

こころの相談室

<精神疾患編>

精神疾患とは

精神疾患とは、何らかの原因により脳機能に乱れが生じることで、心身の不調として感じられる病気です。例えば気分が落ち込んだり、幻覚や幻聴が起こったり、体の中に何かがある感覚を持ったりします。感情や思考、行動が不安定になることは人間誰しもありますが、その苦痛が大きく生活に支障をきたす場合に、精神疾患とみなされる場合が多いといえるでしょう。

精神疾患は誰にでも起こり得る病気です。一例を挙げれば、自分の特性に合わない職場環境によって精神疾患になる可能性があります。また、長時間労働や人間関係のもつれなどの精神的なストレスや、薬物やアルコールなどの外部要因によっても精神疾患が引き起こされます。

精神疾患の種類と代表例

◆気分障害

気分障害とは、過度な落ち込みや高揚感があり感情が乱れる病気です。そのため、感情障害とも呼ばれます。気分障害は、大きく「うつ病」と「双極性障害（躁うつ病）」の2種類に分けられます。

◆うつ病

うつ病とは、脳のエネルギーが欠乏した状態といわれ、憂うつな気分が続いて何事にも意欲が起きない状態となります。こうした状態に一時的になることは誰でもありますが、生活や仕事に支障が出るほどの状態が一定期間持続すると、うつ病と診断されるのが一般的です。一例として以下のような症状が現れます。

- ・朝起きたとき気分が強く落ち込む
- ・自分を無価値な人間だと考え死にたくなる
- ・起床時間の2時間以上前に目が覚める
- ・食欲不振で体重が落ちる



うつ病は、産後のうつ病や季節性のうつ病などいろいろなバリエーションがあり、程度や症状もさまざまです。

15人に1人が発症

◆双極性障害（躁うつ病）

双極性障害とは、躁うつ病とも呼ばれ、気分が高揚した状態（躁状態）と気分が落ち込む状態（うつ状態）が交互に現れる症状です。交代の周期は数ヶ月～数年など人によって違います。双極性障害は躁状態とうつ状態で現れる症状が全く異なるのが特徴です。躁状態は次の症状が現れます。

- ・ほとんど眠らずに働き続ける
- ・気が大きくなってお金遣いが荒くなる
- ・攻撃性が増して怒りっぽくなる
- ・自分は何でもできると思い込み、人の話を聞かなくなる

◆統合失調症

統合失調症とは、思考や感情がまとまらなくなる状態が続く精神疾患です。統合失調症の特徴は幻覚（幻聴や幻視）、妄想です。一例として以下のような症状が現れます。

- ・あるはずのないものが見える（幻視）
- ・自分を非難する声や命令する声が聞こえる（幻聴）
- ・誰かに監視されていると感じる（注察妄想）
- ・無関係や物事を「自分への嫌がらせだ」などと結びつけてしまう（被害関係妄想）
- ・考えがまとまらない、相手の話の内容が理解できないためコミュニケーションが成立しない（連合弛緩）



統合失調症は約100人に1人がかかるとされており、決して特殊な精神疾患ではありません。

◆適応障害

適応障害（適応反応症）とは、職場や学校などの環境に適応できないことがストレスとなり、不安感や抑うつ感などが現れる症状です。原因となる環境に移ってから通常3か月以内に症状が現れ、社会生活に支障が出るのが特徴です。具体的には以下のような症状が現れます。

- ・憂うつな気分、不安感
- ・頭痛、不眠、腹痛
- ・飲酒、喫煙の量が増える

適応障害は就職や転職、進学などのように、環境が大きく変わったときに発生しやすい精神疾患です。

◆依存症

依存症にはアルコール依存症や薬物依存、ギャンブル依存症などがあります。何かの物質や行為に強く執着し、やめたくてもやめられない状態になってしまうのが依存症です。

依存症が疑われる行動は以下のとおりです。

- ・睡眠や食事がおろそかになるほど依存対象にのめりこむ
- ・仕事や学校を休みがちになる
- ・お金を工面するために手段を選ばなくなる



依存症は脳の報酬回路がコントロール不能になり、より強い刺激や満足感を求めるために起こります。そのため、治療を受けないと悪化する傾向があります。また、基本的には、脳神経内科や外科が扱うことが多いのですが、精神的要素を含むものとして、次が挙げられます。

◆てんかん

てんかんとは、脳の全体または一部が過剰な電気運動をすることで発作が起きる症状です。発作には次のような症状があります。

- ・全身がけいれんする
- ・意識を失う
- ・体の一部にこわばりやけいれんを感じる
- ・5～10秒くらい意識が曇り、動作が停止する（その後は何事もなく活動する）
- ・手がぴくっと一瞬動き、物を落としてしまう
- ・無意識に口や舌、唇をくちゃくちゃと動かす
- ・無意識に手をモゾモゾと動かす



自分では気づきにくい場合が多いため、家族や友人、知人などの観察も重要です。てんかんの患者の多くは、内服治療によって一般的な生活を送っています。

◆高次脳機能障害

高次脳機能障害とは、脳がダメージを受けたことにより、認知や行動に障害が出る症状です。たとえば、交通事故や脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などによって、高次脳機能障害になる場合があります。主な症状は以下の通りです。

- ・記憶障害…思い出せない、覚えられない
- ・注意障害…集中が続かない、同時に複数のことができない
- ・遂行機能障害…臨機応変に対応できない、段取りが悪い
- ・社会的行動障害…小さなことでイライラする、がまんできない、こだわりが強すぎる、やる気がわからない
- ・病識の低下…客観的に見るのがむずかしくなり、自分の症状に気づかない

◆発達障害

発達障害とは、脳機能の発達に関係する脳の特徴的な特性で、いわゆる「疾患」概念とは違い、特性があっても必ずしも病気とはみなされません。色々な種類があり、それぞれ特性が異なります。

- ・自閉スペクトラム症（ASD）…言語以外の方法で相手の感情や考え方を読み取るのが苦手
対人関係や社会関係の障害、興味・関心の偏り、極端なこだわり
- ・注意欠如・多動症（ADHD）…不注意・多動（目的のない動き）
多弁（過度なおしゃべり）、突発的な言動を起こす（衝動性）

学習障害・読む・書く・計算するなどが極端に苦手

発達障害の方の中には、特性のもたらす苦手さに苦しんでいるものの、知的能力が高いことで、単なる性格や個性の違いとして十分に認知されていないケースがすくなくありません。また、障害と言って良い状態になっていることが自覚できていない方も大勢います。



精神疾患の治療法

◆薬物療法

薬物療法とは、「向精神薬」と呼ばれる脳内の神経伝達物質に作用して症状を改善する方法です。主に次のような薬があります。

- ・抗不安薬…不安や緊張を緩和する
- ・睡眠薬…睡眠を促す
- ・抗うつ薬…セロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の動きを活発にしてうつ状態を改善する
- ・気分安定薬…双極性障害の躁うつ気分変動を抑える
- ・抗精神病薬…主にドーパミンやセロトニンが関与する病態を改善する



薬物療法は気分障害や統合失調症で基本となる治療法です。また薬物療法は症状をいったん落ち着けて心理療法につなげる目的で行われる場合もあります。

◆心理療法

心理療法とは、患者と精神科医や臨床心理士／公認心理師などの専門家が話をしたり話を聞いたりすることで、自己理解や物事のとらえ方などを改善していく治療法です。心理療法は精神療法やカウンセリングと呼ばれることもあります。心理療法の主な種類は次のとおりです。

- ・持続的精神療法…患者の話に共感を持って耳をかたむけ、患者が自己理解することをサポートする療法
- ・認知療法…認識のゆがみや偏りを認識することを導く療法。積極的な助言やアドバイスが含まれる
- ・行動療法…社会生活を脅かす行動や症状（広場恐怖、薬物依存、衝動的な怒りなど）を、直接行動変化を促すことで変えていく治療
- ・精神分析…無意識を含めた心の底を理解するための分析方法
- ・認知行動療法…認知療法と行動療法を上手く組合わせた、現在最も主流の精神療法



まとめ

- ・現代のストレス社会に於いて、精神疾患は「こころの風邪」と言われるくらい誰でもがかかりうる可能性が非常に高い疾患となっております。
心配事や不安なことがあるときはまずは、ひとりで抱え込まず誰かに話を聞いてもらいましょう。
- ・不眠が2週間以上続いたら、不調のサインです。
- ・今まで好きだった事、楽しかったことが楽しめなくなった時は不調のサインが出ています。
- ・辛い症状が続いたら病院を受診してみましょう。
- ・日光を浴びて自律神経を整えましょう。
- ・栄養のバランスの良い食事をとりましょう。
- ・楽しい時は笑って、悲しい時は泣きましょう。



<こころの相談室>

毎月第3水曜日 9:30~11:30 保健センターとなり支援ハウス内
木曽障がい者基幹・総合支援センターともに 精神保健福祉士 和木 薫
TEL: 52-2494 FAX: 52-2497