

# メンタルヘルスに ついて

---

～知ることからはじめよう～

# 1. こころの病気について知ろう

## ◎こころの病気は『誰でも』かかりうる病気です

日本人のおよそ40人に1人の割合で、こころの病気で通院や入院をしている人がいます。また、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、誰でもかかる可能性のある病気です。

## ◎こころの病気は『回復しうる』病気です

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、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

# 1. こころの病気について知ろう

## ◎こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。

しかし、こころの病気の場合は、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。みんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。



## 2. セルフケアでこころを元気に

こころの病気の予防にはストレスと上手につきあうことが大切です

### ◎ストレスって何？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的な要因、人間関係がうまくいかない・仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になっているのです。

進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も「変化＝刺激」ですから、実はストレスの原因になります。



## 2. セルフケアでこころを元気に

### ◎ストレスサインを知り、早めのセルフケアを

こころの健康を保つのも、**体と同じように早めの対処が大切。**気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。サインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、さらに調子をくずしてしまいます。

また、**その人特有のストレスサイン**もあるでしょう。疲れると歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、**気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケア**をするようにしましょう。



## 2. ストレスをためない暮らし方

### ◎毎日の生活習慣を整える

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めです！

ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。

ゆっくり腹式呼吸をする、ぼんやり窓の外を眺める、  
ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、  
好きな音楽を聴くなど、気軽にできることを  
まずやってみましょう。

お酒を飲んで紛らわせようとするのは、  
睡眠の質を低下させ、病気を引き寄せます



## 2. ストレスをためない暮らし方

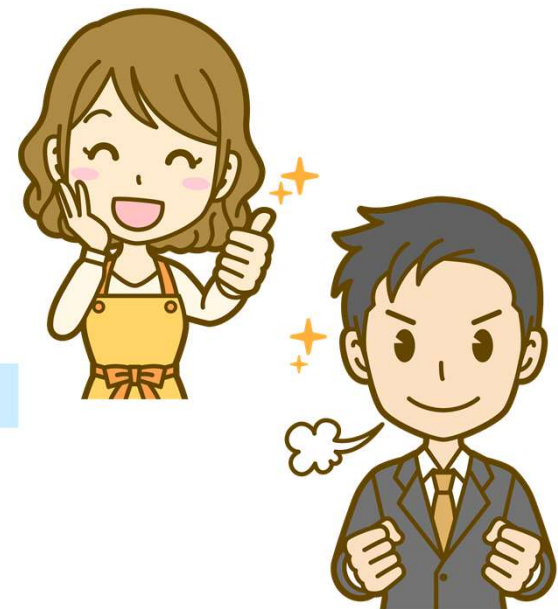
### ◎アタマを柔らかくしよう

ストレスを感じる時、物事を固定的に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。

そんなとき、ダメな点ばかりではなく、

- ・ 実際にできていること、
- ・ うまくいっていること に注意を向けるのもよいでしょう。

考え方や見方を少し変えてみるだけで、  
気持ちが少し楽になることがあります。



## 2. ストレスをためない暮らし方

### ◎困ったときは誰かに相談してみよう

困ったときやつらいとき、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。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。



### 3. 初期サインに気づきましょう

#### ◎気になる症状はありませんか？

こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。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
- ・ 何をするのにも元気が出ない
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・ 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
- ・ 夜中に何度も目が覚める。



## 3. 初期サインに気づきましょう

### ◎周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合も。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



## 4. 専門機関への相談や受診について

### ◎医療機関を受診したいけれど...

こころの病気について、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、**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。

八戸市保健所：0178-43-2276

青森県立保健福祉センター：017-787-3951

## 5. 共に支え合う社会づくり

こころの病気になったとき、**大きな支えになるのが周囲の人たち**です。必要なときに周りの人を支えるためにも、こころの病気への理解を深め、相談機関、支援のための制度やサービスを知っておくとよいでしょう。

詳しくこころの病気について知りたい方は

[「メンタルヘルス 厚生労働省」](#)と検索し

[「みんなのメンタルヘルス」](#)というサイトをご覧ください。



## 6. まとめ

- ・ こころの病気は誰にでもかかりうる病気です
- ・ 正しく理解し、支え合うことが大切です
- ・ まずは規則正しい生活でセルフケアを！

次回は

2021年4月22日（木）

テーマ「防災対策～津波避難について～」

