

総合医療論

第9回

心の健康



こころの健康とは

厚生労働省HP抜粋

いきいきと自分らしく生きるための重要な要素を含むものである。

- 自分の感情に気づいて表現できること (情緒的健康)
- 状況に応じて適切に考え、
現実的な問題解決ができること (知的健康)
- 他人や社会と建設的でよい関係を築けること (社会的健康)
- 人生の目的や意義を見出し、
主体的に人生を選択すること (人間的健康)

こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

厚生労働省HP抜粋

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など多くの要因が影響し、なかでも、**身体の状態とこころは相互に強く関係している。**

心身症という名称があるように、以前から、ある種の疾病の発症や進展に心理的な要因が影響することが知られており、最近ではこの関係が実証されてきている。

例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなること、心臓病などの病気にかかりやすい性格や行動があること、などが有名である。

厚生労働省HP抜粋

こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な**運動**や、バランスのとれた**栄養**が「こころ」の健康においても重要な基礎となるものである。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す**睡眠**(休養)が加えられ、**健康のための3つの要素**とされてきた。



厚生労働省HPIほか抜粋

うつ病はこころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、**自殺のうち、かなりの数はこのうつ病が背景にあると考えられている。**

こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を**多くの人理解し、自己と他者のために取り組むことが不可欠**である。

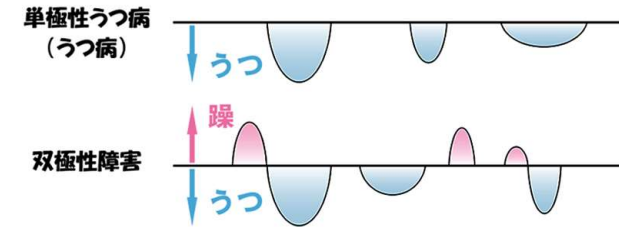


うつ病とは

こころの健康情報局HP抜粋

うつ病は、気分が強く落ち込み**憂うつになる**、やる気が出ないなどの**精神的な症状**のほか、眠れない、疲れやすい、体がだるいといった**身体的な症状**が現れることのある病気で、**気分障害の一つ**です。

気分障害は大きく「うつ病性障害」と「双極性障害(躁うつ病)」に分けられ、いわゆる「うつ病」はうつ病性障害のなかの「**大うつ病性障害**」のことです。



精神症状

- 意欲がなくなる
- 気分が落ち込む
- 無関心になる
- 不安・焦り・イライラ感
- 喜んだり楽しんだりできない
- ぼんやりすることが増える
- 悲観的に考える
- 集中できない・仕事でミスが増える
- 口数が少なくなる
- 外見や服装を気にしなくなる
- 飲酒量が増える

身体症状

- 食欲不振 (または過食)
- 味覚障害
- 動悸
- 頭痛
- 耳鳴り
- 睡眠障害 (不眠・過眠)
- めまい
- 腰痛
- 下痢・便秘
- 性欲減退・勃起不全
- 生理不順
- 腹痛・胃の不快感
- 肩こり

うつ病を引き起こすきっかけ

うつ病の原因はまだよくわかっていませんが、感情や意欲は脳が生み出すもので、その働きになんらかのトラブルが起きていると考えられます。具体的には、脳の神経細胞同士でやり取りされる神経伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリン、ドパミン)のバランスの乱れが関係している可能性があります。

神経伝達物質の量だけでなく、うつ病になりやすい気質(性格)やうつ病を引き起こすきっかけとなるストレス(環境変化)があり、それらが組み合わされることでうつ病が起きると考えられています。

こころの健康情報局HP抜粋



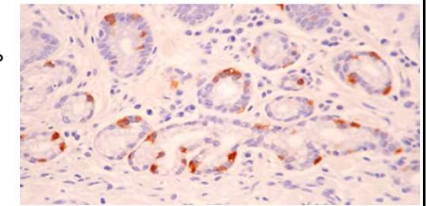
セロトニンについて

セロトニンは、三大神経伝達物質の一つで、精神の安定に大きく影響を与える働きをしています。このため、セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、うつ病を発症する原因ともなります。

アミノ酸のトリプトファンから体内で合成され、トリプトファンは、肉や魚の動物性の脂肪層に多く含まれ、穀物にはあまりありません。多く含む食品は、乳製品、肉、魚、牛乳、卵黄など。

セロトニンを合成する時にはビタミンB6等のビタミンとマグネシウムが必要です。

サプリメントなどで長期間過剰摂取をすると好酸球増加・筋肉痛症候群の副作用が起こる危険があります。

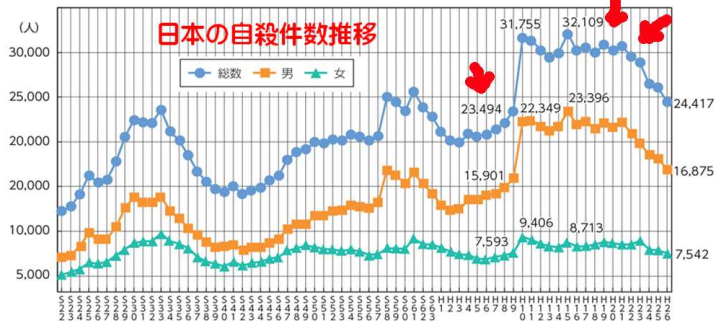


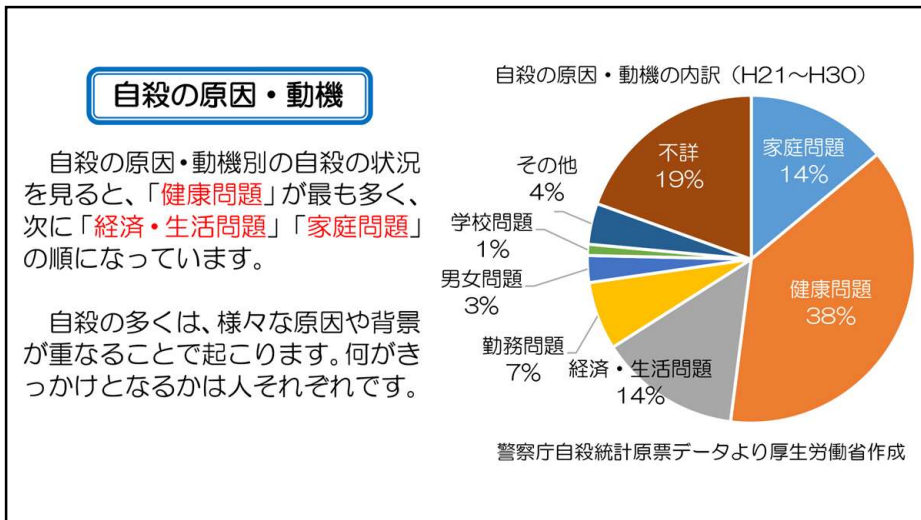
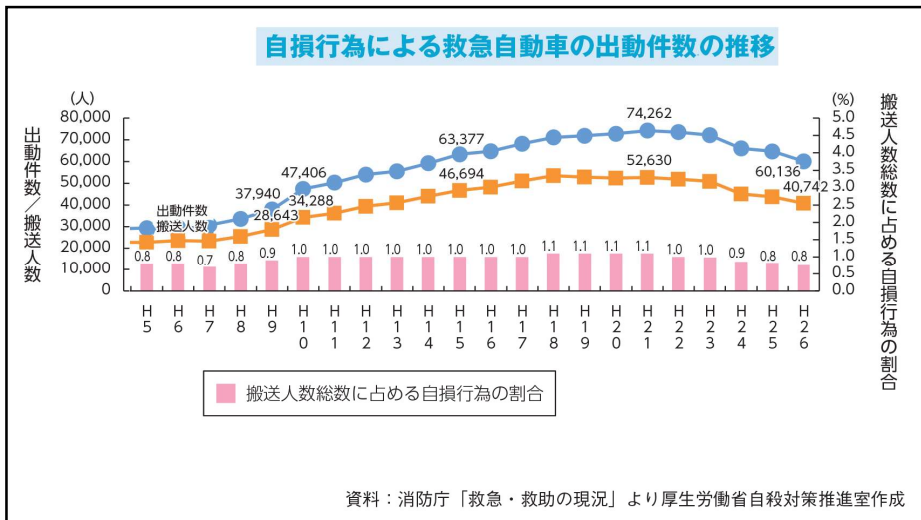
世界主要国の10万人あたりの自殺者数

2016年WHO統計

1	ロシア	31.0人	16	スウェーデン	14.8人	31	チリ	10.6人
2	韓国	26.9人	17	アイスランド	14.0人	32	中国	9.7人
3	ラトビア	21.2人	18	ポルトガル	14.0人	33	アルゼンチン	9.2人
4	ベルギー	20.7人	19	ドイツ	13.6人	34	イギリス	8.9人
5	ハンガリー	19.1人	20	ルクセンブルク	13.5人	35	スペイン	8.7人
6	スロベニア	18.6人	21	オーストラリア	13.2人	36	イタリア	8.2人
7	日本	18.5人	22	チェコ	13.1人	37	トルコ	7.3人
8	エストニア	17.8人	23	デンマーク	12.8人	38	ブラジル	6.5人
9	フランス	17.7人	23	スロバキア	12.8人	39	イスラエル	5.4人
10	スイス	17.2人	25	オランダ	12.6人	40	メキシコ	5.1人
11	インド	16.3人	26	カナダ	12.5人	41	ギリシャ	5.0人
12	ポーランド	16.2人	27	ノルウェー	12.2人	42	インドネシア	3.4人
13	フィンランド	15.9人	28	ニュージーランド	12.1人	43	サウジアラビア	3.2人
14	オーストリア	15.6人	29	南アフリカ	11.6人			
15	アメリカ	15.3人	30	アイルランド	11.5人			

うつ病は「心の病気」で、風邪のように誰でも罹る可能性がある病気で、適切に治療すれば直る病気です。しかし、鬱状態になりますと本人は引きこもりがちとなり、自分の「心の病気」に気付かないまま自殺という手段で人生を終わらせる結果になります。家族はどうしたらよいのか対応に苦慮しますが、苦慮してはなりません。自殺を疑わせるような変化が現れてきたら、本人が拒んでも、迷わず医療機関へ連れて行くべきです。





自殺の予防について

自殺対策基本法の周知度を見ると、7割が「全く知らなかった」と回答している現状である。

自殺対策基本法(平成18年法律第85号)

第二条 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

第十三条 (都道府県自殺対策計画等)

第十七条 (心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十八条 (医療提供体制の整備)

第十九条 (自殺発生回避のための体制の整備等)

第二十条 (自殺未遂者等の支援)

第二十二条 (民間団体の活動の支援)

第二十五条 (必要な組織の整備)

