



“こころの病気”について、こんな風に考えていませんか？



複雑な人間関係による慢性的なストレスは、社会生活を営むうえで、誰もが直面し得る問題です。また、進学や就職、結婚や引っ越しなどの生活環境の変化は急激なストレス増加をもたらす場合があります。こころのバランスを崩すきっかけとなります。うつ病をはじめとするこころの病気は、このようなストレスの蓄積が大きな原因となります。日本の精神疾患患者数は年々増加しており、平成26年の調査では約392万人を超えています。こころの病気は、決して特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があるのです。



こころの赤信号が灯りやすいとき

「職場や家庭の問題」「健康問題」「経済問題」など、ストレスの要因は、年齢や性別、立場によってさまざまです。多くのストレスが積み重なるほど、うつ病のリスクは高まりますが、結婚や昇進など、一見喜ばしいライフイベントがうつ病のきっかけになるなど、ストレスそのものには無自覚な人が発病するケースもあります。こころの赤信号が灯る前に、自分の周辺にあるストレス要因にはどんなものがあるかを知っておくことが大切です。

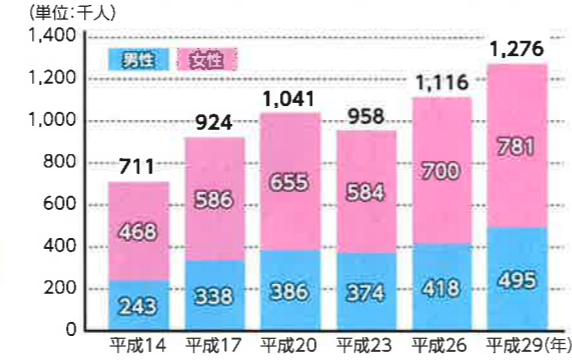


こころの病気を放っておけない理由

平成30年版自殺対策白書によると、日本の自殺率は世界第6位で、先進国ではトップクラスです。自殺の動機の約半数は「健康問題」で、中でもうつ病などのこころの病気が占める割合が最も高くなっています。深刻なストレス社会において、私たちはこころの病気を、より身近な問題としてとらえておく必要があります。



うつ病(躁うつ病含む)の患者数の推移



※総患者数は、表章単位ごとの平均診療間隔を用いて算出するため、男性と女性の合計に合わない場合があります。
資料：厚生労働省「患者調査」
(平成23年については、東日本大震災の影響により宮城県と福島県の一部地域の数字が含まれない)

「うつ病」とは、どんな病気なのか

うつ病とは、こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態です。わけもなく気分が落ち込む、不安感や絶望感におそわれるといったこころの症状のほか、多くの場合、不眠や食欲の低下、頭痛や肩こりなどの身体的な症状がともないます。うつ病と診断された場合、単に休養をとるだけでは回復が見込めず、適切な治療が必要となります。放置すれば、判断力の低下から強いマイナス思考に陥り、自殺へと傾いていきます。

❖早期発見が重要です！

こころの病気には、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ...」「まさか自分が...」などという思い込みが対応を遅らせ、症状を悪化させてしまうケースもあるので、早期発見のためには「周囲の人の気づき」がとても重要になります。家族や身近にいる人に気になる変化や行動があったら、さりげなく声をかけてみましょう。あなたの勇気と行動で救える命があるのです。



長引く不眠はうつ病のサイン

不眠をはじめとする「睡眠障害」は、うつ病の代表的な症状のひとつです。また、慢性的な不眠症が、うつ病に移行するケースもあり、不眠とうつ病は密接な関係にあります。



こんな症状が続いていたら、専門医に相談を！

- なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める
- 長時間眠ったのに熟睡感がない
- 昼間に強烈な眠気におそわれる

お酒で不安やストレス解消はNG!

適度な飲酒はリラックス効果をもたらしますが、不安やストレスを紛らわすための飲酒は、しだいにエスカレートして「アルコール依存症」につながる恐れがあります。「アルコール依存症」は、うつ病と合併するケースが多く、併発すれば自殺の危険性が高くなることも明らかになっています。お酒は適量をこころがけましょう。



ストレスと上手に付き合うために

私たちに、心身の活力の源として“適度なストレス”が必要です。しかし、溜め込みすぎではいけません。こころの危険信号が点灯する前に、自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合っていきましょう。

- スポーツで体を動かす
- カラオケで好きな歌を大声で歌う
- 親しい仲間とコミュニケーションをとる
- 入浴やマッサージで心身をほぐす
- 質の良い睡眠をとる
- 自分を抑え込まずに自己主張する