

あなたにも知ってほしい「こころの病気(精神疾患)」

こころの病気(精神疾患)は、だれでもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。病気の種類や症状はさまざまで、同じ病名でも人によって症状は異なります。

統合失調症

幻覚や妄想などがみられる疾患です。
※詳しくは裏面をご覧ください。

うつ病・双極性障害

うつ病：思考、感情、意欲の機能が低下し、憂うつな気分が続く疾患です。
双極性障害：うつ状態と躁状態（気分が高揚し、行動が活発になる）を繰り返す疾患です。

依存症

やめたくても自分の意志ではやめること(コントロール)ができない疾患です。お酒・薬物・ギャンブル等・買い物・ゲームなど、いろいろな依存症があります。

パニック障害

パニック発作(動悸や息切れ、めまい等の身体症状を伴った急性・突発性の強い不安の発作)が繰り返し起こる疾患です。

強迫性障害

あることがどうしても気になったり、頭に浮かんでしまったり、何度も同じ確認を繰り返してしまったりする疾患です。

発達障害

コミュニケーションや対人関係がとりにくい、こだわりが強いなどの特徴があります。特徴の現れ方はひとりひとり違います。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)

衝撃的なできごと(災害・事故・犯罪・虐待などの被害)を体験することにより、強い恐怖を感じ、それが記憶に残ってこころの傷(トラウマ)となり何度も思い出されて、当時と同じような恐怖を感じたり、現実感が低下したり、否定的な感情が続いたりする疾患です。

パーソナリティ障害

物事の受け止め方や、行動のパターンが偏っているために、本人が苦しんでいたたり、周りの人が困っていたりする疾患です。

摂食障害

食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が続き、体重や体型のとらえ方などを中心に、心と体の両方に影響がおよぶ疾患です。

主な「こころの病気」について掲載

こころの病気も、からだの病気と同じように、「早期発見、早期治療」が大切です。

あなた自身、または、あなたの周りの人の「からだやこころの健康について」気になることがあり、生活に支障があるときは、専門の相談機関に相談しましょう。



まずはご相談を

大阪府にお住まいの方(大阪市・堺市を除く)

- ・最寄りの保健所
- ・大阪府こころの健康総合センター
こころの電話相談 TEL06-6607-8814

大阪市にお住まいの方

- ・最寄りの保健福祉センター
- ・大阪市こころの健康センター
こころの悩み電話相談 TEL06-6923-0936

堺市にお住まいの方

- ・最寄りの保健センター
- ・堺市こころの健康センター
こころの電話相談 TEL072-243-5500

統合失調症とは？

Q どのような病気ですか？

脳の様々な働きをまとめることが難しくなるために、こころや考えがまとまりづらくなってしまい、幻覚や妄想、意欲の低下などの症状が出る病気です。10歳代後半～30歳代に発症することが多く、およそ100人に1人弱がかかると言われています。発症の原因はよくわかっていませんが、早く治療を始めるほど、回復も早いと言われており、多くの方が治療により回復しています。

A



Q どのようなサインや症状がありますか？

サインや症状は人によってさまざまです。

○幻覚や妄想のサイン

- ・悪口を言われたと言うが、実際には聞こえない。
- ・監視や盗聴を受けていると言うので調べたが、何も見つけれられない。
- ・ぶつぶつと独り言を言っている。

※幻覚：実際にはないものが感覚として感じられること。幻聴など。

※妄想：明らかに間違った内容を信じてしまい、周りの人が訂正しようとしても受け入れられない考えのこと。

○会話や行動のサイン

- ・話にまとまりがなく、何が言いたいかわからない。
- ・作業のミスが多い。

○意欲のサイン

- ・人づきあいを避け、引きこもるようになる。
- ・身なりにまったくかまわなくなり、入浴もしない。

○感情のサイン

- ・感情の動きが少なくなる。

A



Q どのような治療が行われますか？

幻覚や妄想などの症状を軽くし、社会生活機能が低下するのを防ぐため、薬を使った治療と、専門家と話をしたりリハビリテーションを行う心理社会的な治療を組み合わせで行います。回復後は再発しないように治療を継続し、気長に病気と付き合っていくことが大切です。病気のサインや症状に気付いたら、精神科の医療機関を受診しましょう。また、家族など周囲の人が気付いたときは、早めに専門の相談機関に相談しましょう。

A



イラスト：紙芝居「きこえる きこえる」より（ピアサポーターグループ・チームみずいろ制作）

参考ホームページ：みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省） <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

発行：大阪府こころの健康総合センター

大阪市住吉区万代東3丁目1番46号 TEL：06-6691-2811(代) FAX：06-6691-2814
2018年3月発行 2022年9月改訂