

朝礼用原稿

1月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆こころの健康づくり◆◇

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりました。しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とは言えません。こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。ご自身や身近な人がこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気に適切に対処し、正しく理解することが大切です。

◆こころの病気について知ろう◆

こころの病気には自分で気づきやすい症状と、自分では気づきにくく、家族など周囲が先に気づく変化があります。自分で気づきやすい症状としては、気持ちが落ち込んで自信がなくなったり、必要以上に不安になったり、周りの出来事を自分と結び付けて取り越し苦労をしたりなどの他に、身体面の症状があります。自分では気づきにくく周囲が気づく変化としては、生活リズムや服装の乱れなど生活・行動の変化があります。気分が高ぶって、いつになく自信家になったり浪費に走りたりすることも周囲に気づかれる変化です。

①身体面の症状

- ・疲労、全身倦怠感～体がだるい、重い、疲れがとれない～
- ・動悸、めまい～心臓がドキドキする、息苦しい、ふらふらする～
- ・頭痛～頭が痛い、ずっしり重く感じる、ズキズキ痛む～
- ・不眠～寝付けない、何度も目が覚める～
- ・食欲不振～おいしく食べられない、何も食べたくない～

②心理面の症状

- ・憂鬱（ゆううつ）～気持ちが沈む、楽しいことがない～
- ・不安緊張～気持ちが落ち着かない、ドキドキして心細い～
- ・怒り～イライラする、怒りっぽくなる～
- ・幻聴～誰もいないのに声が聞こえる～

③生活・行動面の変化

- ・生活の乱れ～服装の乱れ、昼夜逆転している、生活が不規則～
- ・行動の変化～ミスが増える、ぼんやりしている、遅刻が増える～
- ・ひきこもり～外出したくない、人に会いたくない～

こころの病気の可能性を考える有力な手掛かりが症状ですが、症状があるからといって病気であるとは限りません。私たちはいつもストレスにさらされながら生活しています。眠れないこともあれば憂鬱になることもあります。健康であれば、何かの症状や変化が出ていても、元の状態に戻る力があります。これを復元力(レジリエンス)といいます。症状が長く続いたり、生活する上で支障が

大きい、辛くて苦しいといった場合には病気の可能性があります。ご自身や身近な人の状態を早期に把握して、適切な対応につなげるためには、こころの病気にどのような症状があるかを正しく理解しましょう。