睡眠、適度な運動。リラックスできる時間をつくる。

アタマ(脳)を柔らかく

「〇〇をしなければならぬ」といった固定的な考えから少し離れてみる。上手くいっている自分に目を向けてみる。

困ったときは誰かに相談

話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。話すことで脳が整理されて解決策が見つかることもあります。友人や家族、同僚、趣味の仲間、ときにはカウンセラーなどを活用し、日頃から心のわだかまりを溜めないようにしましょう。