

健康通信



メンタルヘルス

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

こころの病気について理解を深めましょう

メンタルヘルスという言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。こころの健康づくりは身近なテーマです。しかし、こころの病気にはいろいろな種類があり、その症状や治療方法も異なるため、病気についての理解はまだ進んでいません。こころの病気を抱えていても安心して暮らすためには、本人だけではなく周囲の人が病気を理解することが大切です。皆さん一緒にこころの健康や病気について知ることがから始めてみませんか。

こころの病気は誰でもかかり得る病気ですが、回復することも可能です。体の病気と同じように治療を受けることが大切です。早く治そうと焦って無理をすると回復が遅れることもあるため、焦らずじっくりと治すという気持ちで回復への近道です。また、こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。病気やけがをした人には「無理しないでね」と自然に声を掛けることができず、こころの病気は気付かずに無理なことをさせたり、傷つけたりにして病状を悪化させてしまうことがあります。周囲の人もこころの病気を理解することが大切です。

セルフケアでこころを元気に

ストレスと聞くと「嫌なこと」「つらいこと」を連想する人も多いでしょう。実はうれしいこともストレスの原因になります。ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことを言います。日常生活の中で起こるさまざまな変化に刺激がストレスの原因になるのです。ストレスを感じることで、体調を崩したり、気持ちが不安定になることは誰もが経験することです。この変化が全て病気につながるわけではありませんが、無理を続けるとこころの病気にかかってしまうことがあります。こころの健康を保つには、体と同じように早めの対処が大切です。ストレスのサインに気付いたら、十分な休息を取って気分転換するなど早めにセルフケアをしましょう。

ストレスをためない暮らし方

- ① 毎日の生活習慣を整える
- ② リラックスできる時間を取り入れる
- ③ お酒を飲んで気持ちを紛らわせる
- ④ 睡眠の質が低下するので注意することに注意を向ける

- ⑤ 普段から気軽に相談できる人を増やす
- ⑥ こころや体の症状が続く時は、早めに専門家に相談する

こころの病気と上手につきあうために

こころの病気の初期サインは人それぞれ違います。気になる症状が続いたら早めに専門家に相談しましょう。また、こころの病気は自分で気付きにくい場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合には、周りの人が早めに専門機関に相談するように勧めましょう。また、医療機関にすぐにかかるのは敷居が高いと思う場合には、県石川中央保健福祉センターの「こころの健康相談（要予約）」（☎275・2250）がありますので利用してください。

ともに支えあう社会づくり

誰もがその人らしく生きることができるようになるためには、こころの病気を経験した人もそうでない人も、社会の中で助け合うことが大切です。誰もが安心して暮らせる社会づくりのために、皆さんにもできることがきっとあるはずです。