

A large satellite dish antenna is the central focus of the image, its metallic grid structure catching the light of a setting or rising sun. The sky is a mix of deep blue and warm orange, with scattered white clouds. The dish is positioned on the left side, curving towards the center.

こころの健康の守り方

2022年3月13日

沖縄県薬剤師会 ゲートキーパー養成研修

ぎのわんメンタルクリニック

道下 聡



ぎのわんメンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00	○	/	○	/	○	/	/

☎ 098-890-7733

<http://ginowan-mental-clinic.com>



受付



待合室



診察室

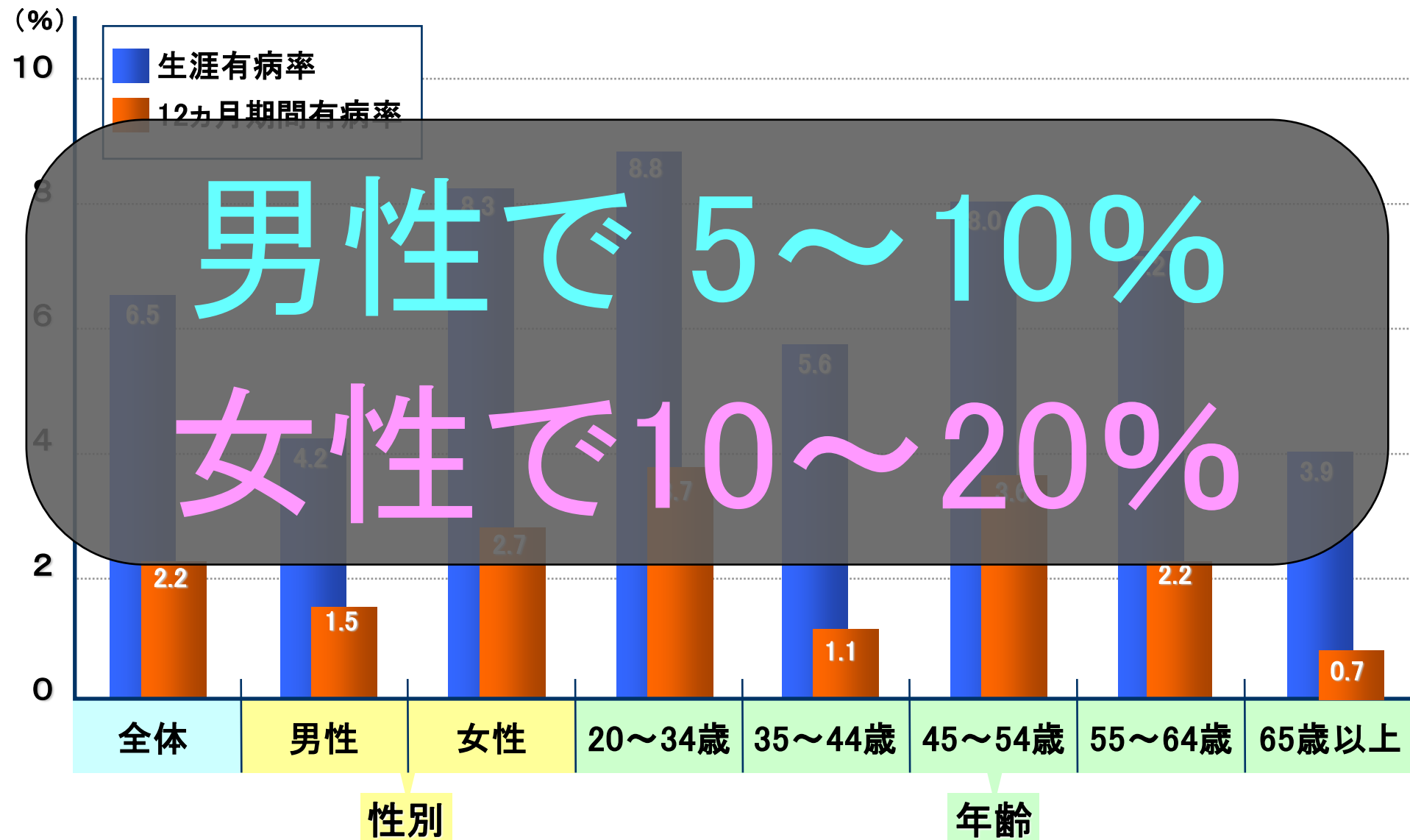
こころの「病気」

- ・ 統合失調症
- ・ うつ病、躁うつ病
- ・ 認知症、せん妄、てんかん
- ・ アルコール・薬物依存症
- ・ 適応障害、PTSD、神経症
- ・ 拒食症、不眠症
- ・ 人格障害、性同一性障害
- ・ 精神遅滞、自閉症、発達障害 など

A photograph of a dark, arched tunnel. The tunnel's interior is illuminated by a series of small, warm-toned lights mounted along the top of the arches, creating a strong sense of perspective as they recede into the distance. On the right-hand side of the tunnel, a bicycle is parked, leaning against the wall. The bicycle's front light is on, casting a small glow. The overall atmosphere is quiet and somewhat mysterious.

うつ病

うつ病は“ありふれた病気”



岡山市、長崎市および鹿児島県の2市町の20歳以上の住民1664人への面接調査

うつ病の自己チェック = 診断基準

以下のうち、2週間以上続くものに、○をつけてください

1つ以上

- ① 毎日のように、ほとんど1日中ずっと気分が沈んでいる。
- ② 何に対しても、興味が湧かなくなり、楽しめなくなった。
- ③ 毎日のように、食欲がでない。
- ④ 毎晩のように、寝付けない、夜中や朝早くに目が覚める。
- ⑤ 考え、話し、動くのが遅い、またはイライラして、落ち着かない。
- ⑥ 毎日のように、疲れやすく、やる気がおきない。
- ⑦ 毎日のように、自分になさけない、または皆に申しわけないと感じる。
- ⑧ 毎日のように、仕事や家事に集中したり、決断することができない。
- ⑨ この世から消えてしまいたいと思うことがある。

5つ以上

心に出る症状

ゆううつ、気分が沈む、元気がない、
悲しい、イライラする、好きなことも
やりたくない、集中できない、自分を
責めてしまう、死んでしまいたくなる

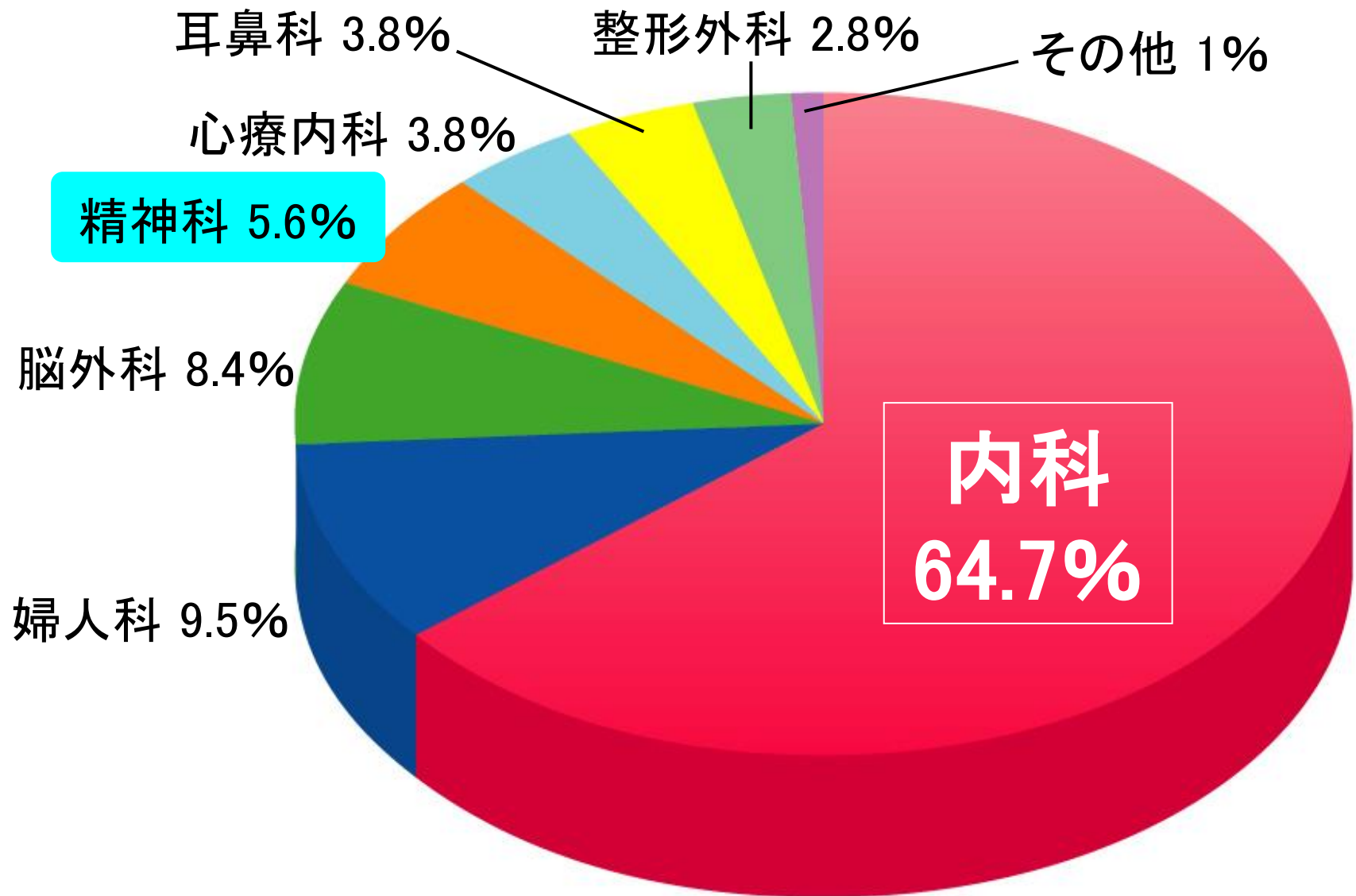
身体に出る 症状

食欲がわからない、便秘、頭痛、動悸、
体がだるい、疲れやすい、眠れない、
性欲がない、めまい、のどが渇く

周りからみて わかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、
落ち着きがない、急激にやせてきた、
家で横になってばかり、飲酒量増加

うつ病患者はどこを初診するか？

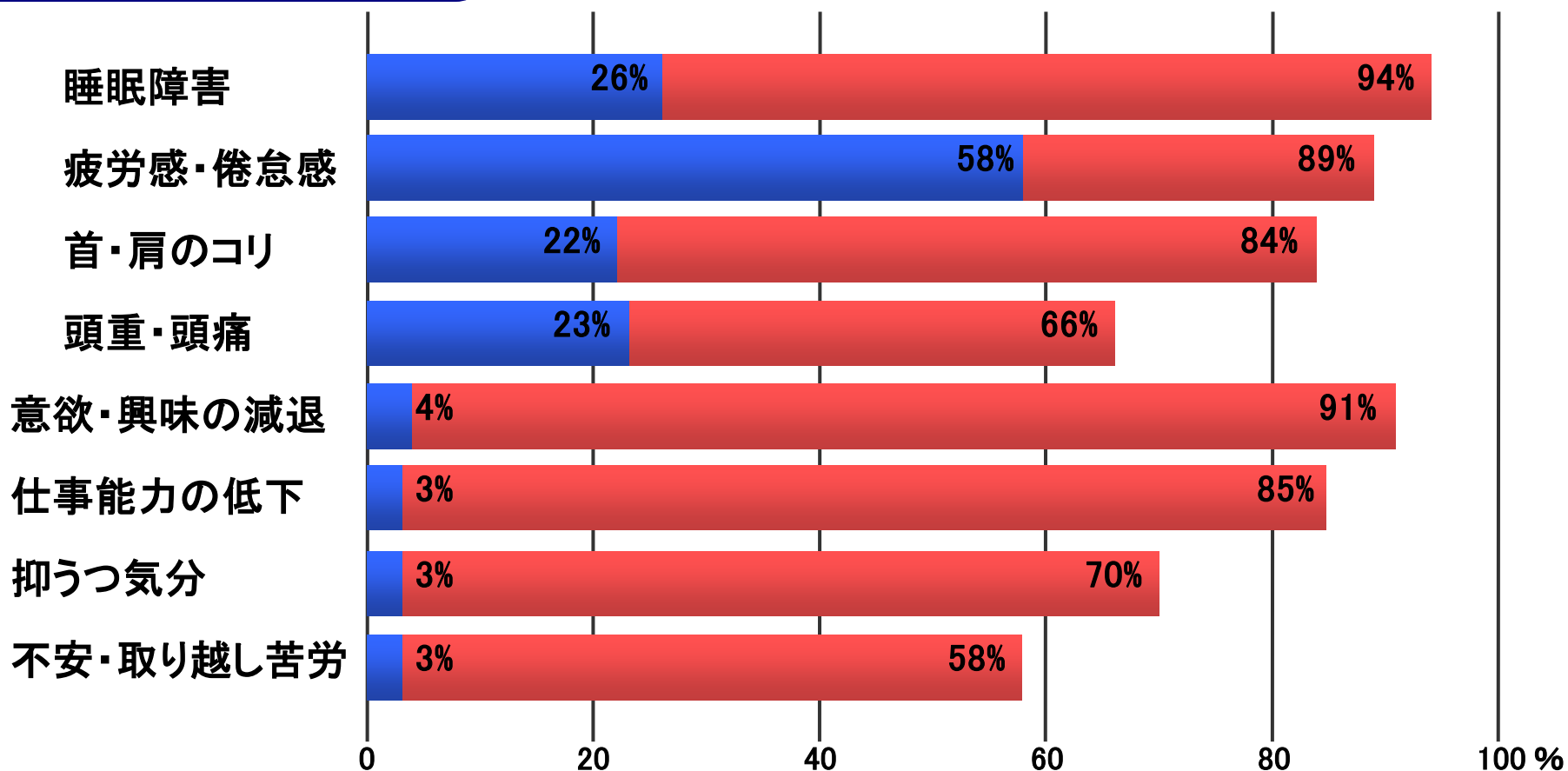


身体不調として自覚されやすいうつ病

うつ病の主要な症状

患者さん自ら訴えた割合

医師が聞き出した割合



精神症状は聞かれないと出てこない！



セロトニン = 安心

ノルアドレナリン = 元気

不足すると……

感情の不安定化

不安感

抑うつ気分

焦燥感・衝動性

希死念慮

エネルギー低下

精神運動抑制

注意・集中力低下

意欲減退

興味・関心の喪失

治療でこれらの伝達を活性化する

うつ病への引き金は 誰にも起こりうるライフイベント

身体的ダメージ

慢性疾患、不慮の外傷など

別れる悲しみ

家族や友人の死
または離別、失恋など

うつ病

喪失の空虚感

子供の結婚(独立)
更年期、失業・退職など

環境の変化

結婚、出産、転校、就職、
受験、転勤、昇進など

うつになりやすい性格

メランコリー親和型性格

几帳面、真面目、秩序を重んじる、
自分を犠牲にしてでも他人へ尽く

執着性格

熱心、凝り性、徹底的、完璧主義、
責任感が強い、柔軟性に欠ける

ストレス脆弱(ぜいじゃく)性モデル



病気になりやすさ

+



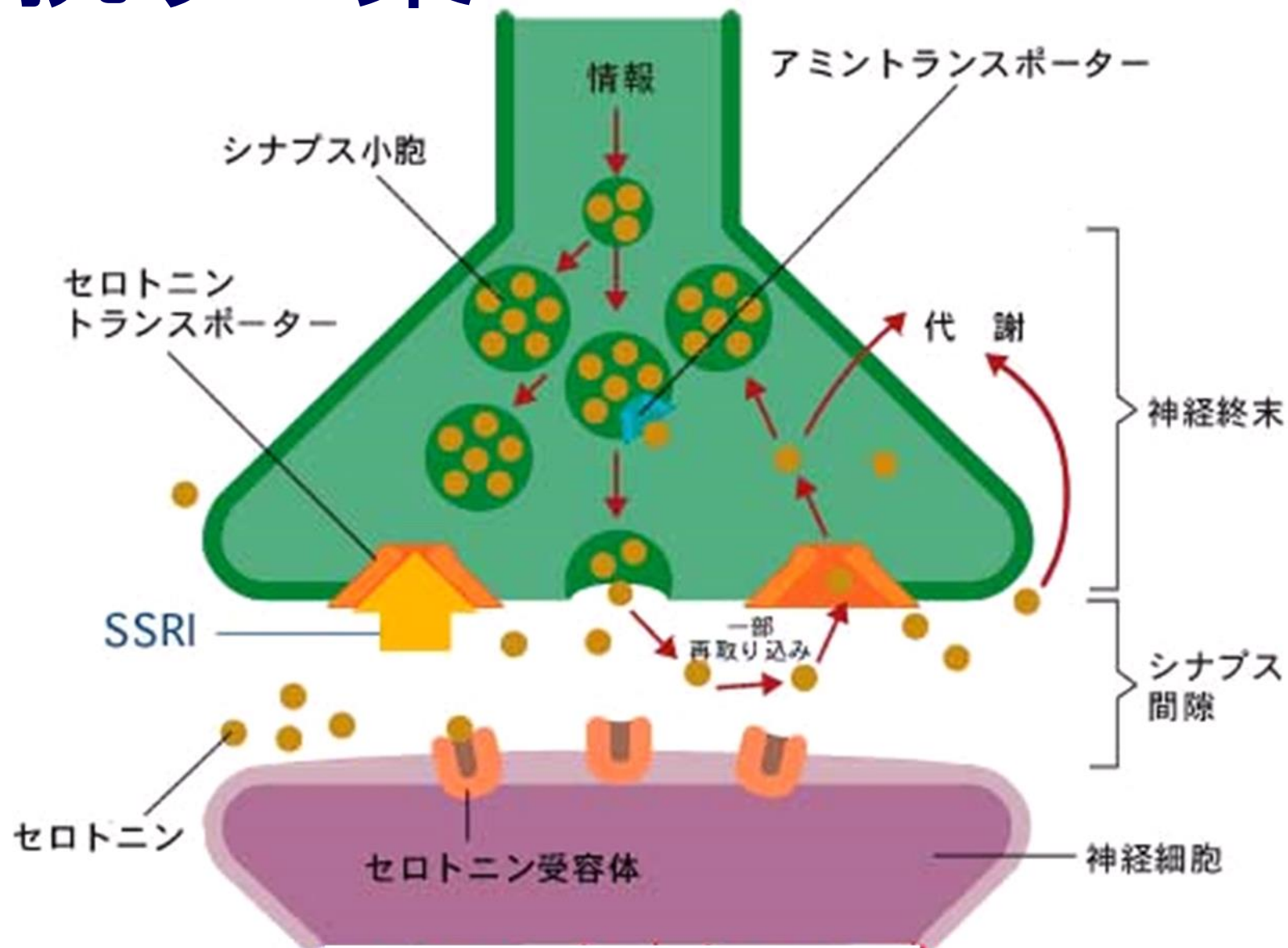
ストレス

⇒



発症

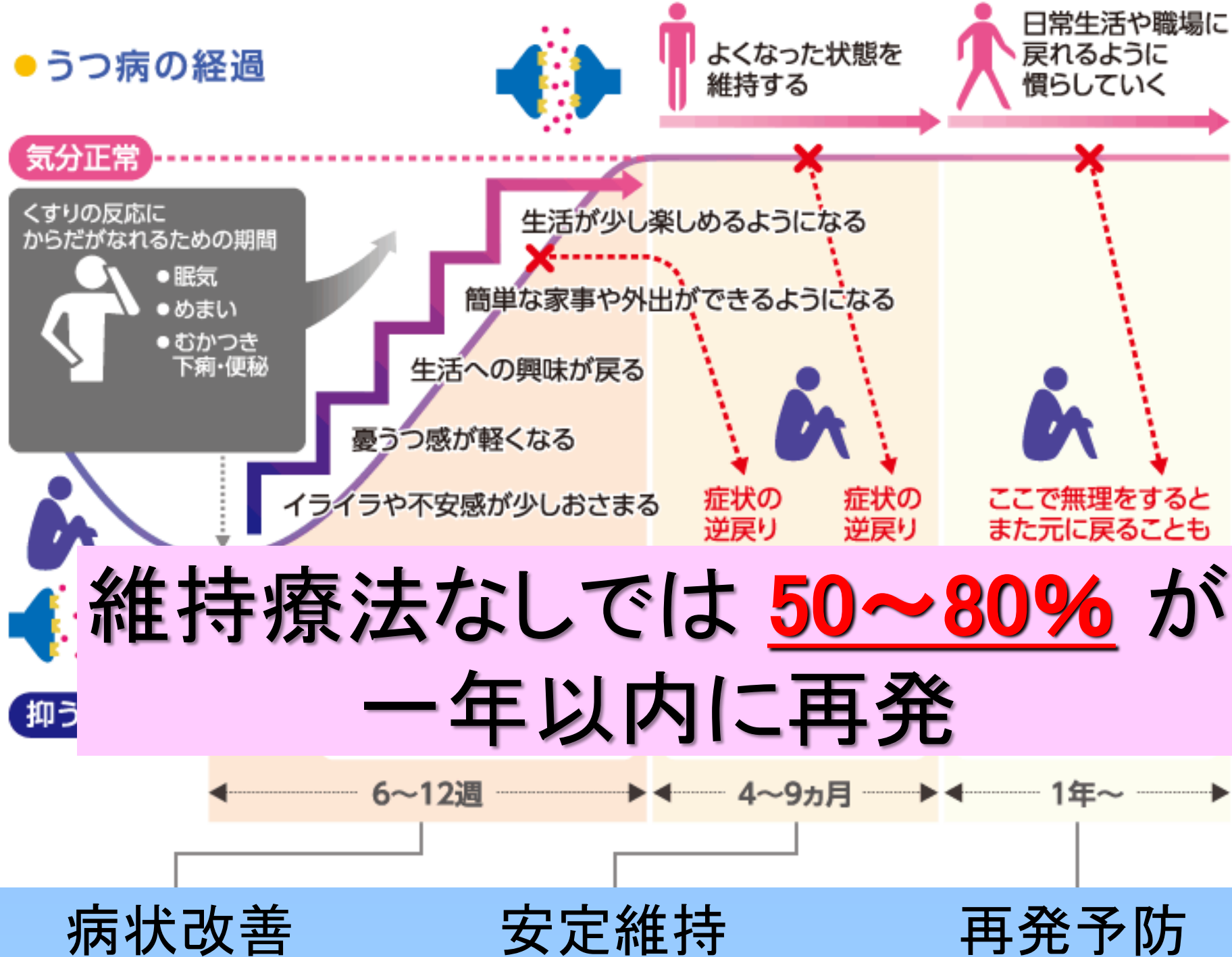
抗うつ薬



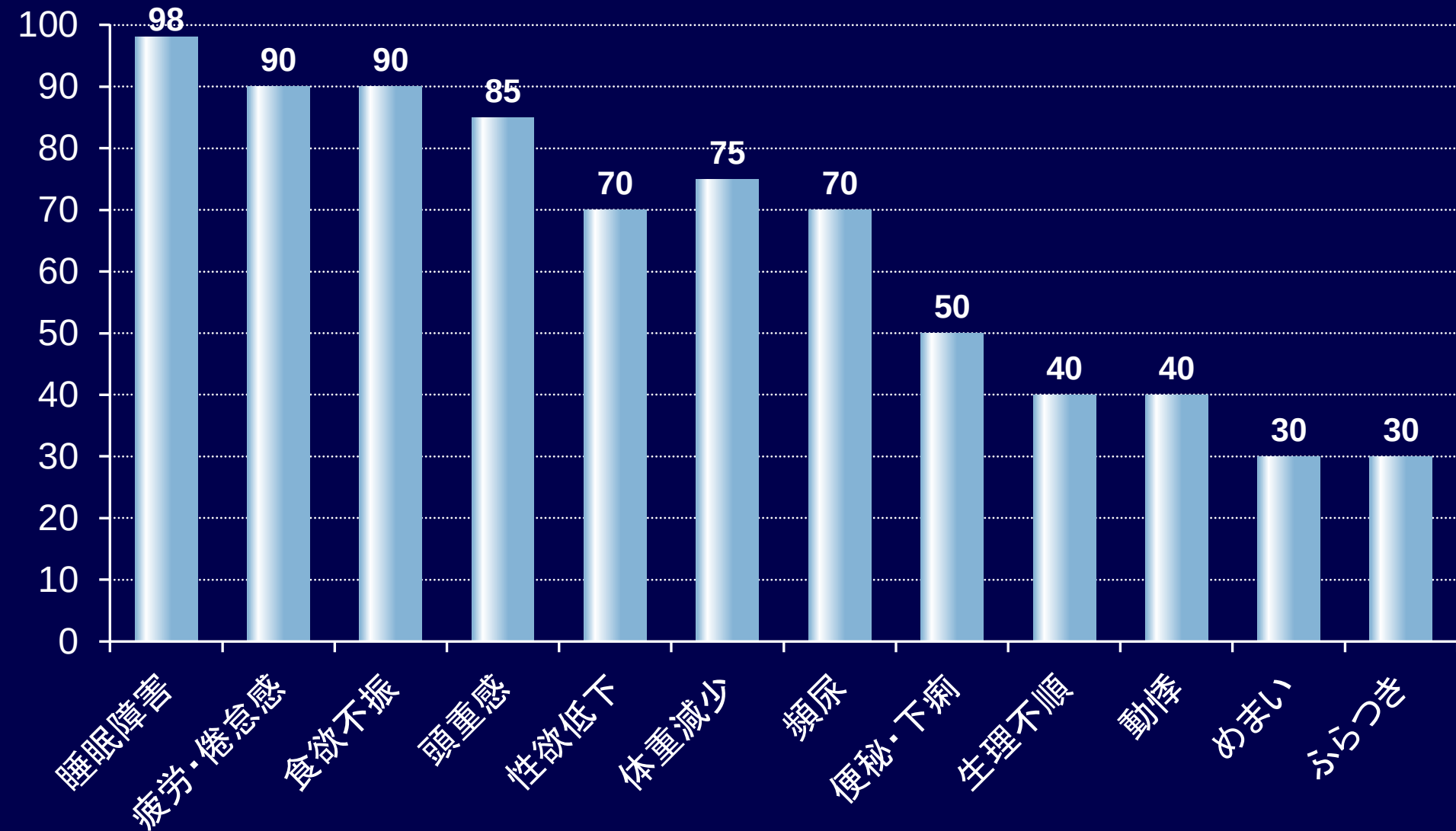
患者・家族への「小精神療法」

1. 病気である
2. 安静・休養が必要
3. 治療により改善する
4. 経過は一進一退する
5. 重大決定は保留すべき
6. 自殺をしない
7. 服薬が大切
8. 家族の対応の仕方

● うつ病の経過



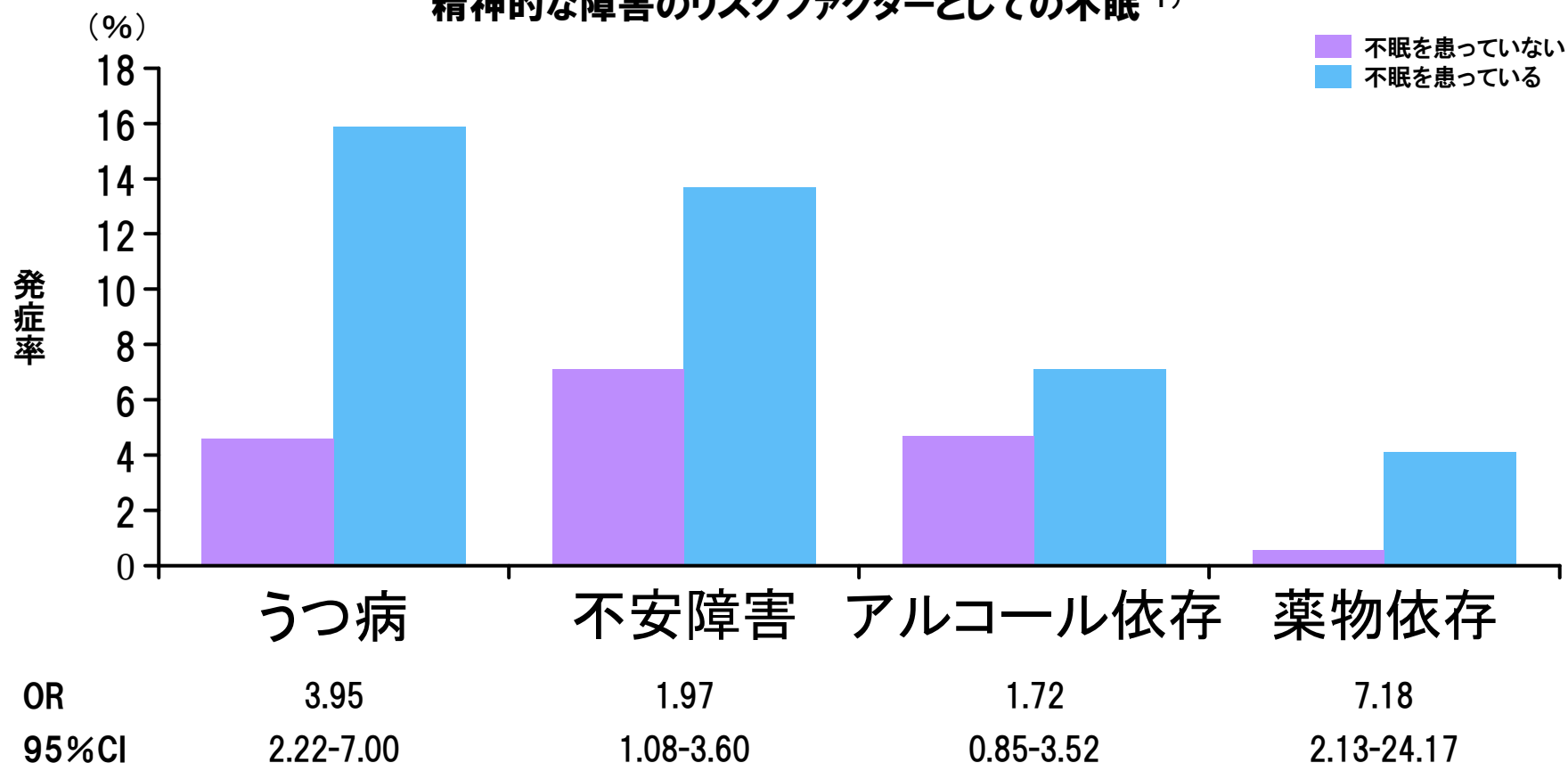
うつ病に併発する症状



不眠症 ⇒ 他の精神疾患

- ・不眠があると、精神障害(うつ病・不安障害など)の発症率が高くなる

精神的な障害のリスクファクターとしての不眠¹⁾

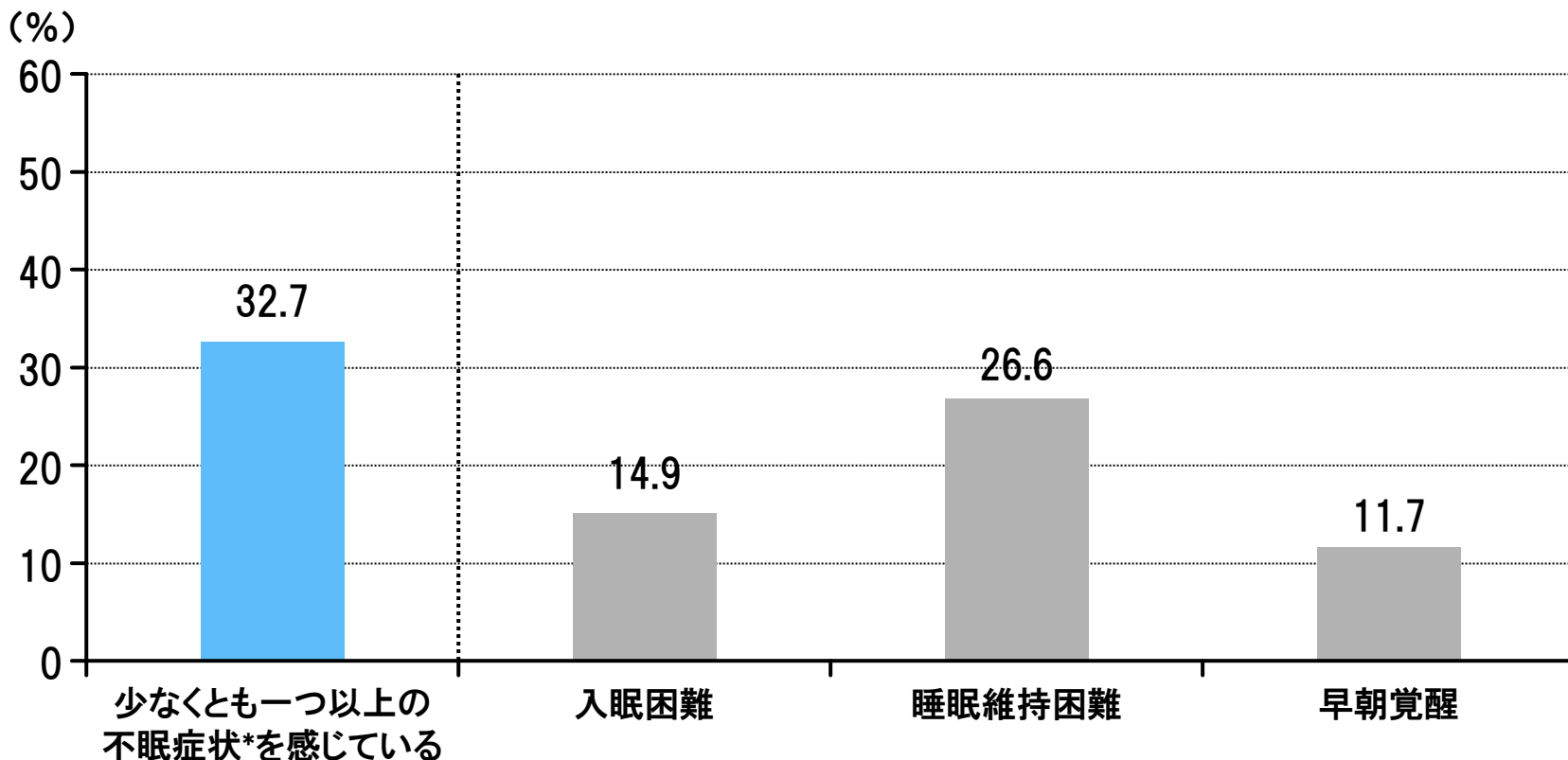


対象・方法: 米国ミシガン州の保険維持機構に属する21~30歳の男女40万人から無作為に1,200人を抽出し、インタビューの結果から睡眠障害と精神障害の関連性を評価した

1) Breslau N et al. *Biol Psychiatry* 1996;39(6):411-418より改変

不眠の割合

日本人の3人に1人が不眠症状*を感じている



方 法: 2009年8月～9月に日本大学睡眠とメンタルヘルス疫学プロジェクト(NUSMEP)の一環として行われ、20歳以上の成人をランダムに抽出し、2,559人に身体および精神的健康と睡眠障害について対面によるインタビューを行った。

*: 入眠困難、睡眠維持困難、早朝覚醒

入眠禁止ゾーン

睡眠時間帯

覚醒

睡眠欲求

覚醒水準

覚醒系シグナル

早寝しすぎない。
カフェイン・ニコチン・
アルコールは控える。
体温を上げすぎない。

9時

15時

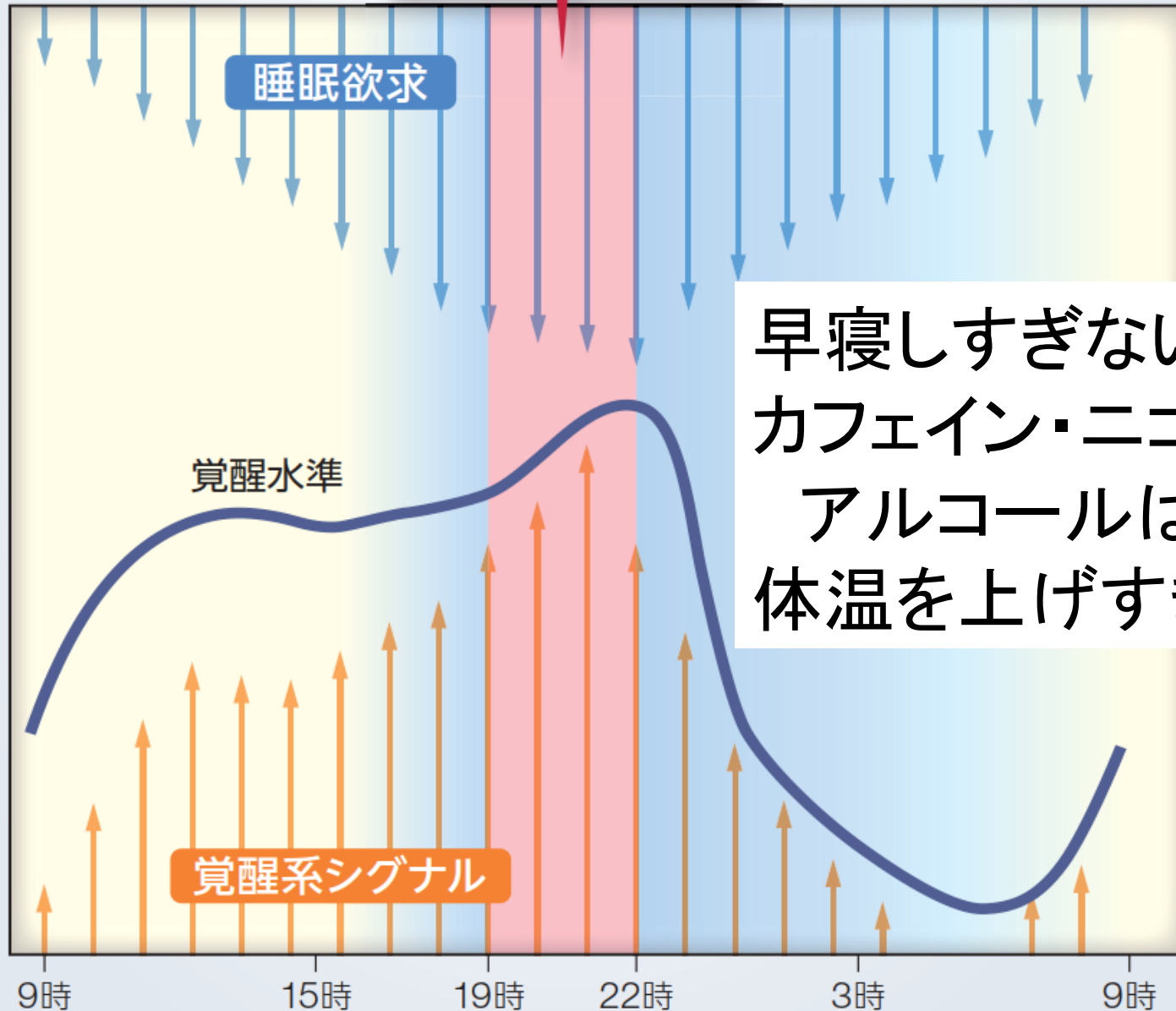
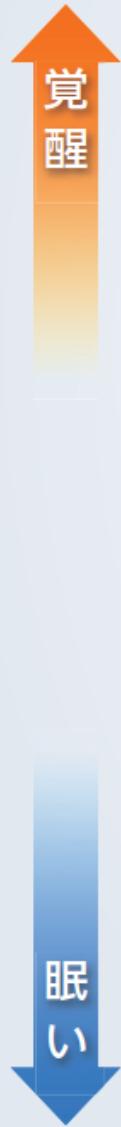
19時

22時

3時

9時

眠い



朝日を浴びて生活リズムをリセット

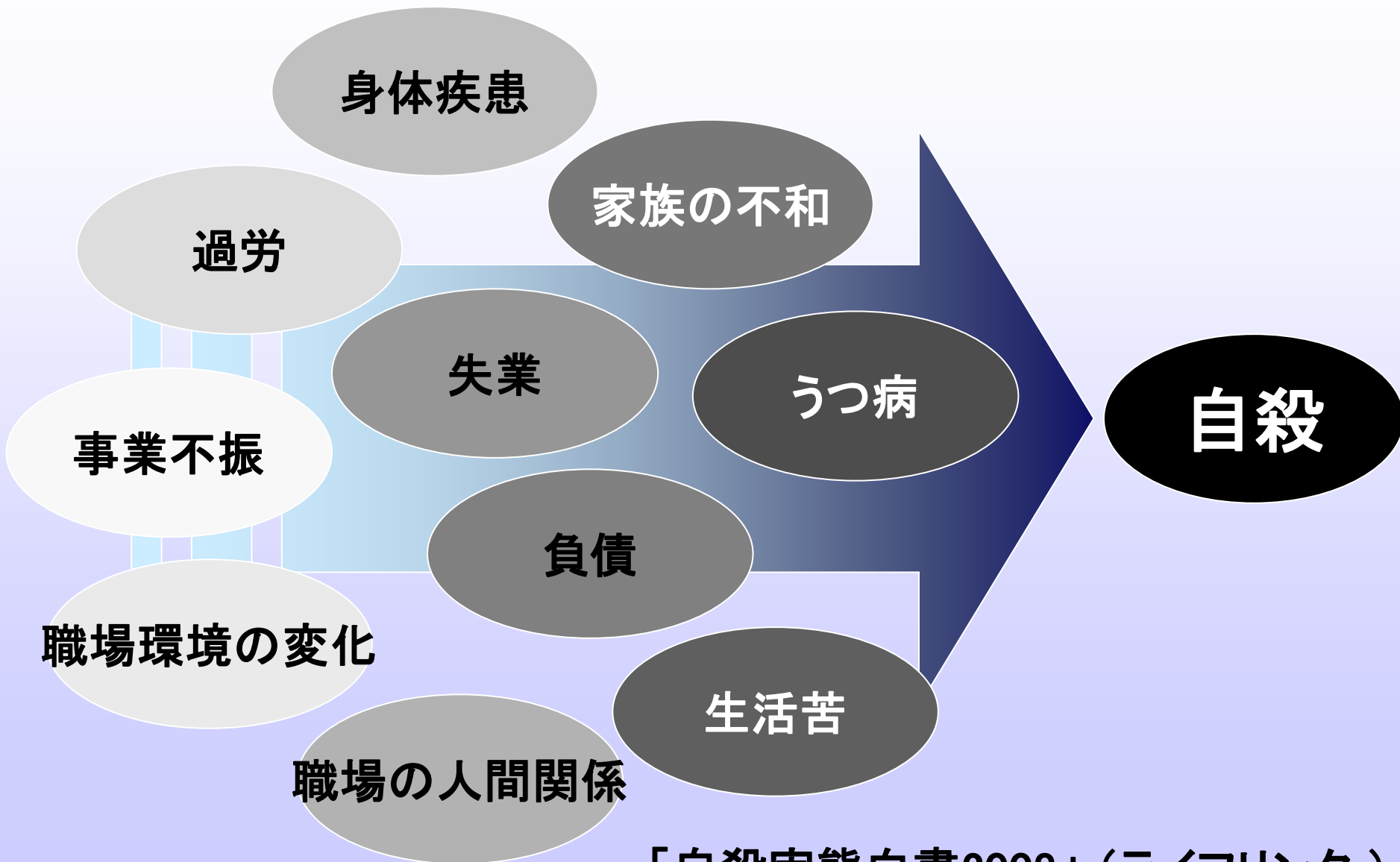
起きた時から1日のリズム作ることが大切です。

寝室のカーテンを開けて日光を入れたり、縁側など日当たりの良い場所でひなたぼっこをするなど、20～30分間朝の光を浴びて体を目覚めさせましょう。



朝起きて、
カーテンを開けて
顔を洗う。
布団に戻らない。

自殺の危機要因



「自殺実態白書2008」(ライフリンク)

うつ病の患者さんの心の中の真実

希死念慮 「死ねるならそれでもいい」 80%

自殺願望 「自ら進んで死にたい」 60%

自殺企図 「計画し、行動を起こす」 10%

男性:



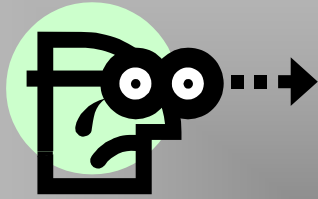
女性の2倍の自殺**既遂**
自ら助けを求めない。黙って決行する傾向

女性:

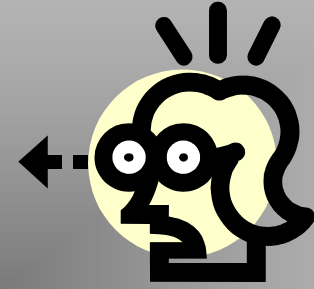


男性の2倍の自殺**未遂**
不確実な手段(過量服薬・手首自傷)が多い

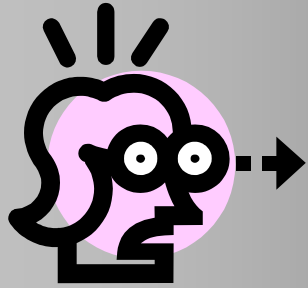
毎日残業しているぞ、
無理しすぎていないか？



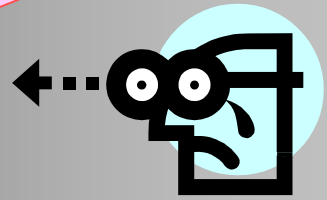
最近眠れていないみたい
体調は大丈夫かしら？



悩み事なら相談に
乗ってあげたいけど…



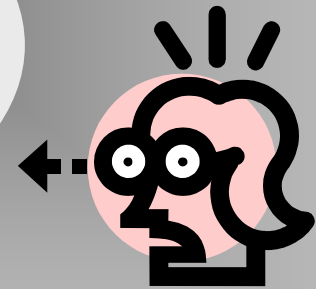
元気がない
かなあ？



「聞いてほしい、でも自分から言えない」

食べたくないし、
消えてしまいたい。
誰かに相談しても
心配かけるだろうし…

疲れているみたい、
倒れる前に休んで欲しい…



表情がさえないわ、
以前私もうつだったけど…

「うつ病が再発したんだな」・・・何を見ても、誰と話しても
少しも楽しくなくなっていた。・・・皮一枚下の地獄のこと
は誰も気づかない。

「お前なんかいずれ才能も尽き果てて、・・・苦しみながら
死んでいくんだ。・・・うちに死んでしまえ」

「何をが力なことを言っている。・・・いい、私も沢山いる。
死ぬなんてとんでもない」

このせめぎあい、四十時間も続いた。・・・疲れ果
てた頃、とうとう悪魔が勝つてしまった。

・・・屋上から降りてく。そうやって上がつたその
瞬間、体中から汗が出てきた。おれは本当に死ぬ

んだな、とあきらめた。

その時、偶然に秘書が部屋を訪ねてきた。おれは彼女の
声を聞いた瞬間、助かろうと思った。生への希求
がほとばしってきたのを感じる。

「今、自殺念慮が出てきた。近くの救急病室でもいい。連れ
て行ってくれ」

・・・三分でも遅かったら、おれは死んでいたと思う。

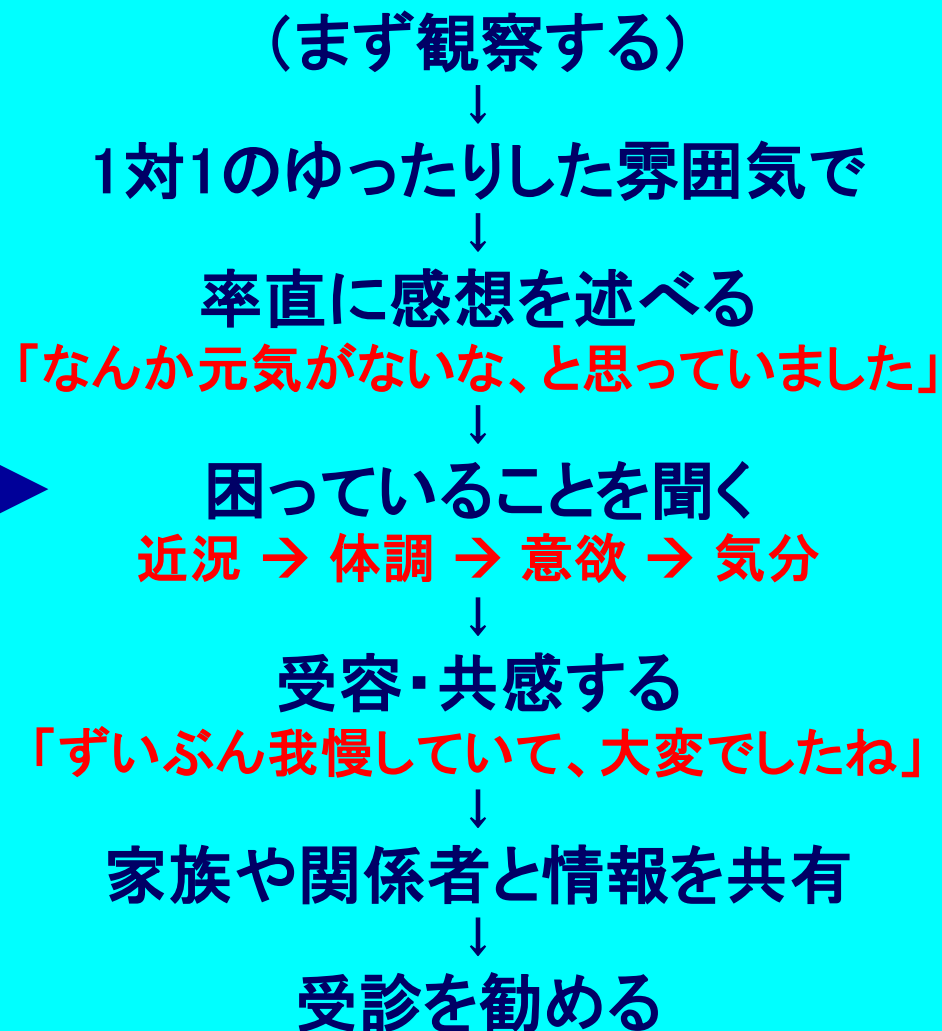
死を思い留まる人は
周囲に声を掛けられて、我に戻る
↓
「人とのつながり」のみが、
死の淵から引き戻す効果を持つ

「心が雨漏りする日には」

中島らも

周囲が気付くべきサインとその対応

- ・元気がない
- ・口数が少ない
- ・よくため息をつく
- ・話しかけに反応が鈍い
- ・冗談を言っても笑わない
- ・気弱なことを言う
- ・ドタキャン、すっぽかし
- ・ちゃんと食べていない様子
- ・問題を放置している



聴いてあげることが大切

真剣：頼みの綱とされているのだから、真剣に対応する。

傾聴：説得するより、しっかり聴く
(人は話すことで冷静になれる)

共感：聴いてわかったことを伝える
「…と感じているんですね」

受容：はぐらかさない、押し付けない

提言：解決法を提案して、協力を申し出る



ありがちだが、無効な対応

転換 「そんなこと考えないで」「楽しいことを考えて」

楽観 「そんなことないって」「プラス思考で考えよう」

激励 「しっかり頑張らないと」「もっと元気出さなきゃ」

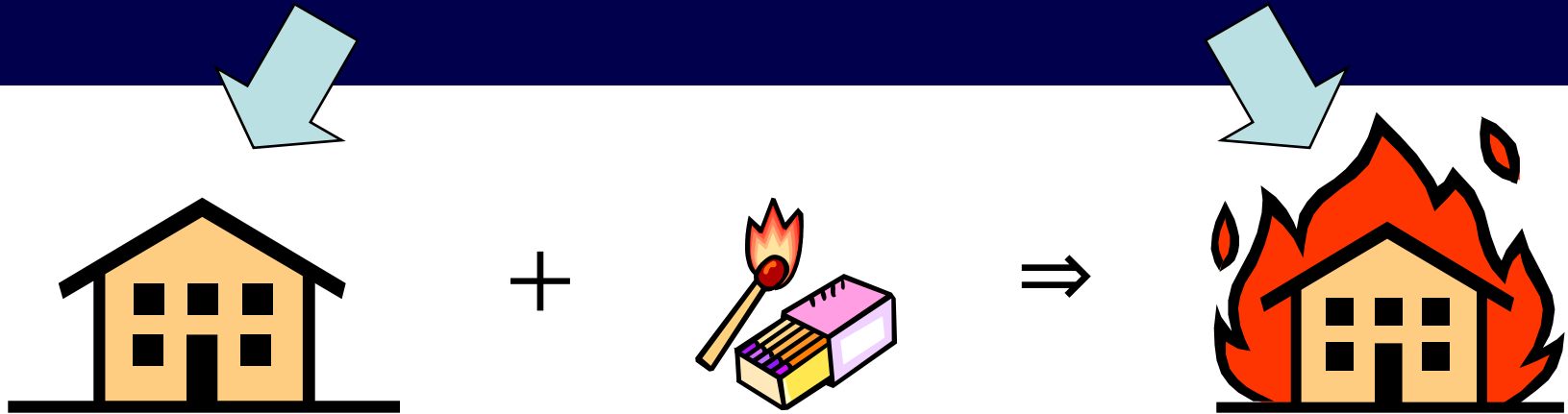
説教 「そんな弱気でどうするの」「ダメじゃない」

批判 「バカなこと言わないで」「逃げたら負けよ」

こころの健康を保つために

早期発見・治療

薬物療法



病気になりやすさ

ストレス

発症

ストレス対策

リハビリ

① ストレスに積極的に気づく

いつもと違う感じを大事にする！

体調（不眠、食欲不振、疲労）



気分（ゆううつ、マイナス思考、イライラ）



行動（ゴロゴロ、TVを見ない、趣味をしない）

② ストレスを上手に処理する

- ・ オン／オフを切り替える
- ・ 運動・ストレッチ・腹式呼吸
- ・ 休養・睡眠
- ・ おしゃべり・グチをきいてもらう
- ・ 人と交わる方法／人と離れる方法
- ・ 視・聴・触・味・嗅覚をフル活用
- ・ 他人のテクニックも参考に

Sleep

Travel

Rest

Eat

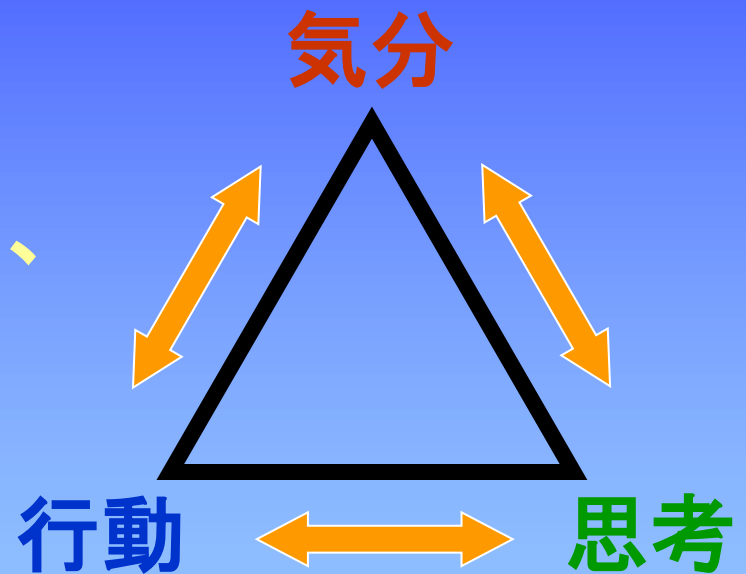
Speak

Sports

認知行動療法的セルフケア

1 人には考えたり、行動したりする時のそれぞれのクセがある。

2 思考、行動、気分の3つは、互いに影響しあっている。



3 自分の思考や行動のクセを修正することで、気分を変化させることができる。

認知行動療法

出来事

隣の人が笑った

考え

自分は馬鹿に

自動思考

自分を笑ったのではない
かもしれない
チャックが開いていたの
かもしれない

行動

自室に
ひきこ

何が面白かったのか
尋ねてみる
トイレの後や人前に
出る前に確かめる

気分

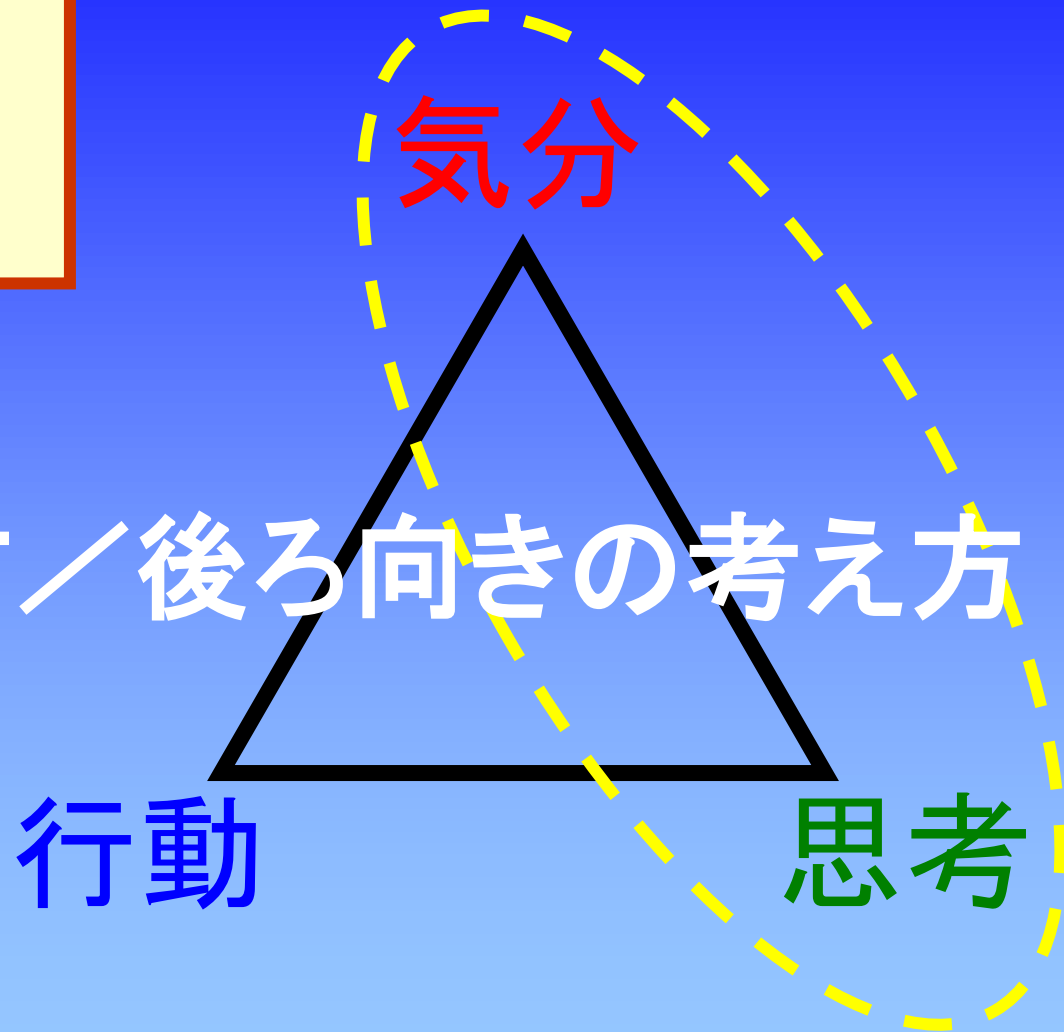
ゆううつ
不安

身体

緊張・不眠

気分と思考・ 行動の関係

前向きの方／後ろ向きの方



マイナス思考のAさん

現実思考のBさん

現実

近所の大事な会合をすっかり忘れて...



認知



思考



感情



行動

「大変、しまった！大失態」



「きっと悪く思われている」



「ゆううつ、プレッシャー」



「人目を避け、引きこもり」

「忙しくてうっかりしてた」



「早くみんなに謝らなくちゃ」



「たぶん許してもらえる」



「電話して次回の会合をメモ」

マイナス思考に陥ったら

1. 今までに乗り越えてきたことを思い出す
2. 自分の良いところに目を向ける
3. 考えることをいったん止める
4. 心配する時間、悩む時間を限定する
5. 他の人に話を聞いてもらう



気分と思考・ 行動の関係



気分が沈むと、行動も少なくなる

行動量が少なくなると、気分も沈みがち

「気分を良くしよう」と頑張っても、気分は良くならない



行動を通じて気分を変えていく方が簡単

楽しい行動 ↔ 気分の上昇



行動を楽しむためのコツ

1. 楽しいことは人それぞれ異なる
2. 楽しんでいいんだ、という感覚
3. 普段の活動の中に楽しいことを見つける
4. 具体的にイメージし、計画する
5. 適当に楽しみを持ち続け、楽しむ感覚を忘れないようにする



気分が緊張すると、体も緊張する

体が緊張していると、気分もこわばりがち

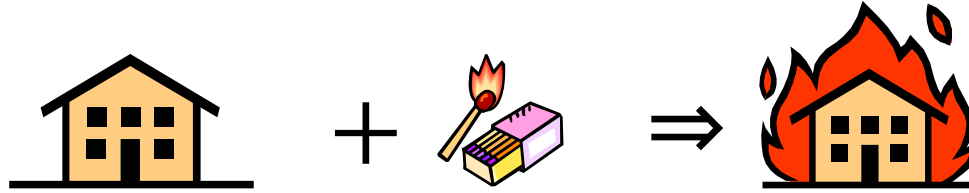
「気分をほぐそう」と頑張っても、気分はほぐれない



体をほぐすことで気分をほぐす方が簡単



リハビリテーション



- 生活の立て直し
- ストレスの少ない環境
- ストレスへの対処法
- 周囲の支援者とのつながりを持つ



- 生活を立て直す
- 環境を整える
- 対処法を作る

周囲との絆を持つ

前よりいい町にしてやる。

一緒に悲しむことよりも、あなたの仕事を一生懸命やつてほしい。
それが沿岸を、岩手を元気にする力になると思うから。



地域における自殺予防対策



自殺予防戦略と自殺予防対策

一次予防

啓発・教育

地域づくり型の健康増進活動
住民参加型の活動
健康教育・啓発活動
講演会・市民講座・講話
学校における健康教育

二次予防

危機介入

ハイリスク者の把握とフォロー
相談機関の機能強化
相談窓口・電話相談・家庭訪問
医療機関受診者の相談・支援体制

三次予防

事後対応

自死遺族に対する支援体制
相談窓口・保健師の訪問
自死遺族の組織運営の支援

自殺予防は地域づくり

自殺予防対策



うつ病対策



地域の健康課題

健康な町づくり(家庭・学校・職場・地域)

一次予防に重点をおく

住民参加・地域参加

チーム医療、地域医療



地域での暮らしをみんなで支える



ご清聴ありがとうございました