

# 大和郡山市 こころの健康サポートブック

## 第1章 こころの健康とは

こころが健康な状態とは、こころの病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態です。

こころの健康を保つためには「ストレス」について理解することが重要です。人間関係や将来の不安などのストレスを受け続けると「こころ」や「からだ」にさまざまな影響が出てきます。ストレスに早く気づき早めに対処できれば、心身の不調を防ぐことができます。

### ☆ストレスによる心身のサイン☆

- ・気分が沈む
- ・胸がドキドキする
- ・怒りっぽくなる・イライラする
- ・疲れがとれない
- ・理由もなく不安になる
- ・食欲がなくなる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・眠れない
- ・お腹が痛くなる
- など

### 大和郡山市 こころの体温計



パソコン・携帯・スマホから質問に答えるだけで、ストレスや落ち込み度など今のこころの状態をチェックできます。

### ☆ストレスと上手く付き合おう☆

- 心と身体をリフレッシュする(ストレス発散)  
(例) 身体を動かす…登山、スポーツ、キャンプなど

睡眠をしっかり取る  
好きな物を食べる  
友人と話をする



- 様々な物事の受け止め方を知る  
(捉え方を変える)

(例) テストで80点という結果

Aさん: 80点も取れた! → ストレス弱

Bさん: 80点しか取れなかった!

→ ストレス強

※起きた事実は同じでも受け止め方でストレスは異なる。物事を柔軟に捉えてみる。



### ☆誰かに相談しよう☆

- ・ストレスの原因が解決しなくても話しをする(ストレス発散)とスッキリします。
- ・アドバイスを受ける(捉え方を変える)だけでストレスが軽減します。

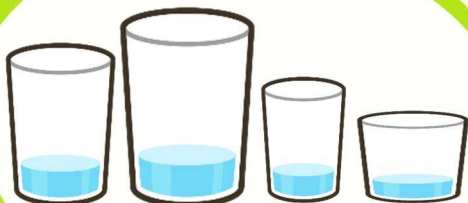


## 目次

第1章 こころの健康とは	1
第2章 こころの病気とは	3
第3章 セルフケアチェック	8
第4章 周囲の人の対応の仕方	9

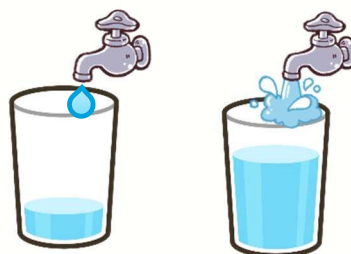
第5章 当事者・家族の体験談・メッセージ	11
第6章 生活を支える福祉サービス	14
第7章 相談窓口	15
おわりに	16

## こころがしんどい時(ストレス)のメカニズム



人のこころをコップの様な器だとイメージすると、色々な大きさのコップがあるように、ストレスを溜められる量も人それぞれ異なります。

ストレスを水道から出てくる水だとイメージすると、同じ出来事でのストレスの感じ方も人によって異なります。



普段から物事の受け止め方やストレス発散で、ストレスを溜めこまないようにバランスを取っています。

お酒に強い人と弱い人がいるように、ストレスにも強い人と弱い人がいます。それは心が弱いという事ではなく、その人が持っている体質です。

誰でも自分の耐えられる以上のストレスを受けると心身に不調が出てくる可能性があります。がんばりすぎずに早めに対処しましょう。

心身の不調が続くことでなりうる代表的な病気を次の章で紹介します。

## 第2章 こころの病気とは

### 気分障害

気分障害とは気分が非常に落ち込んでふさぎ込んだりするうつ状態や、反対にとっても高揚して活動が増えすぎる躁状態になってしまう病気です。

うつ気分や高揚感是谁もが持つ正常の感情ですが、通常それらは仕事や勉強、生活を妨げるほどではなく、一定期間経つと自然に落ち着いていきます。しかし、気分障害の場合は、落ち込みや高揚の程度が極端に強く長期間続くため仕事や勉強、生活に支障をきたすようになります。

気分障害には大きく分けて、うつ病と躁うつ病（双極性障害）があります。うつ病と躁うつ病は別の病気と考えられています。

日本では一生のうちうつ病を発病する方はおよそ15人に1人、双極性障害を発病する人はおよそ500人に1人と推定されています。



### うつ病について

うつ病は中高年で発病することが最も多く、女性の方が男性よりかかりやすいといわれています。うつ病はストレスになる出来事が重なったり、続いたりしたことが発病の原因になることがあります。

うつ病になると落ち込む気持ちが強くなり、他の人からみてもそれがわかる程になります。また自分の趣味や好きなことに対する興味が減ったり、無くなったりします。

注意力や集中力が悪くなり、物事の決断ができなくなってしまうます。自己評価が低くなり、罪悪感を持つこともあります。将来に対する希望がなくなり、死や自殺について考えてしまうことがあります。

身体的な症状としては、眠れなくなったり、食欲がなくなったりします。また、イライラがひどくなったり、思考が進まず体も動きにくくなったりすることがあります。非常に疲れやすくなり、家事などもしにくくなります。



## うつ病の治療

うつ病初期の治療で大事なことはまず十分な休息をとることです。うつ病とは生きていくためのエネルギーが切れてきている状態なのでまず休むことが必要なのです。本人を元気づけるために賑やかな場所に連れて行ったり、大勢で騒いだりすることはさらにエネルギーを使ってしまうことになるので避けなければいけません。回復するにつれて徐々に活動を増やしていきます。

まず病気についてよく知り、仕事や家庭のストレスなど負担を減らし十分休養をとることが大事です。軽症うつ病の場合、休養とストレス軽減で回復することがあり、薬を始めるかどうかは個別に判断します。中等度以上のうつ病であれば薬による治療を始めることが推奨されています。その際、主に抗うつ薬を服用します。抗うつ薬には抑うつ気分の改善、意欲の改善、不安、焦燥感の改善などの効果があります。よく見られる副作用は吐き気や下痢などです。このような副作用はしばらくするとおさまります。副作用防止のために、抗うつ薬は少ない量から始めて徐々に増やしていきます。飲み始めてから効き始めるまでに2週間程度かかりますので、効果が感じられない時でも自分の判断で薬をやめてしまわないように注意が必要です。症状が回復してからも再発の予防のため薬を続ける必要があります。初回の場合は回復してから 4～9ヶ月程度、うつ状態が反復している場合は回復してから数年程度の間は薬を続けることが推奨されています

うつ病でもっとも重要なことは自殺を防止することです。うつ状態の時は自殺のリスクが通常より高くなります。自殺を考えてしまうのは、自分が他者の負担になっているという自責の念や孤立しているという感覚などのためだと考えられます。適切な治療によって改善することを本人に説明し、自殺しないと約束してもらうこと、誰かが見守ってあげることなどが大事です。自殺の計画を立てているなどして、自殺の恐れが大きい時は入院が必要になります。



## 躁うつ病（双極性障害）について

躁うつ病では、躁状態が出現します。多くの場合、うつ状態も現れます。躁状態とうつ状態はかならずしも交代で出現するとは限りません。うつ状態を繰り返してから躁状態となったり、躁状態のみを繰り返したりその方によって色々です。

躁状態は爽快な気分から始まりだんだん怒りっぽい状態へと進展していきます。普段よりよくしゃべるようになり、考えがどんどん浮かんできます。自尊心がとても強くなり、眠りたい気持ちも減ってきて眠らず活動し続けるようになります。

また高額なものをたくさん買ってしまったり、一日中電話して相手を怒らせてしまったりします。躁状態の時は入院が必要になることが多いです。躁うつ病のうつ状態の時はうつ病とほぼ同じ症状を示します。つまり、抑うつ気分、意欲低下、疲れやすさなどです。



## 躁うつ病（双極性障害）の治療

躁状態に対しては気分安定薬、抗精神病薬を使用します。躁うつ病のうつ状態の場合は、抗うつ薬を単独で使用することは推奨されません。というのは、抗うつ薬を使用すると躁状態になってしまうリスクがあるためです。躁うつ病のうつ状態に対する薬としては、第2世代抗精神病薬※<sup>1</sup> や気分安定薬が有効と考えられています。躁うつ病の場合も自殺のリスクは通常より高くなります。自殺に対してはうつ病と同じように注意が必要です。躁うつ病は一旦回復しても再発することが多い病気です。うつ病と同じように再発防止のためには良くなってからも薬物治療を続けることが重要です。

双極性障害で躁状態となった場合には、ご家族など周囲の方がすぐに気づきますので受診につながりやすいです。しかし、うつ病を発病しても治療を受けない方は多くおられます。病院に行っても治らないという悲観的な気持ちになり、受診を拒否することもあります。うつ病は軽い抑うつ気分や不眠、不安などが続いた後に発病します。なるべく早く治療を開始することでうつ状態の期間が短縮できることがわかっています。

ご自分やご家族に気になる症状のある方は気軽に保健センターや市役所（障害福祉課）にご相談ください。

※<sup>1</sup> 第2世代抗精神病薬…1990年代から使用されるようになった比較的新しい抗精神病薬を総称して呼びます。対して、それ以前からの抗精神病薬を第1世代抗精神病薬と呼びます。

## 統合失調症

統合失調症とは、思考や行動、感情を目的にそってまとめる能力が低下し、幻覚や妄想といった症状が出現してくる病気です。

厚生労働省による令和2年の調査では統合失調症の入院患者総数は約13.5万人、外来患者総数は46.2万人でした。

思春期から20歳代なかばに発病することが多い病気です。しかし、中年期や高齢期になって発病することもあります。

一生のうちにおよそ100人に一人ぐらいの人が統合失調症にかかることがわかっており決してまれな病気ではないと言えます。



## 統合失調症について

統合失調症を発病する前の数ヶ月から数年の間、不眠、不安、緊張、集中困難、意欲低下、イライラ感などの症状が現れることがあります。

発病すると、多くの場合、現実ではないことを本当だと思い込み訂正できないような妄想という症状が出ます。他者が自分に悪意を持っている、監視されている、食べ物や水に毒を入れられているといったような被害妄想が多いです。

また、自分の考えを他者に奪われる、他者の考えに入れられる、他者に自分の考えが伝わってしまうなどの妄想がみられることもあります。

幻覚といって実際にはない声が聞こえたり、ない物が見えたりする症状も多くみられます。声や音が聞こえるものを幻聴といい、人や動物、虫などが見えるものを幻視といいます。身体幻覚といって、脳に機械を入れられた、内臓を抜かれたと感じる幻覚もあります。幻覚や妄想など、元々なかったものが出現するような症状を陽性症状といいます。

陽性症状に対して、言葉が減って自分の意思を表すことが少なくなったり、意欲や活動性が低くなったりする症状を陰性症状と言います。陰性症状が強くなると他者と交流したり、外出したりすることが減り、家の中に引きこもって暮らすようになります。また、話し言葉のまとまりがなくなり支離滅裂と呼ばれる状態となって他者との会話がうまくいかなくなることもあります。激しく興奮したりすることもあります。その他の症状として認知機能※2低下もみられます。例えば、作業するスピードが遅くなったり、注意力が低下したり、記憶力が悪くなったりします。そのせいで、生活や学業や仕事に支障が出て社会生活が営みにくくなります。



※2 認知機能…物事を正しく理解して、適切に実行するための機能



## 統合失調症の治療

治療としてはまず薬物療法が基本となります。抗精神病薬という薬が主に使われます。抗精神病薬は、脳の中のドーパミンという物質の働きを抑える作用があります。先ほど述べた幻覚や妄想といった陽性症状に対し有効性が認められています。抗精神病薬は第Ⅰ世代抗精神病薬※<sup>3</sup>と第Ⅱ世代抗精神病薬※<sup>1</sup>に分類されます。抗精神病薬には副作用もあるので、実際には医師が本人のお話を聞くとともに、診察をしたり、検査をしたりしながら適切な薬を調整していきます。主な副作用は錐体外路症状※<sup>4</sup>とよばれるものです。パーキンソン症候群といって、体が動かしにくくなったり、指や手足が震えたりします。また足がむずむずしてじっと座ってられないアカシジアという症状がでることもあります。そのような副作用が出た場合は薬の減量や変更が必要になります。第Ⅱ世代抗精神病薬※<sup>1</sup>では第Ⅰ世代抗精神病薬※<sup>3</sup>に比べて錐体外路症状※<sup>4</sup>は出にくくなっています。ただ第Ⅱ世代抗精神病薬※<sup>1</sup>では体重増加、高脂血症、糖尿病などに注意が必要です。薬によっては高脂血症や糖尿病の方には処方できないものもあります。

急性期の治療がうまくいくと興奮や幻聴、妄想はかなり改善します。お薬を飲み続けて症状が落ち着き安定期となった場合でも再発予防のために抗精神病薬は中止せず継続することが推奨されています。自分の判断で急にお薬をやめると再発の危険性が高まりますので、まずお薬を減らすことが可能かどうかなど必ず主治医と相談することが必要です。陰性症状や認知機能の低下に対して抗精神病薬はあまり有効ではないとされています。それらの症状に対してはデイケア、作業療法、社会生活技能訓練などの精神科リハビリテーションが行われます。

統合失調症治療の目標としてクリニカルリカバリーとパーソナルリカバリーが挙げられます。(クリニカルリカバリーとは病気の症状がなくなることです。しかし、統合失調症の陰性症状や認知機能低下症状については、現在のところ完全な回復は難しいと考えられています。パーソナルリカバリーとは病気による制限がありながらも、何かに貢献し、満足で、希望にあふれた生活を送る生き方です。)本人の主体性を尊重したパーソナルリカバリーを支える支援が必要とされています。

統合失調症を発病してから治療を開始するまでの期間は世界各国で平均 2 年弱となっています。つまり発症してすぐに病院やクリニックにかからない方が多いのです。発症後なるべく早く治療を開始することでより良く改善することがわかっています。

気になる症状のある方は気軽に保健センター・市役所(障害福祉課)にご相談ください。

※<sup>3</sup> 第Ⅰ世代抗精神病薬…1990年代から使用されるようになった新しい抗精神病薬より以前の抗精神病薬を第Ⅰ世代抗精神病薬と呼びます。

※<sup>4</sup> 錐体外路症状…脳からつながる神経経路が錐体外路であり、姿勢の維持や歩行などの無意識の運動や運動の調整を制御する役割を持っています。その錐体外路が障害されることで引き起こされる運動障害です。



## 第3章 セルフケアチェック

心身の不調を感じた時に、今の状態を確認できるチェック表です。心身の不調を感じている時は早めに相談してもらうことが大切です。相談時にも利用できます。(相談窓口 P15)

### 大和郡山市こころのセルフケアチェック表

記入者： 本人 ・ 配偶者 ・ 両親 ・ 子 ・ その他（ ）		記入日： 年 月 日	
本人	氏 名：		
	生年月日： S・H・R		性別： 男 女
	住 所： 〒639- 大和郡山市 町		
	連絡先： - - ( 自宅・携帯・その他 )		
同行者氏名	本人との関係（ ）連絡先： - -		
今の状態を確認してみましょう(当てはまる項目を選択☐して下さい)			
<input type="checkbox"/> 1日中気分が沈み、ゆううつな気分がつづく		<input type="checkbox"/> 最近ささいなことで泣きたくなくなることがある。涙が止まらない	
<input type="checkbox"/> 物事に対してほとんど興味がでない、または楽しめない		<input type="checkbox"/> 朝の時間帯が無気力で特にしんどい	
<input type="checkbox"/> 楽しめていたことに楽しみを感じなくなった		<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる	
<input type="checkbox"/> あまり食欲がない、または食べ過ぎる		<input type="checkbox"/> 息が詰まって苦しくなる。喉の奥が詰まった感じがする	
<input type="checkbox"/> 将来に悲観している		<input type="checkbox"/> 物に盗られた、監視されているなど、被害的になることがある	
<input type="checkbox"/> 実際にはないものが見えたり、聞こえたりする		<input type="checkbox"/> 一人で話すことや一人で笑うことがある	
<input type="checkbox"/> なにか大変なことが起きそうな気がする		<input type="checkbox"/> 食べ物、飲み物などに毒が入っていると思う	
<input type="checkbox"/> 悪口を言われていると感じる		<input type="checkbox"/> 誰かに操られているような感覚になる	
<input type="checkbox"/> 自分の考えていることが周りから聞こえてくる		<input type="checkbox"/> 自分の考えが周囲に漏れている	
<input type="checkbox"/> 衝動的にたくさんの買い物をしてしまい、止められない		<input type="checkbox"/> 自分は何でもできると感じたり、偉くなったと感じる	
<input type="checkbox"/> 便秘や下痢が続いている		<input type="checkbox"/> シャベリ続けると止まらない	
<input type="checkbox"/> アイデアなどがどんどん浮かぶ		<input type="checkbox"/> 注意力が散漫になり、1つのことに集中できない	
<input type="checkbox"/> 普段と違って気分が高揚して爽快に感じる状態が続いている		<input type="checkbox"/> 徹夜したり、いつもよりずっと睡眠時間が短くても、元気だったことがある	
その他自由記述欄 気になることや伝えたいことなどがありましたらご記入下さい			

☆本人だけでなく、周囲の方より記入してもらっても構いません。

☆チェックがつくと病気というわけではありません!あくまでセルフチェック表としてご活用下さい。

☆周りの方への相談や診察時に活用していただくことも可能です。