



ひとりで悩まず相談しましょう



- 精神保健福祉相談については、お住まいの区にお問い合わせください。

区役所高齢者・障害者相談コーナー

【月～金 9:30～17:15 年末年始・祝日は除く】

門司区役所 ☎093-321-4800

小倉北区役所 ☎093-582-3430

小倉南区役所 ☎093-952-4800

若松区役所 ☎093-751-4800

八幡東区役所 ☎093-671-4800

八幡西区役所 ☎093-642-1441 (区役所代表)

戸畑区役所 ☎093-881-4800

- つらい気持ち、こころの苦しみを聞いてほしいなど、こころの相談に応じています。

自殺予防こころの相談電話

【月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く】

☎093-522-0874

- 夜間・休日に精神医療についての相談に応じています。

夜間休日精神医療電話相談

【平日夜間 17:00～翌日8:30 休日 8:30～翌日8:30】

☎093-647-3350



インターネットを
使って相談窓口を
検索できます

北九州市いのちと
こころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>



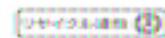
簡単! 気軽に!
こころの健康チェック
してみませんか?

こころの体温計
(北九州市版)
<http://fshbowlindex.jp/kitakyushu/>



北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬場一丁目7番1号
総合保健福祉センター(アシスト21)5階
TEL:093-522-8729 FAX:093-522-8776



15101128
平成27年10月発行



もくじ

統合失調症	1
躁うつ病(双極性障害)	4
うつ病	5
不安障害	7
•パニック障害	7
•PTSD・ASD	8
•強迫性障害	9
睡眠障害	10
依存症	11
ストレスとこころの病	13



はじめ

現代では、5人にひとりには生涯の経験するといわれています。

こころの病気は特別な人がかか
可能性のある病気です。

ここでは、いろいろなこころの
役立つセルフケアの基礎知識など

この機会に、身近なこころの病



統合失調症

統合失調症とは、
どんな病気?

15歳～35歳までの比較的若い世代に起きやすく、約100人に1人の割合でかかる病気です。

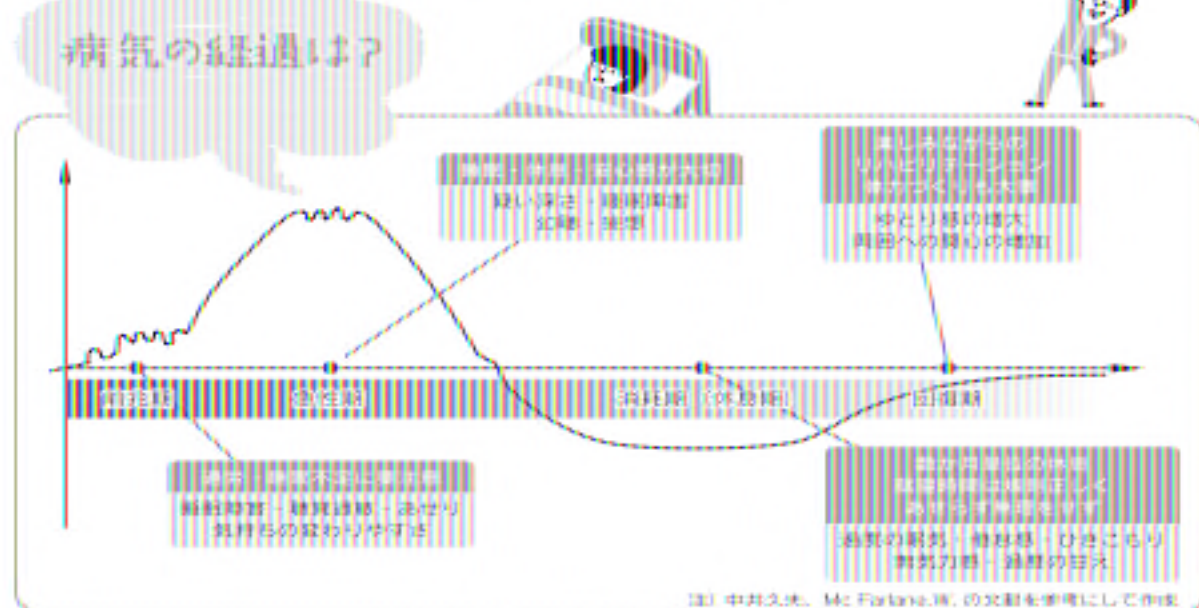
脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなるために幻覚や妄想などの症状が起こる病気です。

発症の原因はよくわかっていませんが、脳の神経伝達物質であるドーパミンの働きが関係しているといわれています。

遺伝や性格、育て方の問題が直接の原因ではありません。

また、一つの原因によって発病するのではなく、過重なストレスの相互作用によって、発病するといわれています。

病気の経過は?



注) 中井久光, McFarlane, 氏, の文獻を参考にして作成

出典: NPO 法人 地域精神保健福祉機構・コンパニオン「しょうずの村」9日から10日へ

症状の程度や経過などは、個人差があります。

統合失調症の主な症状は?

本人が気づきやすい症状



考えがまとまらない

自分の考え

眠れない
イライラする
集中できない



その場にはいない人の声や
神様の声が耳や頭の中に
直接聞こえてくる

本人が気づきにくい症状



まとまりなく
よくしゃべる

しゃべらない

事実にないようなことを
考えたり話したりする



怒りっぽくなる

統合失調症の 治療は

統合失調症の治療は、薬による治療を中心に、治療の経過に応じて、専門家と話をしたり、リハビリテーションを組み合わせ、行います。

治療については、精神科専門医に相談しましょう。

このような 症状に 気づいたら

本人は発病を自覚できないことがあります。本人より先に家族や周囲の人が気づいたときは、早めに受診し、専門機関に相談しましょう。

本人が困っている症状などについて、専門機関で相談してください。

長い間治療をしないと、状態が悪化することもあります。

このような症状は、統合失調症だけにみられる症状ではないので、診断については医療機関を受診してください。

回復後に 再発しないように するために

薬を自己判断でやめてしまうと、しばらくして再発してしまうことも多いと言われています。気になる副作用については、主治医と症状や薬について、相談してください。体調が戻っても予防的に薬を飲むなど、気長に病気とつきあっていくことが大切です。

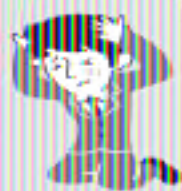


「躁うつ病（双極性障害）」

「躁状態」と呼ばれる気分が高ぶった状態から落ち込んだ状態をくり返す病気です。

「うつ病」とは異なる病気です。治療も異

「躁状態」の時は、気分が良すぎたり、現実離れした行動をとりがちで、無謀な金銭的な損失をきたしたり、人間関係にも



また、「うつ病」のように、何をしても楽しくない状態になったりします。加わりますます

躁うつ病(双極性障害)を治療せずに繰り返したりするので、早めに治療を開始する

治療は、気分安定薬などによる薬物療法を中心に、精神療法を併用して行っていきま

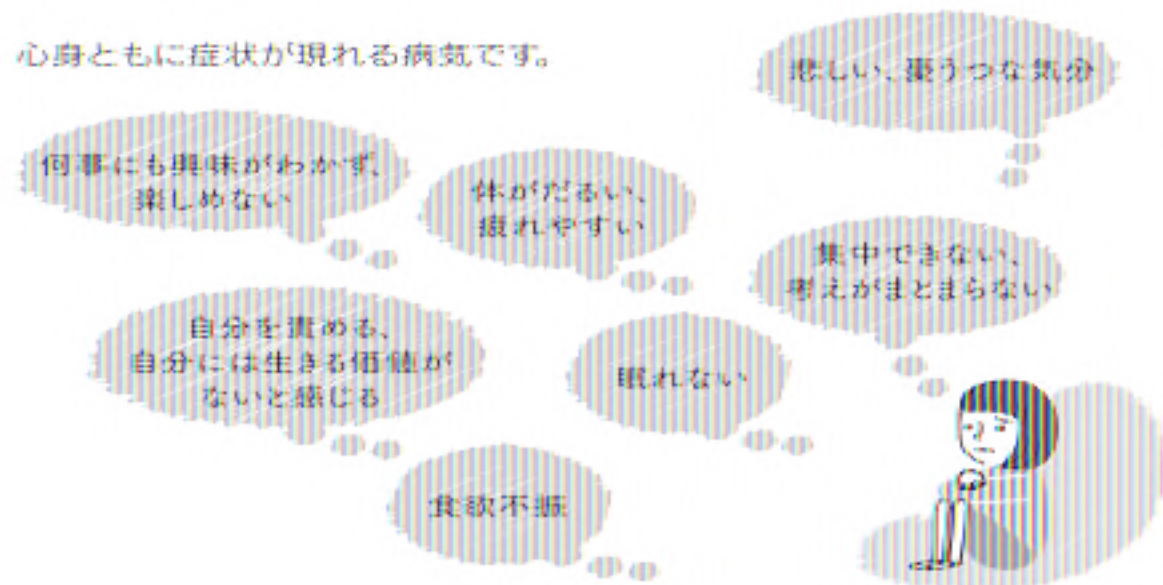
[うつ病]

うつ病は、過度なストレスなどが原因で、脳の神経伝達に支障をきたし、脳のはたらきが低下することによっておこります。様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスになりやすいこれらの体験と個人の性格や行動様式が相互に関係して、一部の人がかつ病になります。



生活上の大きな変化、時には喜ばしい出来事であっても、本人にはストレスとなることがあります。

心身ともに症状が現れる病気です。



病気の性質を理解して、早い時期に治療を受けることが大切です。

十分な休養

まず、心と体をゆっくり休めて、十分な回復をためることが大切です。

薬物療法

うつ病治療の最も重要な柱です。薬物療法は、高い効果をあげることができ、回復を促します。

精神療法

主治医とよく話し合い、療養のしかたや生活リズムをもらったり、悩みを話したりして、心身の回復を促します。

環境調整

家庭や職場の理解を得て、本人が安心して生活できるようにするなど、環境への働きかけも大切です。

認知行動療法とは？

認知(現実の受け取り方)を変えて、心のストレスを軽減させる療法です。

認知には、何かの出来事やイメージがあり、これは自動思考と呼ばれるものです。自動思考は行動に影響されます。

同じ体験をしても、それをどのように受け取るかで、体の反応、行動は違ってきます。

認知行動療法は、問題に対するとらえかたを変えていくもので、そうすることにより、ストレスを感じるときに感じるストレスを和らげる手助けをします。

うつ病、不安障害、パーソナリティ障害、統合失調症などの精神疾患や、日常のストレスや職場の問題など様々な分野で実施されています。

不安障害

毎日の生活の中で「不安」になることは誰にでもあり、不安を感じると、身体もこころも緊張します。できれば不安を感じずに生活したいと思いますが、何も不安を感じない状態というのは、とても危険です。

「不安」は危険に備えたり、危険を回避したりするための、いわば自分を守るために必要なところの信号ともいえると思います。

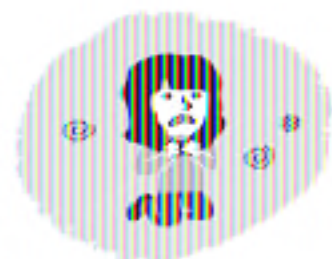
しかし、この信号が行き過ぎてしまうと、生活に支障をきたしてしまいます。

このような、不安の信号の出方や受け取り方に不具合をきたし、行き過ぎた不安を感じるようになった状態を「不安障害」と呼びます。代表的なものをいくつかご紹介します。

パニック障害

パニック発作という、突然に生じる自律神経系の乱れが繰り返しおこり、それに伴い不安や回避行動が見られるものです。

パニック発作の症状には、動悸やしびれ、めまい、胸苦しさ、息苦しさなどがあります。死んでしまうのではないかと怖くなって、自分ではコントロールできないと感じます。



そのため、また発作が起きたらどうしようかと不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。特に、電車やエレベーターの中など閉じられた空間では「逃げられない」と感じて、外出ができなくなってしまうことがあります。

薬による治療とあわせて、少しずつ苦手なことに慣れていく心理療法が行われます。

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

心的外傷性ストレス障害

ASD (Acute Stress Disorder)

急性ストレス障害

これらは、生命の危機を感じるほど傷的なストレス因子を見たり、聞いたり生じる反応で、ストレス関連障害とされます。震災などの自然災害、火事、事故、暴行被害などが原因になるといわれています。



そのほか、急性ストレス障害でも症状が持続する場合があります。突然、めまいや動悸などの症状が出て

こうした症状は、つらく怖い経験が表れるものですが、つらい症状がたら、専門機関に相談してみましょ

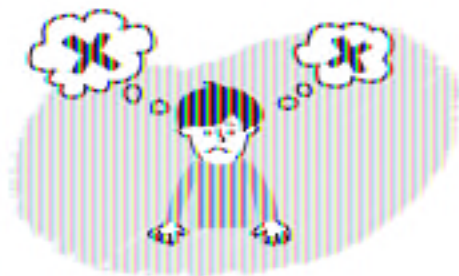
PTSDの治療としては、つらい経験や、専門家による心理的・精神的な

強迫性障害

自分でもつまらないことだとわかっているにもかかわらず、そのことが頭から離れない、わかっていながら何度も同じ確認をくりかえしてしまうことで、日常生活に支障が出る病気です。

「強迫観念」と「強迫行為」の2つの症状があります。

強迫観念とは、頭から離れない考えやイメージなどのことで、不安や不快感を引き起こします。その内容が不合理だとわかっているにもかかわらず、頭から追い払うことができません。



強迫行為とは、強迫観念から生まれた不安や不快感にかきたてられ行う行為のことです。何度も手を洗ったり、戸締り、ガス栓、電気器具のスイッチを何度も確認するというようなくり返しの行為や、あるやり方の通りにしないと安心できないといった儀式行為などがあります。



「しないではいけない」「考えずにはいられない」ことで、つらくなっていたり、生活に支障をきたしている場合には、専門機関に早めに相談してみましょう。



睡眠障害

不眠の
状態とは?

日本では、5
1人が睡眠薬を

途中で目が覚める



寝付きが悪い



アルコールを飲むと「眠れる」

飲酒は一般的に睡眠の質を悪くし、目覚めやすくなるという悪循環におちいることかとはお勧めできません。

眠れない時の

- ① 夕食後のカフェイン入りの飲料(コーヒー)
- ② 寝る前にホットミルクを飲む
- ③ 就寝直前に入浴は、少しぬるめにす
- ④ 寝る前に香り(アロマやポプリ)でリラ
- ⑤ 布団の上で軽いストレッチ
- ⑥ 眠れないことを気にしない(気にしす

いろいろ工夫をしても、眠れない時は手

〔依存症〕

依存症とは、のめり込みの結果、自分の意思ではコントロールできなくなる状態です。

関係依存

相手を支配・束縛したり、逆にしがみつくなど特定の人間関係に依存する状態
共依存



物質への依存

身近なものを食べたり、使用することで刺激や酩酊を得る
アルコール、タバコ、薬物など



過程への依存

ある行為をする過程で得られる興奮や刺激を求めて、その行為に執着する
ギャンブル、買い物、仕事など



依存症は健康問題だけでなく、失職や借金などの経済的問題や犯罪などの社会的問題に繋がることもあり、家族をはじめ周囲への影響も少なくありません。困ったときにはひとりで抱え込まず、相談機関に相談してみましょう。

回復のためには、自助グループへの参加も有効といわれています。

自助グループとは

同じ悩みや問題を抱える人が集うことによって、互いに悩みをわかち合い、分かり合えるという経験を通して、問題からの回復や悩みに対処する力を得ていこうとするもの。

アルコール依存症

飲む量をコントロールしたり不安（離脱症状）が出口など）が出現す

相談機関 **区役所高齢者・障害者サ**

自助グループ **断酒会** **AA** 親しい自助

薬物依存症

依存症を引き起こす薬物（シンナーなど）の使用などがあつたままに欲するあまりに使用し、最近では、治療の処方薬も、過剰

相談機関 **区役所高齢者・障害者サ**

自助グループ **NA** 家族等の自助グループ **ナラ**

ギャンブル依存症

パチンコやスロットや勤務問題、家族関係に悩まされることが多い状態が継続

相談機関 **区役所高齢者・障害者サ**

自助グループ **GA** 家族等の自助グループ **ギア**

ストレスとこころの病

ストレスは私たちが生きていくうえで必ずつきまとうものであり、適度なストレスを乗り越えることで人間は成長するともいわれます。

しかし、適度なストレスが長期にわたれば、さまざまな病気の原因となります。

自分にふりかかるストレスの原因を知り、「ここが限界」という自分なりのストレス尺度をもちましょう。



ストレスの危険信号



ストレスがたまることによりおこりやすい病気



ストレスの対処法

①積極的に問題を解決する

ストレスをなくすための根本的な解決法そのものを解決することです。

②受け止め方を修正する

完璧主義の人は少しの失敗でも「これだろ」というなど、自分の思い込みによってストレスを感じる。このような考え方のクセを修正する。

③リラクゼーションと気分転換

ストレスによる刺激が大きくならな

ストレスがかかると、こころも身体も緊張してしまいます。こころも身体もリラックスしましょう。



①口を開けて口から息を吐いていきます。

②お腹を膨らませながら鼻から吸いこ



①首をギョッと10秒間ずはめて緊張させ、ゆっくり肩を落とします。

②首をゆっくりと元の位置に戻す。

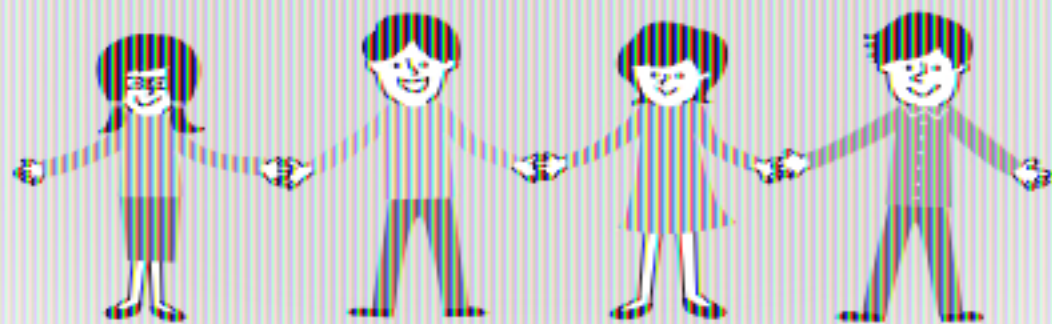


おわりに

最後まで目を通してくださってありがとうございました。

ひとりひとりがこころの病気について正しい理解をもつことで、お互いの人格や個性の尊重、そして病気の予防や早い気づきにつながることを願います。

こころの病気についてご心配なことがあれば、ひとりで悩まずに、どうぞ身近な相談窓口にご相談ください。



このパンフレットを作成するにあたり、下

- 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト
<http://www.mhlw.go.jp/kakoro/>
- うつ・不安ネット
<http://www.cbj.jp.net/>
- 「双極性障害（躁うつ病）とつきあうために」日本うつ病
- 平成 21 年度厚生労働省こころの健康科学研究事業「うつ病の認知療法・認知行動療法
- NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボ「じょうずなこころ
- 東京都看護員会「ストレスマネジメント・ブック」
- 産科医科大学精神医学教室編「自殺予防に役立つ知識

