

「心の病気」について



私たち一人ひとりが充実した生活を送るために、適度なストレスは必要です。しかし、現代はそれが過度になってしまい、ストレスによる精神的な負担のため、心身ともに余裕のない状態になっていることも多いように思われます。

精神的ストレスとなる出来事には、環境の変化の他、肉親の病気や死亡、夫婦別居、借金、失業、就職不能、入試の失敗などと様々ありますが、それぞれストレスの強さは異なっており、ストレスに対する耐性にも個人差があるので、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 1111

ストレスがもたらす「心の病気」

ストレスのために身体面に生じる障害を「心身症」と呼び、消化性潰瘍、本態性高血圧、過敏性腸症候群、円形脱毛症、頭痛などがあります。一方、精神面の障害は主として不安神経症や抑うつ状態などがあります。

●こんな変化が起きたら危険信号！

- ① 早朝に目が覚めて眠れない
 - ② やる気がでない
 - ③ 何も手がつかない
 - ④ 新聞を読む気がしない
 - ⑤ 頭痛
 - ⑥ 胸の痛み
 - ⑦ 腰の痛み
- **ストレスをためない生活習慣のポイント**
- ① 規則正しい日常生活
 - ② 栄養バランスのよい食事
 - ③ 毎日朝食を取る余裕をもつ
 - ④ 趣味をもつ
 - ⑤ 睡眠は7〜8時間とる
 - ⑥ 運動を定期的にする

- **抑うつ状態にはこんな人がなりやすい**
- ・ 几帳面な人
 - ・ 責任感が強い人
 - ・ 仕事熱心な人
 - ・ 趣味のない人
 - ・ 真面目な人
 - ・ 融通がきかない人
 - ・ こだわりやすい人
 - ・ 繊細な人

偏見を持たず病気をよく知る

「心の病気」の発見が遅れると重症化するだけでなく、職を失ったり、社会生活に支障をきたしたり、自殺に結びついたりすることもあります。「心の病気」もからだの病気と同じで、早期発見、早期治療が特に大切です。

からだの病気になれば、誰でも病院で受診し、熱があれば解熱剤を、痛みがあれば鎮痛剤をもらい、状態が悪ければ休養します。

「心の病気」も同じで、気分が落ち込んでいれば心を元気づける薬を、不安が強い時は不安をとる薬を飲んで、心身を休めなくてはなりません。

しかし、「心の病気」には、今でも「一度かかったら治らない」「人格が変わる」など根強い偏見があります。こうした偏見は、治療の大きな障害となるのももちろんのこと、患者さんや家族が周囲の偏見を気にして、「精神科」受診を嫌がり、病気の早期発見・早期治療にマイナスに作用することが懸念されます。

要は、どんな原因で、どんな病気が起こるのか、どんな症状が現れるのかなどを正しく理解することが大切です。



心の専門医にかかるには

●心の変調に気づいたら早めに受診

「心の病気」でも、早期発見・早期治療が大切です。

「心の病気」では睡眠の異常がよくみられます。例えば、うつ病では早朝に目が覚めてしまい熟眠感がなく、また、神経症では寝つきが悪くなります。

その他、気分がひどく落ち込んだり、食欲がなくなったり、疲労感が続くなど、多かれ少なかれ心身の不調が生じます。

そのような時は念のために「心の専門医」を受診することをお勧めします。

●「病識」のない患者さんを受診させるには

※病識＝「自分は病気である」という意識のこと。

「心の病気」になった場合、そのことに気づかない患者さんや、認めようとしていない患者さんが多いため、早期受診はなかなか難しいというのが現状です。

しかし、「うつ病」になった場合、気づかないうちに病気が進んでしまうことがあり、受診の意欲すらなくなってしまうこともあります。その他、仮面うつ病や心身症では身体症状が中心になるので、一般の病院・医院を受診し続けても、「心の病気」や自分のストレス状態に気づかないことがあります。

このように、本人が「心の病気」に気づかない場合、家族や職場の同僚・上司から専門医への受診を勧めることが重要になってきます。それで「心の病気」を早く見つけることができれば重症化を防ぎ、治療もスムーズに進みます。

ただし、「病識」のない患者さんの場合、無理に病院に連れて行ってはいけません。家族などが専門医に症状を詳しく話し、どのように説得すれば受診に結びつくかを教えてもらいましょう。

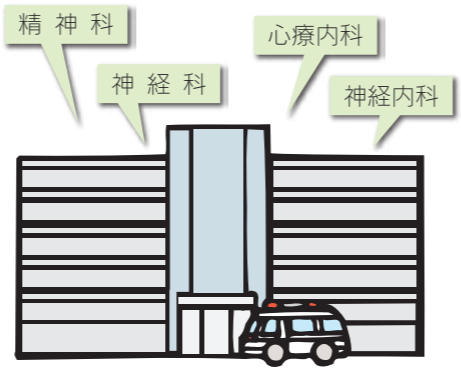
どこを受診するか

「心の病気」で受診するのは主に「精神科」で、「神経科」「精神神経科」「神経精神科」なども名称は違いますが、同じ「精神科」です。

最近では、「精神科」単独の名称を嫌がる患者さんのために、「内科」「心療内科」「神経内科」などと並べて「精神科」とも乗る施設も増えてきています。

大学病院や総合病院などには「精神科」の中に「不眠症外来」「思春期外来」などの専門外来を設けているところもあります。

病院を選ぶ場合の注意点として、大学病院や総合病院の精神科は専門医が多く、様々な「心の病気」に対応することができ、待ち時間が長かったり、診療時間の制限や担当医が変わったりすることがあります。これに対して、民間の精神科



クリニックは診療時間の融通が利くので、仕事を続けながらの通院などに便利です。

「心の病気」の治療では、効果が出るまでにある程度の期間が必要です。早急な効果が得られないからといって、病院や医師を変えすぎるのはよくありません。よほどの理由がない限り一定の期間は一人の医師にかかりつづけ、信頼関係を築いていくことが大切です。

歯の健康展 (入場無料)

菊池郡市歯科医師会では、歯の衛生週間の一環として住民の皆さんの口腔衛生の向上を願い、恒例の「歯の健康展」を開催します。

お気軽に参加ください。

とき
6月10日(日)
午前10時～午後3時

ところ
菊池郡市歯科医師会館
菊池市大琳寺字下原22
☎(24) 7747

内容
歯の無料検診、相談、無料フッ素塗布、予防コーナー、各種ゲーム(景品多数)、劇、歯と健康に優しいおやつコーナー、食育など

問い合わせ先
ハート歯科クリニック
明受清一
☎096(294) 6777

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



3月14日(水)に七城会場で、3月23日(金)に菊池会場で、3月29日(木)に泗水会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

- | | | | |
|------------------|---------------|---------------|----------------|
| 七城会場 | 五島和明 (Ⓧ 雇用促進) | 中原 祥 (Ⓧ 茂藤里) | 植島佳恋 (Ⓧ 飛熊) |
| 池野雅斗 (Ⓧ 流川) | 菊永樹里 (Ⓧ 林原) | 宮川愛華 (Ⓧ 遊蛇口) | 酒井美咲 (Ⓧ 富の原北) |
| 古閑大輝 (Ⓧ 流川) | 笠 陽智 (Ⓧ 林原) | | 村山楓馬 (Ⓧ 富の原台) |
| 古庄航大 (Ⓧ 瀬戸口) | | | 野元 匠 (Ⓧ 富の原西) |
| 瀬田美玖 (Ⓧ 新古閑) | | | 後藤末和 (Ⓧ 富の原西) |
| 増永大真 (Ⓧ 西郷) | | | 池田 柁 (Ⓧ 桜山六) |
| 田尻 薫 (Ⓧ 蟹穴) | | | 上村拓海 (Ⓧ 富の原中央) |
| 渡邊菜々 (Ⓧ 間所) | | | |
| 渡邊萌々 (Ⓧ 間所) | | | |
| 佐藤恵美 (Ⓧ 西郷従業員住宅) | | | |
| | 菊池会場 | | |
| | 本田和奏 (Ⓧ 高野瀬) | | |
| | 吉田菜紗 (Ⓧ 高野瀬) | | |
| | 渡辺大斗 (Ⓧ 太田) | | |
| | 城 英史 (Ⓧ 茂藤里) | | |
| | 野村陽里 (Ⓧ 上長田) | | |
| | 野村陽里 (Ⓧ 上長田) | | |
| | 緒方悠真 (Ⓧ 大琳寺) | | |
| | | 泗水会場 | |
| | | 田中将吾 (Ⓧ 南住吉) | |
| | | 後藤 然 (Ⓧ 富の原台) | |
| | | 米田愛翔 (Ⓧ 桜山三) | |
| | | 原田悠誠 (Ⓧ 糠泉) | |
| | | 大塚綺音 (Ⓧ 富の原西) | |
| | | 吉田智洋 (Ⓧ 桜山一) | |
| | | 益田 柁 (Ⓧ 北住吉) | |

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。