

心の健康づくりを 進めるために



保健センター ☎67♦1151

心の健康と ストレス

「心の健康」という言葉にどのようなイメージを持ちますか。

世界保健機関(WHO)によれば、「健康」とは、「身体的・精神的・社会的に快適な状態を意味するもの」とされています。つまり、「心の健康」とは、心の病気ではない、というばかりではなく、個人が社会の中で快適に適応している状態をいいます。

以前に比べ、こころの健康はクローズアップされるようになり、「疲れた」といえば、今では「身体」より「心」の方が問題視されるようになってきました。心の健康に大きな影響をもたらすものがいわゆる「ストレス」です。

私たちの「心」と「ストレス」の関係は、よくゴムまりを指で押す場面に例えられます。ゴムまりは指で押すとへこみますが、指を離すと、すぐ元に戻ります。しかし、あまり強く押し続けたり、長時間押し続けると、ゆがみに耐えられず、徐々にゴムが痛んでくることがあります。

寒さにさらされればカゼをひくように、ストレスにさらされ続けければ、身体や心も弱り、ひどくなれば

病気になってしまいます。つまり、本人の意思や気力の問題ではなく、ある状況においては誰もが心の病気にかかる可能性があるのです。

ストレスの 経過

「休んだのに疲れがとれない」「ちよつとしたことでイライラする」などと感じたことはありませんか。ストレスの原因や症状は、人によってさまざまです。自分の心や身体の発する信号をなるべく早くキャッチしましょう。ストレスの経過は次のような3段階にわかれます。

① 警告期

「疲れた」「体調が悪い」という危険信号が身体から発せられている時期

② 抵抗期

疲労感が興奮に変わった。逆、逆に脱力感に陥る時期

③ 疲労期

疲れきり、本当の病気に移行する時期

心の病気かな、 と思ったら

ゆううつな気持ちが続く、眠りが浅い、家族がみて明らかに以前と状態が違う、と思われるら、「心の専門医」を受診することを勧めます。

心の病気の専門医としては、精神科(精神科・精神神経科)、心療科などがあります。総合病院、単科の精神病院、クリニックなど形態はさまざまですが、本人が受診しやすいところで受診してください。初めてのときは、できれば家族もいっしょに行くようにしましょう。家族も話を聞き、治療に協力することが大切だからです。

心の病気に対して 正しい理解を

わが国の自殺者は、平成10年に3万人をはるかに超えました。この数は、交通事故による死者の約3倍です。

自殺した人の大部分は、なんらかの「心の病気」にかかっていたと報告されています。特に、現在大きな問題になっているのはうつ病です。