

メンタルヘルスマニ講座

「こころの病」ってどんなもの？

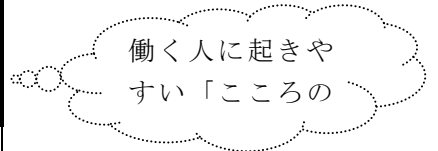
～ 今日のメンタルヘルスマニ講座をより実り多いものにするために ～
今日はどのようなことを知りたくて講座に参加されましたか？

「こころの病」の

- ①医学的知識 ②予防法 ③早期発見法 ④病にかかった人を支える方法 ⑤その他

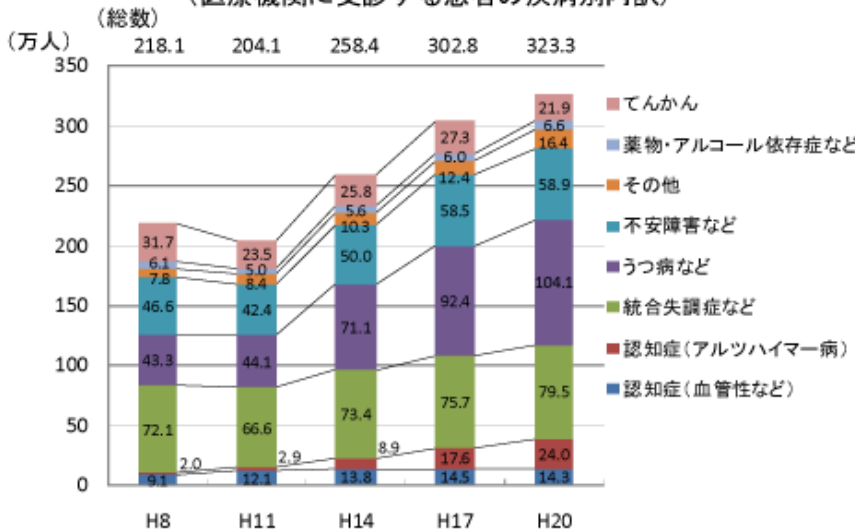
(1) 「こころの病」とは？ (DSM-IV-TR※裏面解説の分類をもとに)

気分障害	うつ病、躁病、躁うつ病（双極性障害）
睡眠障害	入眠困難、早朝覚醒、ナルコレプシー
物質関連障害	アルコール・薬物・ニコチン等の依存症
不安障害	パニック障害、強迫性障害、PTSD
摂食障害	拒食、過食、食べ吐き
精神病性障害	統合失調症
発達障害	自閉症、アスペルガー症候群、LD、AD/LD



精神疾患の患者数

(医療機関に受診する患者の疾病別内訳)



精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、平成20年で323万人。

比較のために…
横浜市の人口368万人
(市町村・特別区：第1位)
函館市の人口28万人
(同：第94位)

未受診者が多く、早期発見・早期治療には、まだまだ。。

☆「こころ」という臓器はありません。

「こころ」＝「脳」。「病」＝「脳機能やホルモンなどの誤作動や不具合」のこと。

☆誰にでも起こりうる「こころの病」。

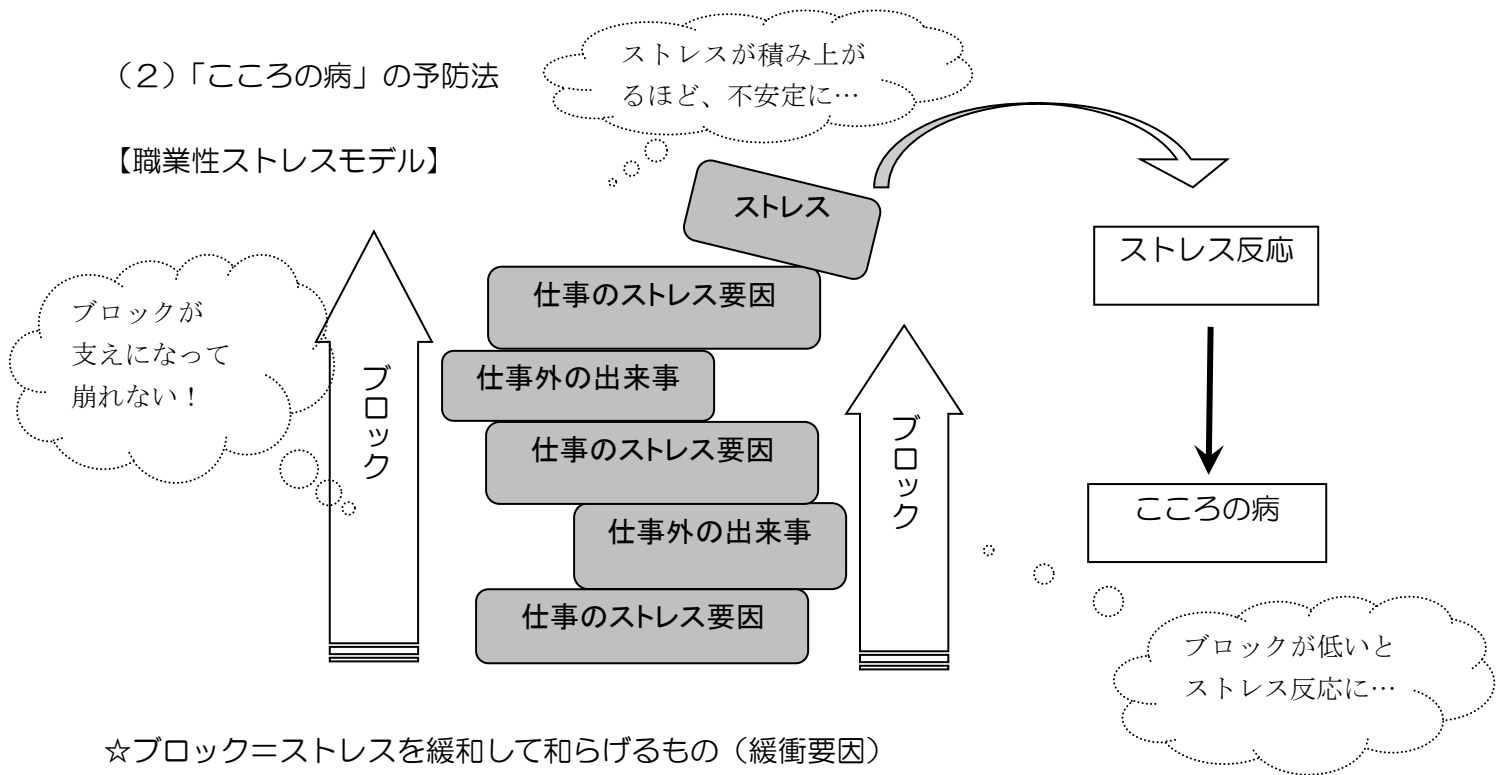
心配なのは、最悪の場合。自殺につながる「命に関わる病」⇒ 予防と対処法が大切

☆「こころ」の病院に関するギモン

- ・「精神科」「神経科」「心療内科」「メンタルクリニック」の違いは？
- ・治療って、どんなことをするの？

(2)「こころの病」の予防法

【職業性ストレスモデル】



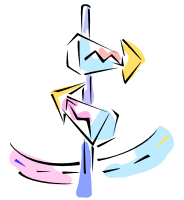
☆ブロック＝ストレスを緩和して和らげるもの（緩衝要因）

- ・相談相手・理解者・協力者の存在。
- ・睡眠と栄養を十分に。リフレッシュも。（手軽・気軽・カンタン・安価に）
- ・物事の考え方を変えてみる（「～べきだ」「～でなければ」から「～に越したことはない」へ）

☆ストレス要因を減らす・解消する方法（仕事の量・質の変化、対人関係、仕事の進め方）

(3)「こころの病」のサイン

- ・うつ病のサイン＝3A（欠勤・遅刻 事故・ミス アルコール Absence・Accident・Alcohol）
- ・不眠・無気力・気分が晴れない…などが2週間以上続く



(4)「こころの病」にかかった人を支える方法

- ・「病気」について知識を得る、理解する。
- ・サポーターになる、サポーターを増やす（家族、友人、協力者、医療機関、専門家）
- ・「支えすぎ・頑張りすぎ」は禁物。自分が病気にならないようセルフケア。

【解説】 DSM-IV-TR：米精神医学会発行「精神疾患の分類と診断の手引」

【出典】 <厚生労働省所管サイト>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳（別紙リーフレット）

みんなのメンタルヘルス総合サイト <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

e-ヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/index.html>