

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)が出る場合があります。

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
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
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



依存症

特定の物質や行為・過程に対して、「やめたくても、
やめられない」「ほどほどにできない」状態(自分でコン
trolできない状態)です。

本人や家族が苦痛を感じていないか、生活に困りごと
が生じていないか、状況を見極めることが重要です。

依存する対象には以下のようなものがあります。

- アルコール(お酒)
- 薬物(違法薬物・処方薬・市販薬など)
- ギャンブル等(パチンコ・競馬・競艇など)
- ゲーム・ネット・スマホ 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 ……など



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す。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 など

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 など



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

四條畷駅より 徒歩約15分

京阪バス

停留所国道中野より 徒歩約5分



大阪府四條畷保健所 地域保健課
(精神保健福祉チーム)

〒575-0034
大阪府四條畷市江瀬美町 1-16
TEL: 072-878-2477 (直通)
FAX: 072-876-4484

※このリーフレットは、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センターのホームページ「こころの情報サイト」の情報等を参考に作成しました。

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

(令和6年12月発行)

悩

んでいませんか？

こころの健康相談のご案内

大阪府四條畷保健所