

## こころの健康について

ストレスが多い現代では、「からだ」とともに「こころ」の健康も大きな問題です。

ストレスを受けると、「からだ」や「こころ」に反応(サイン)が出ることがあります。

このサインが出ている中でストレスを受け続けると、さらに調子をくずし、「こころの病気」になることがあります。

## 「こころの病気」について

現代では生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。

こころの病気は誰にでも起こりうることです。

代表的な「こころの病気」には次のようなものがあります。

## うつ病

精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。うつ病になると、もの見方や考え方が否定的になります。

以下のような症状により、日常生活に大きな支障がで  
ることがあります。

- 一日中気分が落ち込んでいる
  - 何をしても楽しめない
  - 眠れない、食欲がない、疲れやすい など



# 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、幻覚・妄想などの「陽性症状」や、意欲の低下・感情表現の減少などの「陰性症状」が特徴的な症状です。

およそ100人に1人がかかると言われています。

- ・悪口をいわれたと言うが、現実には何も起きていない
  - ・監視や盗聴を受けていると言うので調べたが、何も見つけられない
  - ・ぶつぶつと独り言を言っている
  - ・話にまとまりがなく、何が言いたいのかわからない
  - ・人付き合いを避け、ひきこもるようになった など



## その他の「こころの病気」

- ◆ 摂食障害
  - ◆ 発達障害
  - ◆ パニック障害・不安障害
  - ◆ 認知症
  - ◆ パーソナリティ障害
  - ◆ PTSD
  - ◆ 強迫性障害
  - ◆ 双極性障害



## 初期のサインについて

こころの病気は誰にでも起こるもので、次のような  
サインが長く続いたり、日常生活に支障が出ている場  
合は、早めに相談・受診をしましょう。

## ＜こころの病気のサイン＞

- 気分が沈む
  - 何をするのにも元気が出ない
  - 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
  - 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
  - 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

また、こころの病気は自分では気づきにくい場合や、自分の不調がこころの病気によるものと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活に支障が出ている場合は、早めの相談や受診をお勧めください。

### ＜周囲が気づきやすいサイン＞

- ✓ 服装が乱れてきた
  - ✓ 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くなった
  - ✓ ミスや物忘れが多くなった
  - ✓ 体に不自然な傷がある



## まずは、ご相談ください

こころの悩みや病気については、ご自身もご家族もなかなか周囲に相談しづらい場合がありますが、大切なのはご自身、ご家族だけで抱え込まないことです。

大阪府四條畷保健所では、「こころの健康相談」として、精神保健担当の相談員や精神科医による相談を実施しています。

お困りごとへの助言や、医療機関・専門の相談窓口、その他必要と思われる支援機関の情報を提供するとともに、必要に応じて継続的な相談にも対応しています。

来所での相談は予約制になりますので、まずは保健所までお電話ください。

## 四條畷保健所「こころの健康相談」

TEL

072-878-2477(直通)



日時

月～金曜 9:00～17:45

(土日祝・年末年始除く)

対象

四條畷市・大東市・交野市に在住の方

相談は無料で、秘密は守られます  
ご家族等からの相談もお受けしています

## 大阪府四條畷保健所へのアクセス

〒575-0034

大阪府四條畷市江瀬美町 1-16

JR 学研都市

四条畷駅より 徒歩約15分

京阪バス

停留所国道中野より 徒歩約5分

至寝屋川市

至忍ヶ丘駅

至交野市



市役所

至大東市

至東大阪市

至野崎駅

至大阪外環状線

至新守口駅

至守口駅

至守口駟

至守口駟