

## 特別な病気ではありません

# こころの病に関すること

### こころの病とは

「こころの病」と言っても、種類も症状もさまざまで、原因が分かっていないものも多くあります。例えば、うつ病と診断された場合でも、ストレスがきっかけの場合もあれば、身体の病気と関係していることもあります。

### 誰でもかかりうる病気です

こころの病で通院や入院をしている人たちは、国内で419万人（平成29（2017）年厚生労働省患者調査）です。また、生涯を通じて5人に1人がかかるとも言われています。

しかし、「こころの病は特別な人がかかるもの」という、古くからの慣習や風評などから生じる先入観や偏見が解消されたとは言えず、また、このため生きづらさや生活のしづらさに苦しんでいる人たちがいます。

こころの病は誰でもかかりうる病気であ

り、こうした先入観や偏見にとらわれないことが大切です。

### 大阪府では

精神科病院から地域生活への移行の推進や就労に向けた訓練の実施など、保健・医療・福祉の面から、さまざまな取り組みを行っています。

また、保健所やこころの健康総合センターにおいては、精神保健福祉相談をはじめ、啓発や研修などに取り組んでいます。

## ■ 主なこころの病とその症状

### 統合失調症

こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。幻覚や妄想などの陽性症状と意欲の低下、感情表現が少なくなるなどの陰性症状があります。まわりの人には聞こえない声が聞こえたり、話がまとまらなくなったりします。

### うつ病

眠れない、食欲がない、一日中落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がります。ものの見方が否定的になり、自分はダメな人間だと感じてしまうことがあります。

### 躁うつ病

(双極性障害)

ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。

### パニック障害

突然理由もなく不安になり、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を起こし、そのために生活に支障が出ている状態です。

### 依存症

大麻、シンナー、覚せい剤などの薬物、アルコールなどの使用を自分ではコントロールできなくなり、日常生活に支障を来す病気です。ギャンブル等や買い物、インターネットやゲームなどへの依存もあります。

### PTSD

(心的外傷後ストレス障害)

災害や事故、事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとの影響で、突然怖い体験を思い出す、不安や緊張が続く、眠れないなどの症状が出てきます。このような状態が何か月も続くときにはPTSDの可能性がります。

### 認知症

脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられる病気です。アルツハイマー型認知症、血管性認知症などがあります。

## ストレスとは？

ストレスとはもともと「歪み」という意味。  
過剰なストレス（ストレスの原因）はこころと身体を歪ませ、  
ストレス反応を起こします。これがストレスです。

### ストレッサー(ストレスの原因)

会社の倒産・  
近親者の死・  
昇進・妊娠・夫婦の問題・  
事故・災害など

### 人間



### ストレス反応

不眠・イライラ・怒り・うつ・  
意欲の低下など

胃痛・肩こり・頭痛・動悸・  
血圧上昇・免疫機能の低下など