



# あなたの こころは 元気ですか？

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、「こころ」の健康づくりは身近なテーマとなつています。しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。こころの病気には、さまざまな種類があり、その症状や治療方法も異なります。こころの病気に適切に対処し、自身や周囲の方がこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。あなたもこころの健康や病気について知ることから始めてみませんか。

## こころの病気を理解する

日本人の5人に1人が、生涯を通じてこころの病気にかかるともいわれており、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。しかし、その多くは治療をすることで回復し、社会の中で安定した生活を送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。

そのため、こころの病気になった場合は、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。ただし、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。

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。しかし、こころの病気の場合は、気が付かないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、

病気を悪化させているかもしれません。私たち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。

自分や周囲の方がこころの病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。そのスタートとして、こころの病気について理解を深めていきましょう。

## 自分でチェックしてみましょう！～こころの病気の初期サイン～

- 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
- 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
- 胸がどきどきする、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

## これってサインかも？～周囲の人が気づきやすい変化～

- 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

いくつか該当したり、長引いたりするようなら↓



### 《こころの悩み相談窓口》

- ▶ こころの悩みと自殺問題  
…北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間受付)
- ▶ こころの悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩みなど  
…滝川保健所 ☎ 6201
- ▶ 心と身体の相談…ふれあいセンター ☎ 2000

## こんなときどうする？こころの病気の事例を紹介します

### 朝起きられずに吐き気も【29歳男性・製造販売業】

某医療機器メーカーに、大学院修了後に研究職として入社しました。これまでの専攻内容に合った研究だったので仕事も楽しくできていました。ところが、不況で研究部門の閉鎖が決まり、3か月前に技術営業に異動したとたん仕事が辛くなり、特に部長からはしょっちゅう怒鳴られていました。

会社に出勤しなければいけないと思うと憂うつで、朝起きるのがどんどん苦痛になり、吐き気を感じることも多くなりました。とうとう会社の前まで行くと足が動かず冷や汗が出てきて、社内に入ることができなくなってしまい、近くの病院に行くことにしたのです。

心療内科では「適応障害」と診断され、通院治療することになりました。会社の人事部とも相談し、職種に無理があるということから品質管理部門に異動になり、苦手な部長とうまくやらなくてはいけないというストレスもなくなりました。辛かった症状も改善してかなり楽になりましたが、このようなことを繰り返さないために、現在は、カウンセラーからストレスへの対処法などを聞き、自分の考え方を少しずつ修正しています。



### 明け方になるまで眠れない

【43歳女性・主婦】

この春から子どもが大学生になり、一人暮らしを始めました。夫婦2人で、生活がちょっと寂しくなるけど、合格したことを喜んでいました。

その一方で、朝のお弁当がいらなくなるなど、何だか気が抜けたようにも感じていました。この頃から、夜なかなか寝付くことができなくなり、寝ても熟睡感が得られなくなってきました。日によっては、明け方にうとうとするぐらいで、すぐに起きてしまいます。疲れもとれず、睡眠不足からか昼間にぼんやりして横になる時間が増えて、悪循環になっていたようです。



気分も沈みがちになっていたこともあり、思い切って心療内科を受診したところ、軽い「うつ」傾向がありました。寝付きを良くする薬を貰い、睡眠についてのアドバイスもしてもらいました。今では、少しずつ生活リズムが戻ってきています。

### お酒が辞められず、頭はいつもお酒のことばかり

【52歳男性・自営業】



営業職を続けてきたこともあり、平日はよく付き合いでお酒を飲んでいました。数年前からは毎日飲むようになり、眠るために深酒もするようになりました。健康診断で肝機能障害を指摘されたこともありましたが、1か月くらい酒を断ったこともありますので、酒はいつでも辞められるだろうと考えていました。

しかし、いつしか休日の昼間から飲んでしまうようになり、肝機能障害のこともあって一旦お酒を辞めたものの、1、2日すると動悸や汗が出てきて落ち着かなくなっていました。お酒のことが頭から離れず、いろいろ言い訳しては、ついお酒に手が出てしまいます。2、3日間ずっと飲んで仕事を休む日も出てきました。このため妻に強く勧められて精神科を受診したところ、「アルコール依存症」と診断されました。入院治療を選択し、退院後は自助グループの断酒会に毎週参加するなど、お酒との付き合い方を見直しています。こんなことになる前に、もっと早く治療を受けていればと考えています。

### 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。ストレスは誰にでもあります。ためすぎるところや体の調子を崩してしまうこともあります。まずは、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を維持して、体調を整えましょう。

また、リラクゼーションできる時間を日常生活の中に取り入れることも大切です。ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチするなど、気軽にできることをやってみましょう。

物事を「しなければならぬ」と固定的に考えていると、うまくいかないときは強いストレスを感じてしまいます。そんなときは、できていることやうまくいっていることに注意を向け、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。

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になり、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。友人、家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておき、それでも解決できないときは、早めに2ページに掲載している相談機関や医療機関に相談してみましょう。

### 【お問い合わせ】

ふれあいセンター ☎ 2000