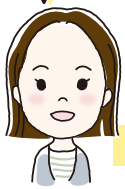


りびえーる
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

「元気」のための基礎知識

Vol. 34

メンタルヘルスについて理解しよう編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

島根県立心と体の相談センター所長
精神科専門医
岡崎 四方 先生



メンタルヘルスについて

メンタルヘルスとは直訳で「心の健康」。穏やかな気持ちで過ごせたり、やる気が自然に湧いたり、心の調子を保てると充実した生活を送ることができます。

一方で、誰でもストレスや気分の落ち込みを自覚することはありますよね。人間関係や仕事、介護、子育てなど日常の中でストレスを感じるのは自然なことです。ある程度のストレスは刺激になることもあります。

▶なぜ今、メンタルヘルスが注目されているのでしょうか?

不安感や気分の落ち込み、過度なストレス状態が長引くと、**日常生活に支障をきたす「心の病気」を発症するリスクがある**からです。心の病気は、一度発症すると回復に時間がかかります。体と同じように、心も不調の段階で自分自身や周囲が早めに気づき、適切に対処することが大切なんです。

痛みなどがわからないからこそ、心の健康にも気を付けたいといえないんですね

自分自身のことはもちろん、身近な人の心にも健康にも意識を向けることが大切ですよ



心の病気は「誰でもかかりうる」

近年、心の病気にかかる人は増えていて、**5人に1人が生涯に一度はかかる**とされています。心の病気は一言で、**脳の機能に障害が起きる病気**です。決して特別なことではなく、誰もがかかる可能性があります。自覚できない場合や見た目にも分からないので、ひと昔前は「甘え、気の緩み」といった偏見や間違った認識を持つ人も少なくありませんでした。

心の不調は気づきにくい

心の調子が崩れても、特定の症状が表れるわけではありません。**誰でも日常生活の中で経験するような変化で、精神面だけでなく体や行動面に表れることが多い**です。

サインに気づけなかったり、気づいていても放置したりすると、治療が必要な心の病気に移行する可能性があります。何げないサインを見逃さないことが重要です。

心の不調のサイン



「いつもと違う」がサインに!

心の病気を予防するためにできること

▶ストレスとうまく付き合っていくために必要なことはありますか。

まずはストレスを感じた時に自分でコントロールする方法を知ることです。心の調子がいい元気な時に、自分に合った対処法を見つけておくと安心ですね。

ストレスとの上手な付き合い方

- しっかりと睡眠時間をとる
- 軽い運動で体を動かす
- リラックスできる時間をつくる
- 映画や読書、音楽など好きなことをする など



不安や不眠を解消するための飲酒はおすすめできませんよ

▶身近な人の心の不調のサインに気づいた時は…

心にかかったストレスは自分で解消する以外に、周囲のサポートによって緩和することもあります。

責任感が強い人ほど不調を自覚していても「弱いと思われるかも」「迷惑をかけたくない」などとSOSが出せず、抱え込むことがあります。このときに周りが手を差し伸べられるかどうか重要です。

特別なスキルは必要なく、落ち着いた環境で話す／最後まで話を聞く／相手を否定しないなど、**自分が聞いてもらいたい姿勢で相手の話を聞くこと**を心がけてください。特に心の不調で変化が表れやすい睡眠や食欲については、日常会話の延長から様子をうかがいやすいです。

話を聞いてもらうことで心が軽くなることもあります。必要がある場合は専門家(精神科医など)や相談機関につなぐようにしましょう。聞いた内容の秘密を守ることや、相談をつなぐ時の本人の意向確認は大切にしてください。

周囲のサポートのステップ



専門家や相談窓口につなぐ

今回のまとめメモ

今回のテーマは自分と自分の周りの人を守るためのお話でした。

これを機に一人一人のメンタルヘルスに対する理解が深まると嬉しいです。



11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です!

飲酒は健康だけでなく様々な影響をおよぼします。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

知っておこう、飲酒の○と×

参考: 令和6年度アルコール関連問題啓発週間ポスター

- あらかじめ飲む量を決めて、飲酒量を純アルコール量で把握
- 飲酒前、飲酒中に水分や食事をとる
- 1週間のうち、飲まない日を設ける



- 一時多量飲酒(1回に純アルコール量60g以上飲むこと)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒

やってみよう、純アルコール量計算

飲酒を見守る「アルコールウォッチ」で純アルコール量と分解時間を計算してみましょう!



どのくらいの純アルコール量を飲んだかな?
どのくらいでアルコールが抜けるかな?

アルコールウォッチ
はこちらから



国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみましょう。企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
健康づくりのための動画やスライドが視聴できます!

