

📞 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 8:30～17:15 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

いのちとこころの健康サポ

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.kto-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://fishbowindex.jp/kitakyu/shi/>



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



北九州市立精神保健福祉センター

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

はじめに

現代では、5人にひとり生涯のうち何らかのこころの病気を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るものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

ここでは、いろいろなこころの病気の症状や治療、対応、予防に役立つセルフケアの基礎知識などをまとめました。

この機会に、身近なこころの病気について学んでみませんか。



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。

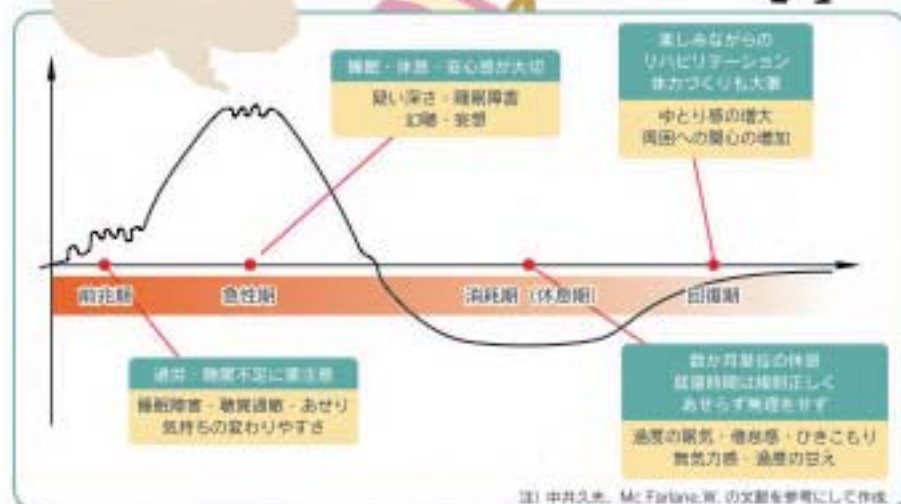
脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなるために幻覚や妄想などの症状が起こる病気です。

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?



出典: NPO 法人 地域精神保健福祉機構「しようずな対話・今日から明日へ」

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?

この病気は、
おぼえてほしいです

本人が気づきやすい症状



考えがまとまらない

自分の考えがすべて正しいと思える



気分が落ち込む//
憂うつ
何もしたくない
物事が興味がわかない

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



考えたことが
つつぬけになってしまう

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



ひとり言や
ひとり笑いが
多くなる



事実にないようなことを
考えたり話したりする



部屋に閉じこもる
身だしなみが乱れる
食べない



怒りっぽくなる

人を疑うようになる



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と、「うつ状態」と呼ばれる気分が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、治療も異なります。

「躁状態」の時は、気分が良すぎたり、興奮したり、怒りっぽくなったりします。現実離れした行動をとりがちで、無謀な買い物や計画などを実行してしまい、金銭的な損失をきたしたり、人間関係にも支障をきたしてしまうことがあります。



また、「うつ状態」では、憂うつで沈んだ気持ちになり、何をしても楽しくとかうれしい気持ちが持てなくなったりします。躁状態の時の自分に対する自己嫌悪も加わり、ますますつらい気持ちになってしまいます。

躁うつ病(双極性障害)を治療せずに放っておくと、重症化したり、再発をくり返したりするので、早めに治療を開始することが望めます。

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ます。



[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、一部の人がうつ病になります。



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、早い時期に治療することが大切です。

十分な休養

まず、心と体をゆっくり休めて、十分にエネルギー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。薬を適切に使用すれば、高い効果をあげることができます。



精神療法

主治医とよく話し合い、療養のしかたについてアドバイスをもらったり、悩みを話したりします。



環境調整

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



認知行動療法とは？

認知(現実の受け取り方や、ものの見方をいいます)に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法です。

認知には、何かの出来事があった時に自動的に浮かぶ考えやイメージがあり、これは自動思考と呼ばれています。自動思考によって、私たちの行動は影響されます。

同じ体験をしても、それをどのようにとらえ、どのように考えるかで、気分や身体への反応、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方・考え方を、現実にとった柔軟なものに変えていくもので、そうすることにより気分が軽くなり、そのときどき感じるストレスを和らげる手助けとなります。

うつ病、不安障害、パーソナリティ障害、摂食障害、統合失調症などの精神疾患や、日常のストレス対処、夫婦問題、司法や教育場面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こ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)

心的外傷後ストレス障害

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の強い外傷的なストレス因子を見たり、聞いたりした後に生じる反応で、ストレス関連障害と言ったりします。震災などの自然災害、火事、事故、暴力や犯罪被害などが原因になるといわれています。



その出来事から1ヶ月以内に生じるものが**急性ストレス障害(ASD)**であり、1ヶ月を過ぎても症状が持続しているものが**心的外傷後ストレス障害(PTSD)**といえます。

突然、怖い体験を思い出す、不安や緊張が続く、めまいや頭痛がある、眠れないといった症状が出てきたりします。

こうした症状は、つらく怖い経験の直後であればほとんどの人に表れるものですが、つらい症状が続いたり、悪化する傾向がみられたら、専門機関に相談してみましょう。

PTSDの治療としては、つらい症状に対して薬物治療を行ったり、専門家による心理的・精神的なアプローチが行われています。

強迫性障害

自分でもつまらないことだとわかっている、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、でも、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

このページについて
知ってほしいです

不眠の 状態とは?

日本では、5人に1人は不眠の訴えをもち、20人に1人が睡眠薬を使用しているといわれています。



アルコールを飲むと「眠れる」って本当でしょうか?

飲酒は一般的に睡眠の質を悪くします。飲酒は依存性も高いため、飲酒量が増えるという悪循環におちいることがあるので、睡眠薬代わりに飲酒することはお勧めできません。

眠れない時の工夫(例)

- 夕食後のカフェイン入りの飲料(コーヒー、お茶、スタミナドリンクなど)を控える
- 寝る前にホットミルクを飲む
- 就寝直前の入浴は、少しぬるめにする
- 寝る前に香り(アロマやポプリ)でリラックス
- 布団の上で軽いストレッチ
- 眠れないことを気にしない(気にしすぎない)



いろいろ工夫をしても、眠れない時は我慢せず医療機関へ相談しましょう。

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できず、お酒を飲まないといらいらいしたり不安になる、手が震える、不眠などの症状（離脱症状）が出ます。幻視（虫、お化けなど）や幻聴（悪口など）が出現することもあります。

相談機関

区役所高齢者・障害者相談係

精神保健福祉センター

自助グループ

断酒会

AA

家族等の自助グループ

アラノン

薬物依存症

依存症を引き起こす主な薬物には、覚せい剤、有機溶剤（シンナーなど）、ヘロイン、大麻、コカイン、危険ドラッグなどがあります。強い精神依存を引き起こし、薬物を欲するあまりに自制がきかなくなります。

最近では、治療のための安定剤、鎮痛剤、睡眠剤などの処方薬も、過剰使用による依存が問題となっています。

相談機関

区役所高齢者・障害者相談係

精神保健福祉センター

自助グループ

NA

家族等の自助グループ

ナラノン

区役所

北九州ダルク

ギャンブル依存症

パチンコやスロット、競馬などギャンブルによる借金や勤務問題、家族問題があるのにギャンブルをやめられない状況が続いている状態です。

相談機関

区役所高齢者・障害者相談係

精神保健福祉センター

自助グループ

GA

家族等の自助グループ

ギャマノン

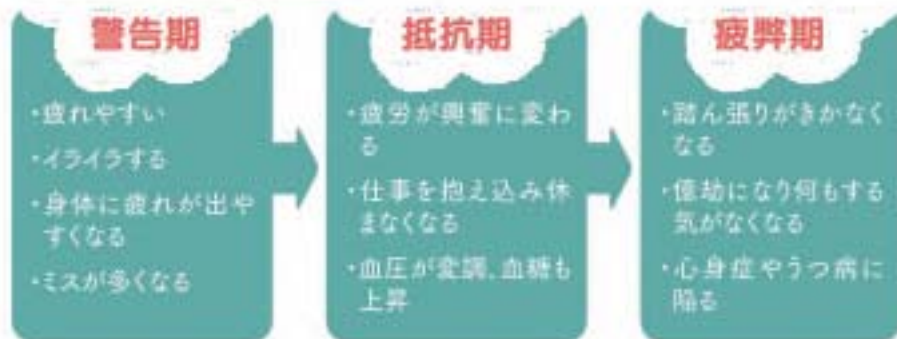
ストレスは私たちが生きていくうえで必ずつきまとうものであり、適度なストレスを乗り越えることで人間は成長するともいわれます。

しかし、過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で、ストレスの原因となっている事項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「これでおしまいだ」と悲観的になってしまうなど、自分の思い込みによってストレスを強く感じるという場合もあります。このような考え方のクセを修正する方法です。

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いうちに、早めに対処する方法です。

ストレスがかかると、こころも身体も緊張します。呼吸法やストレッチなどで身体もこころもリラックスしましょう。

呼吸法



①目を閉じて口から息を吐いていきます。



②お臍を膨らませながら鼻から吸います。



③お臍いっぱいになったらゆっくりと吐きます。



④大きく伸びをしたら人間を伸ばしたりします。

ストレッチ



①肩をぐゅっと10秒間ずぼめて緊張させ、ゆっくり肩を落とします。



②膝を後ろに10秒間そらし、両肩甲骨の骨を緊張させ、ゆっくりと元に戻します。



③次いで両腕を肩の高さまで上げ、膝のふしを折りながら、両腕を後方に引いていき、ゆっくり元に戻します。

気分転換



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、下記の文献や情報を参考にしました。

- 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/kokoro/>
- うつ・不安ネット
<http://www.cbtp.net/>
- 「双極性障害(躁うつ病)とつきあうために」日本うつ病学会(双極性障害委員会)
- 平成21年度厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」
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「じょうずな対応・今日から明日へ」
- 東京都職員共済組合「ストレスマネジメント・ブック」
- 産業医科大学精神医学教室編「自殺予防に役立つ知識集」

