

PhotoVoice

保健師からの

No.25



大事にしていますか？

～こころの健康生活～

「夜眠れない」「朝、起きるのがつらい」「やる気が出ない」「だるい」等、かつては怠け病、気合いが足りない等と片付けられていた心身の不調ですが、一見ささいな変化にこそ内なる心の声が現れているものです。

「少しつらいかな？」「まさか自分が？」と感じたことのある方、たとえ小さくても、心の声が聞こえたら、素直に受け止める気持ちを持つようにしましょう。

◆ストレスって何？

職場や家庭での環境、人間関係等から私たちは絶えず様々な刺激を受けています。日常の中で身体に生じる変化をストレスと言います。様々な問題を引き起こすと思われがちなストレスですが、全くストレスのない状態では、免疫力の低下、自律神経機能異常等の症

状を引き起こすことも明らかになっています。適度なストレスは、努力や向上心が生まれ、身体機能も正常に保たれると言われています。適度なストレスでこころの健康を保ちたいものです。

◆こころの病の種類と特徴

うつ病

ゆううつな気分や倦怠感、絶望感、罪悪感等を伴う心の病気。誰もがかかり得る可能性があります。適切な対処をすれば回復するとも言われています。症状に気付いた時には早めに専門医に相談しましょう。

心身症

心身に対する外部からのストレスにより、病気になったり、もとの病気が悪化する状態を言います。アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、片頭痛、胃・十二指腸潰瘍、狭心症、糖尿病等が代表的なものです。まずは、体の治療を行いつつ、その原因となるこころ

の治療も必要です。
不安障害

不安から逃れたい気持ちが強く働きすぎて、日常的に支障をきたす病気の総称です。心身両面に関わることから症状も多岐にわたり、「パニック障害」「社会不安障害」「外傷後ストレス障害」「強迫性障害」等様々なタイプに分類されます。誰もが多少の不安を持っていることと思いますが、常に耐えがたいほどの不安があり、日常生活に支障をきたす状態であれば治療が必要です。治療は、不安を取り除くことが第一で薬物療法のほか、カウンセリングや心理療法等が必要となります。

◆もし心の病気になってしまったら…

できるだけ早めに医療機関、カウンセリングに行くことが大切です。心の病気とひとくちに言っても、その種類は様々で、症状も一人ひとり異なります。それぞれの症状に合わせた、適切な窓口に相談するようにしましょう。

医療機関（精神科・心療内科）

薬物療法等を用い、医学的に治療をします。

「精神科」では、こころの病その

ものが治療対象で、うつ病をはじめ統合失調症、強迫性障害等の改善をはかります。また、「心療内科」は、心身症の治療を専門とし、身体的不調からストレスとの因果関係を見極め、身体面、精神面の双方から治療を行います。

どちらの科を受診すべきか迷うときは、病院に相談してもよいでしょう。

カウンセリング

カウンセリングは、薬物療法や、病気の診断はしませんが、話を聞くプロであるカウンセラーに、不安や悩みを打ち明け、その対処法を考えていくことで、よりスムーズな回復を目指すものです。

いずれにしても、一人で悩まないことが大切です。家族や友人等信頼できる人への相談や、専門機関への相談をお勧めします。

こころの相談

名寄保健所にて医師による相談を実施しています。（毎月1回予約制）

名寄保健所、また、町の保健師も随時相談を受け付けています。

ふれあい健康センター 保健師