

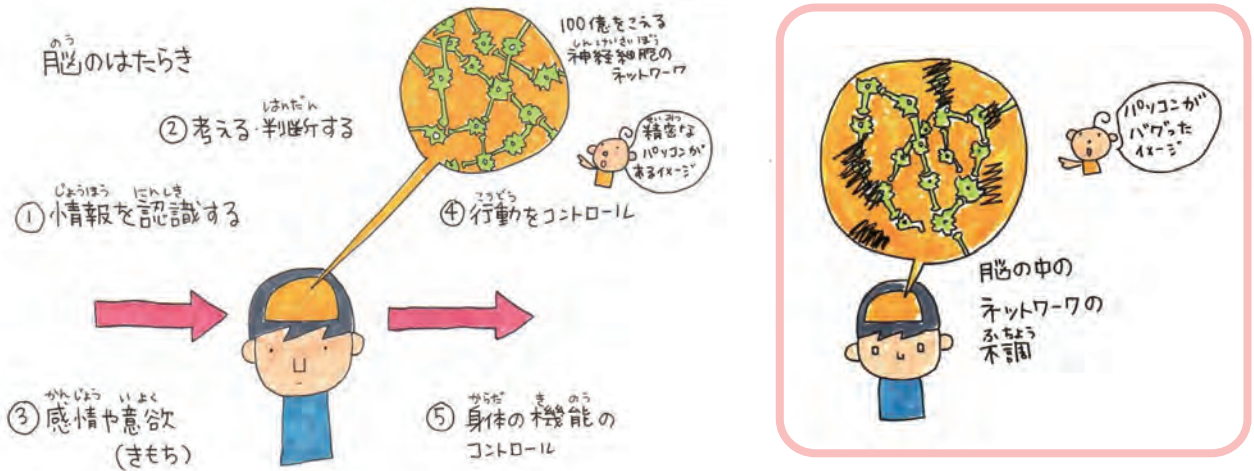
# せいしん しっかん 精神疾患 Q&A

病気について知ること、かかわりのヒントがえられたり安心につながる場合があります。病気の症状や経過、治療などは、ひとりひとりちがいます。

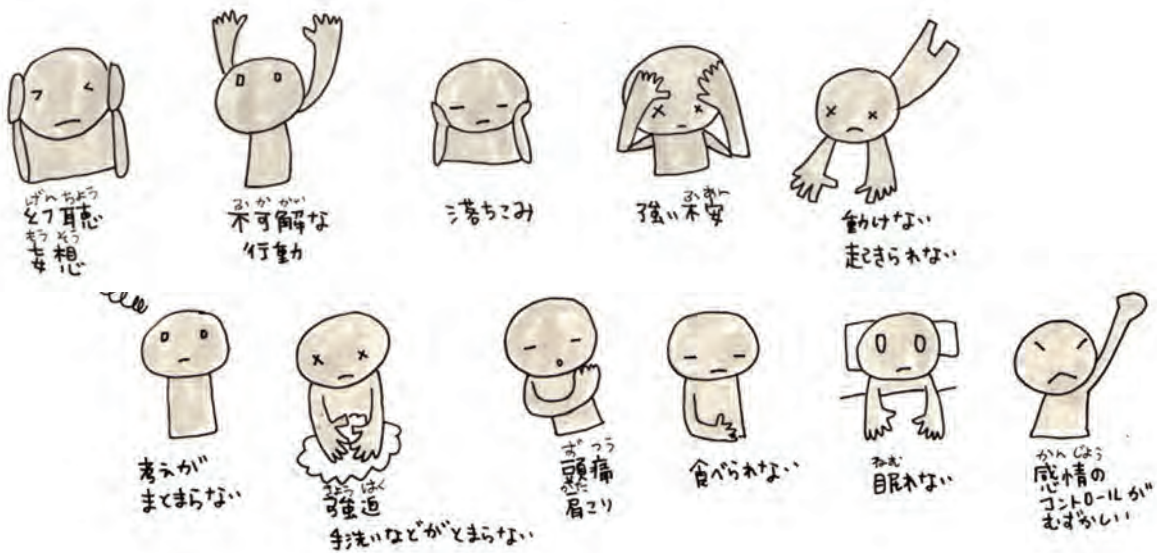


## 01 精神疾患て何ですか？

精神疾患は、脳の働きが不調になる病気です。「こころの病気」と呼ばれることもあります。「精神」「こころ」という言葉を聞くと「気持ち・感情」というイメージがわく人が多いと思います。精神やこころの働きは、実は「脳」が行っています。脳には、イラストのようないろいろな働きがあります。



脳の働きの不調は、次のような症状としてあらわれることがあります。不調のタイプによって、「うつ病」「統合失調症」などの病気の種類があります。同じ病気でも、症状や経過はひとりひとりちがいます。



これらの様子がひとつでもあてはまったらすぐに病気というわけではありません。「仕事に行けない、家事や育児ができない、学校に行けないなど、生活に影響がでるほど具合が悪い」「いくつもあてはまる」「それがしばらく続いている」など、程度や期間をふくめて総合的に考えていきます。

精神疾患からくる身体の不調かもしれないと思ったときも、身体の病気がないことをまず確認します。

幻聴：ほかの人には聞こえない声が聞こえる／妄想：現実には起こっていないことを確信してしまう／強迫：同じ考えが頭からはなれず、不安で確認がとまらなくなるなど

## 02 何が原因ですか？

まだはっきりとわかっていませんが、その人の病気のなりやすさ（体質）と、ストレスとのバランスで病気になると言われています。ひとつの原因でなるわけではなく、いくつかの要因が重なってなります。性格、職業、学歴、年齢などにかかわらず、だれでも病気になることがあります。



## 03 精神疾患の人はどれくらいいますか？

精神疾患で病院に通院や入院している人は、H29年には全国でおよそ419万人でした<sup>1)</sup>。一生のうちに、5人に1人が精神疾患にかかるともいわれています<sup>2)</sup>。とても身近な病気です。

1) 厚生労働省患者調査 H26年 2) みんなのメンタルヘルス総合サイト

## 04 治りますか？

その人によって、病気の種類や症状によっても、病気からのいろいろな回復のしかたがあります。精神疾患の多くは、身体の病気と同じように、早めに対処をするとその分よくなりやすいことがわかっています。重い症状が出て、しっかりとした休息と薬の治療などで、良くなって社会復帰している人がたくさんいます。短期間で症状がなくなっても、精神疾患は再発しやすい種類の病気もあるので、ストレスをためすぎないように心がけながら生活をするのが大切です。中には、身体の不調や、幻聴や妄想などの症状が長く続くこともあります。対人面や作業などが苦手になり、生活のしづらさが残ることもあります。病気があっても、その人のペースで安心してらせるように、サービスなどを使いながら生活しやすい環境を整えます。

## 05 病気がよくなるように、どんなことをするのですか（治療）？

薬の治療などの『医学的なサポート』

気持ちを支えたり、病気について学んだり、対処法を話しあったりする『心理的なサポート』

日常生活や休息、通院などを安心して行うために環境を整える『社会的なサポート』

をその人の状態にあわせて行います。

精神科の病院では、精神科医がくすりの治療を行いながら、面接を通して、生活や人間関係の困りごとがへるよう、アドバイスをすることが一般的です。

状態によっては、くすりを飲むことで、病気の症状が和らいだり、ご本人が楽になったりします。症状が重く、休息をしっかりとる必要があるとき、自殺の心配があるときなどは入院治療が必要になることがあります。仕事や学校を休んでしっかりと休息した方が良い場合など、診断書を書いてもらえます。

病院にはたくさんの種類があり、入院ができる大きな病院、クリニックといった外来だけの病院、デイケア（生活のリズム作りや、仕事にもどる準備のリハビリテーション）があるところもあります。同じ病気の人たちのグループで行う集団治療などをあわせて行うこともあります。

