さろまげんき王国

働き盛り世代の心の健康

～メンタルの不調を感じたら早期の相談を～

保健福祉課保健推進係　Tel　2・1212

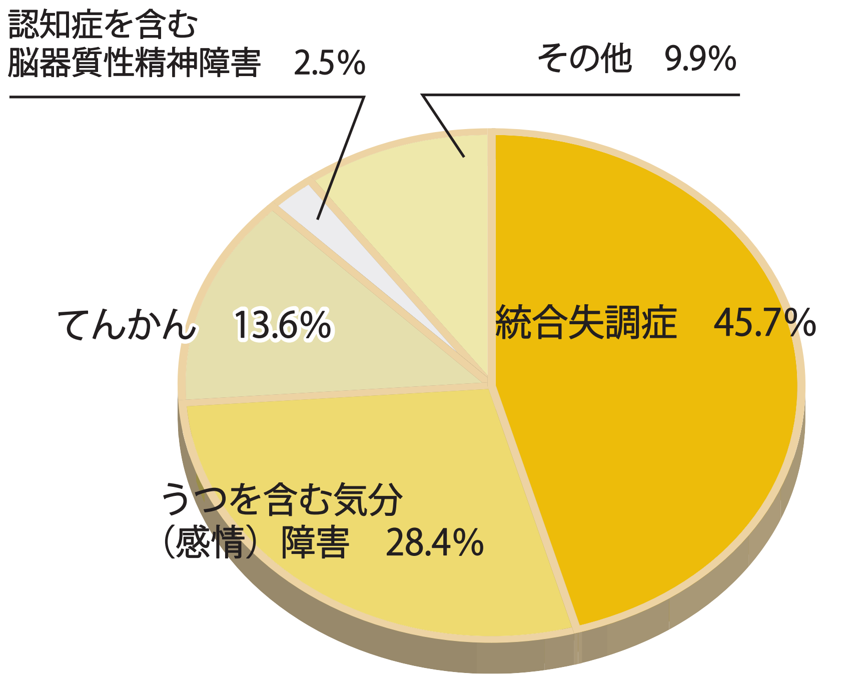
〝メンタルヘルス〟や〝心の病気〟については、以前と比べて様々なメディアで取り上げられるようになってきました。ところが、実際に本人や身近な家族・友人がメンタルに不調をきたしたとき、「どこに相談したら良いか？」、「精神科にかかるのはちょっと…」と早期に相談機関や医療機関につながることが難しい状況であることが伺えます。

今回は、働き盛り世代に多くみられる心の病気や不調を感じたときの対応について考えます。

心の病気の現状

佐呂間町の精神疾患受療状況の内訳（保健所で把握できる、医療や精神保健福祉制度で手続きした方の状況：図1）では、〝統合失調症〟が一番多く、次いで〝うつ病を含めた気分感情障がい〟が多くなっています。〝統合失調症〟と聞くと非常にまれな病気というイメージがあるかもしれませんが、１００人に１人弱発症する決して珍しくない病気です。また、〝うつ病〟も年々増加する傾向がみられています。

図1：佐呂間町精神疾患（64歳以下）の内訳
紋別保健所資料（H26・3月末）



※紋別保健所で把握している 81 人に対する割合

☆統合失調症の特徴

一般的には15歳～45歳ころに発症し、中でも20歳代に発症することが多いと言われます。症状としては幻覚（実際にないものが感覚として感じられ、誰もいないのに声が聞こえるなど）、妄想（明らかに誤った内容を信じてしまい、周囲が事実ではないことを説明しても訂正ができない）、興奮しやすいなどがみられる一方で、感情の動きが鈍くなり、無気力になる場合もあり、非常に多彩です。中には自分自身が病気であることに気付く〝病識〟が障害される場合もあります。

幻覚や妄想で混乱する急性期には薬物療法が中心ですが、症状が落ち着いてくると薬物療法と併せて様々な作業や活動のリハビリテーションを行い、症状の安定を目指します。

☆うつ病の特徴

「気分が落ち込む」、「やる気が起きない…」といったことは誰にでも起こりますが、〝うつ病〟の場合は、脳機能の低下がみられ、日常生活に支障が出てしまいます。食欲低下や睡眠障害、その他の身体的不調を伴うことも少なくありません。また、従来〝うつ病〟は40歳～50歳代での発症が多く「自分はダメな人間だ」と自分を責めてしまうタイプが多いとされていましたが、症状は多様化してきており、20歳～30歳代の若い世代では、従来型とはちがった特徴がみられる〝非定型うつ〟も増えてきています。例えば、落ち込む一方で自分が楽しめることには積極的に参加する、甘い食べ物を過食する、他の人の言動にひどく敏感で、他の人を責める傾向にあるなどがみられ、薬物療法だけでは軽快しづらいと言われています。

表1：平成26年度心の健康づくり講演会参加者アンケート結果
（１０４人の割合）

回　答	人数	割合
1：家族友人に相談する	78	75.0%
2：職場の同僚、上司に相談する	24	23.1%
3：かかりつけ医に相談する	7	6.7%
4：精神科、心療内科を受診する	19	18.3%
5：紋別保健所に相談する	3	2.9%
6：役場保健師に相談する	8	7.7%
7：相談せず様子みる	19	18.3%
8：その他	3	2.9%

〝統合失調症〟や〝うつ病〟は、脳内の神経伝達物質の異常やバランスの乱れなどにより発症する可能性があり、同じ病名であっても症状が多様で個人差も大きい病気です。症状の軽減や生活上の支障を少なくするためには、早期に医療受診をし、症状にあった治療や支援を受けることが重要です。

メンタルの不調で困ったときにあなたはどこ（誰）に相談しますか？

昨年９月に行った「心の健康づくり講演会」参加者のアンケートでは、「仮に何らかの心の不調が続き、日常生活に影響が出た場合にどのように対処しますか？」の質問に『家族、友人に相談する』と回答した方が7割を超えている一方で、『精神科や心療内科に相談する』と回答した方が2割弱となっており、医療受診や相談窓口の利用を考える方は多いとは言えない状況でした。（表1）もし、本人、家族だけでは解決の糸口が見つからないまま時間が経過してしまうと、心の健康問題や、心の病気がより深刻になってしまい、その後の日常生活や仕事などへの支障が大きくなってしまう可能性があります。特に本人自身が病院受診に消極的であったり、必要性を感じづらいと対応が難しくなります。精神科にかかるべきか迷う場合や本人が病院にかかりたがらないなどの際には、紋別保健所の心の健康相談など相談窓口を活用し、周りの対応の仕方について相談しておくのも一つの方法です。

最後に、心の健康に関する相談窓口をご紹介しますが、もし相談機関の活用について迷う場合には、役場保健師も話を伺い、情報提供のお手伝いをしますので、ご相談ください。

心の相談に関する相談窓口

☆紋別保健所
精神科医師や保健師による心の健康相談を行っています。
※医師への相談は事前予約が必要となります。
Tel　01587・23・3108

☆北海道立精神保健福祉センター
精神保健全般、自殺関連、薬物依存、ひきこもりなどの専門相談を行っています。
Tel　011・864・7000

☆ 24 時間対応の電話相談
〇北海道いのちの電話
Tel　011・231・4343
〇旭川いのちの電話
Tel　0166・23・4343