



2016 7

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙

第25号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

最近、ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康作りは身近なテーマとなっています。しかし、心の病気についての理解はまだ十分とはいえません。

こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。こころの病気に適切に対処し、本人や周囲の方たちが、心の病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、心の病気を正しく理解することが大切です。あなたもメンタルヘルスの扉を開いて、こころの健康や病気について知ることからはじめてみませんか？



こころの病気について理解を深めよう



こころの病気は、誰でもかかりうる病気です。

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で323万人（平成20年）。日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく誰でもかかる可能性のある病気です。

こころの病気も早めの対処が大切です。

こころの病気も、体の病気と同じように、早期発見、早期治療が大切です。しかし、こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周りに、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか？気になる症状が続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談するように勧めてください。

こころの病気は回復しうる病気です

体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。焦らず、じっくり治しましょう。そして、こころの病気を正しく理解しましょう

気になる症状が長く続くときは、
専門機関に相談しましょう！

- 気分が沈む……ゆううつ
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、
気持ちが落ち着かない、
不安な気持ちになる
- 胸がドキドキする、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……
- 何も食べたくない、食欲がない
- なかなか寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める

セルフケアでこころを元気に

ストレスとは、嫌なことだけでなく、実はうれしいことも原因になります。しかし、ストレスをうけることで、体調を崩したり、気持ちが不安定になることはだれでも経験することで、だからといってこころの病気というわけではありません。しかし、このまま放置しているとさらに調子を崩してしまいこころの病気にかかってしまうこともあります。

ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケア

自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

ストレスをためない暮らし方とは

ライフスタイルはこころの健康にも大切！

毎日の生活習慣を整える。バランスのとれた食事や、良質の睡眠、適度な運動習慣の維持などが、まず健康の基礎固め。ストレス対策としては、ゆっくりと腹式呼吸、ゆったりとお風呂に入る、軽いストレッチ、好きな音楽を聴く、ぼんやりと窓の外を眺めるなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒に走るのは、おすすめしません。

頭を柔らかく！そして、誰かに相談してみましょう！

問題点やダメな点ばかりを見るのではなく、実際にできていることや、うまくいっている良いところを見るようにするだけでも気持ちが楽になることがあります。また、誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

しかし、心と体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラー、地域の精神福祉センター、保健所、自治体の相談所、職場の健康管理センターなど、相談できる場所はたくさんあります。



こころの病気に関する医療機関

こころの病気についての医療機関にはいろいろな診療科目ありますので、どの科を受診すればよいのか、迷うこともあるでしょう。各科の違いについて、参考にしてください。

◆ 精神科、精神神経科

「うつ病」「統合失調症」「不安障害」などのこころの病気を診ている、精神科の医療機関と考えられます。

◆ 心療内科

心理的な要因で身体症状(胃潰瘍、気管支ぜんそくなど)が現れる、いわゆる「心身症」を主な対象としていますが、実際にはこころの病気を診ている医療機関がたくさんあります。ただし、軽い「うつ病」や「不安障害」など一部のこころの病気のみを診るところもあります。

◆ 神経内科

パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科ですが、こころの病気を含めて診ているところがあります。また、「認知症」や「てんかん」は、精神科でも神経内科でも診ています。

★わからない場合は…

最近では、上記以外にも「メンタルヘルス科」などが使われていることもあります。診療科目名だけから判断しにくい場合は、電話で確かめてみるのもよいでしょう。



知ることからはじめよう

みんなのメンタルヘルスより

<ご質問・お問い合わせ先>

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室
TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

保健師：阪本 保健師：川内
相談開設日：火・水・木曜