

心の健康状態をチェック 心身の健康を守るためのガイド

保健予防課 ☎227-5102

■監修 埼玉医科大学総合医療センター神経精神科教授・吉益晴夫(川越市自殺対策連絡会議議長)

☎227-5108

新年度がはじまって1か月。進学や就職、クラス替えや職場の異動、引っ越しなど生活環境に大きな変化を経験された方も多いのではないのでしょうか？

変化による適度なストレスは、人間的な成長を促すものです。しかし、変化が重なりストレスが過剰になると、心の不調をまねくだけでなく身体の病気のきっかけになることがあります。

自身の心の状態をチェックし、心身を健康に保つようにしましょう。



心の健康状態をチェックしてみよう

この1か月間を振り返り、以下の状態が続いていないか確認してみましょう。

① 気分が沈んで憂鬱だ	⑦ 食欲がない
② 朝、気持ちよく起きられない	⑧ 肩がよく凝る・腰がよく張る
③ 何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事が手につかない、やる気が出ない	⑨ 集中したり決断したりすることが難しい
④ 寝つきが悪い、眠りが浅い	⑩ 毎日、充実感がない
⑤ 体がだるい、なかなか疲れが取れない	⑪ 人に元気がないと言われる
⑥ なんとなく不安でそわそわする	⑫ 知っている人のいない場所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい
	⑬ お酒の量が増えた

たくさんあてはまっていたり、特に③や⑫にあてはまっていたら、一人で抱え込まず、心の相談窓口や精神科医療機関に相談しましょう。

▶チェック数に関わらず、自分が「苦しい」「学校に行けない」「仕事ができない」と感じるときも相談しましょう。



「心の相談窓口」について知っておこう

さまざまな相談窓口があります。



心の相談窓口

■保健予防課(川越市保健所内)

☎227-5102(平日午前8時30分~午後5時15分)

■埼玉県こころの電話(埼玉県立精神保健福祉センター)

☎048-723-1447(平日午前9時~午後5時)

■いのちの電話(社福)埼玉いのちの電話/(一社)日本いのちの電話連盟)

☎048-645-4343(24時間・無休)

☎0120-783-556(午後4時~9時、毎月10日は午前8時~翌午前8時)

■#いのちSOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338(24時間)

■よりそいホットライン((一社)社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338(24時間)

▶その他専門の相談窓口やSNSによる相談もありますので、市ホームページ等で最新情報をご確認ください。



「市内の精神科医療機関」について知っておこう

保健予防課 ☎227-5102でも案内できます。

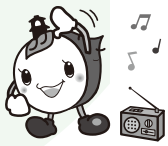


精神保健医療マップ



「その場から離れる」「逃げる」ことも選択肢

日本人はストレスが大きいときに「その場から離れる」「逃げる」という選択肢を取りたがらないといわれます。しかし、学校生活や仕事がつらいと思ったときには、学校や仕事を休むなど「その場から離れる」「逃げる」ことも心を健康に保つための有効な手段の一つです。



「心を健康に保つ生活習慣」を実践しよう

生活習慣の改善は、心の健康状態の改善につながります。

睡眠

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患や、認知症、うつ病など精神疾患の発症リスクを高め、死亡リスクも高めるとされます。睡眠時間については、「成人では6～8時間」（但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする）、「小学生は9～12時間」、「中高校生は8～10時間」の確保が推奨されています。

良質な睡眠につなげるためには、日中に日光を浴びる（体内時計の調整）、夜間にスマートフォンの光を浴びない、就寝1～2時間前に入浴する、寝室は暗く静かな環境にすることなどが有効とされています。

食生活

主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を心がけるとともに、野菜摂取量の増加(350g/日)や果物

摂取量の増加(200g/日)、食塩摂取量の減少(7g未満/日)が推奨されています。

また、睡眠を改善する観点では、朝食をしっかりと摂り、就寝直前の夜食を避けることが重要です。

運動

運動量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いとされます。

歩数が増えると病気にかかる割合や死亡率が減るといった傾向にあることから、「20～64歳では一日8,000歩」、「65歳以上では一日6,000歩」を歩くことが推奨されます。

睡眠を改善する観点から、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動や、ダンベルを用いた筋力トレーニングが有効とされます。

▶規則正しい生活習慣を実践し、日中の活動と夜間の睡眠にメリハリをつけることが重要です。



「代表的な精神疾患」について知っておこう

精神疾患は決して珍しい病気ではありません。その多くは早期発見と早期治療が有効です。

うつ病

脳内の神経伝達物質で、精神を安定させたりやる気を起こさせたりするセロトニンやノルアドレナリンが減ってしまい、無気力で憂鬱な状態になってしまうという症状です。

日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。眠れない、食欲がない、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、早めに適切な治療を受けることが必要です。

双極性障害(躁うつ病)

症状はうつ状態と躁状態をある期間ごとに繰り返すものです。躁状態が進むと、気が不必要に大きくなったり、注意力が極端に散漫になったり、怒りっぽくなり攻撃性が高まるなど社会生活に支障をきたすことがあります。

本人の自覚が乏しく治療につながるまでに時間がかかるとされています。治療では薬物療法が確立されており、服薬している限り症状は軽く抑えられ再発を防止できると考えられています。

適応障害

症状は憂鬱な気分、不安感、頭痛、不眠など様々ですが、仕事・学業を続けることや対人関係、社会生活を続けることが困難になってしまいます。ストレスの原因が明確であり、原因に対して過剰な反応が起こっている状態です。

治療には原因となっているストレスを軽減し心理的に回復させることが必要です。場合によっては薬物療法が必要なこともあります。

統合失調症

症状は主に「陽性症状」と「陰性症状」に分けられます。陽性症状には、幻覚、妄想、会話や行動にまとまりがなくなるといった症状があります。また陰性症状には、周囲に無関心になり、意欲や集中力が落ちるといった症状があります。本人の自覚が乏しく治療につながるまでに時間がかかることが多いです。

100人に1人くらいがかかるとされており、思春期から青年期に発症するケースが多く見られます。治療には主に抗精神病薬による薬物療法が行われます。

「ゲートキーパー」を目指そう

皆さんは、「ゲートキーパー」という言葉をご存じですか？ゲートキーパーとは、身近の悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。自殺予防の分野において「命の門番」とも位置付けられる存在ですが、特別な資格は必要なく、誰もがゲートキーパーになることができます。ここでは、ゲートキーパーの役割についてご紹介します。

①変化に気付く

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

③支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

②じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

④温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



ゲートキーパー
(命の門番)

役割の一つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えとなります。人は誰しもが落ち込むことがあります。勇気を出して優しく声をかけてみる行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。本市でも定期的にゲートキーパー養成研修を開催しています。