

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5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。

(代表的な症状)

- ・ 「悪口を言われている」と話す、実際には聞こえない(幻聴)
- ・ 監視や盗聴されていると思込んでいる(妄想)
- ・ ぶつぶつと独り言を言う(独語)
- ・ 会話や行動にまとまりがない
- ・ 人付き合いを避け、ひきこもる 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(自分でコントロールできない状態)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」

上記の他にも、こころの病気には以下のように様々なものがあります(広い意味での病気も含みます)。

- ◆ 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 ……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い
- ✓ ミスや物忘れが多い
- ✓ 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。

大阪府茨木保健所では、「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（非常勤）による相談を実施しています。

お困りごとの助言や、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させていただきます。

来所での相談は予約制になりますので、まずはお電話ください。

茨木保健所 「こころの健康相談」

TEL **072-624-4668 (代表)**

※ 音声ガイダンスが流れますので「4」を入力の上、「こころの健康相談」をご希望である旨お伝えください。

日時 月～金曜 9:00～17:45
(土日祝・年末年始除く)

対象 茨木市・摂津市・島本町に在住の方

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

大阪府茨木保健所へのアクセス

〒567-8585 大阪府茨木市大住町 8-11


阪急京都線

茨木市駅(北口)より 北へ約 700メートル 徒歩約 10分

JR 東海道本線

JR 総持寺駅より 南西の方向へ約 950メートル 徒歩約 12分



 大阪府茨木保健所 地域保健課
(精神保健福祉チーム)

〒567-8585
大阪府茨木市大住町 8-11
TEL:072-624-4668(代)
FAX:072-623-6856



※このリーフレットは、厚生労働省のホームページ
「みんなのメンタルヘルス総合サイト」の情報等を参考に作成しました。
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

(令和4年7月発行・令和5年4月改訂)

悩んでいませんか？

誰にも言えない、こころの悩みについて

大阪府茨木保健所