

# こころが健康であるために

～ “こころの風邪”って知ってますか？ ～

平成28年2月28日（土）  
障害者支援施設 ゆすの里  
心理判定員兼支援員 遠矢まりも  
（認定心理士）

# こころが健康であるために～ “こころの風邪”って知っていますか？～

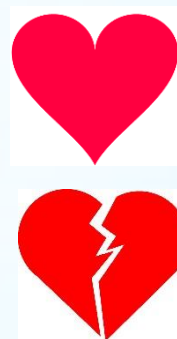
1. “こころの風邪”とは何でしょう？
2. 現代社会にひそむこころの病気
  - ①精神疾患の患者数 ②自殺の原因・動機
  - ③気分障害者数の推移
  - ④気分障害（うつ病・双極性障害など）の患者数 性別・年齢階層別
3. 身体とこころに現れる症状について
4. 病気と気分と違い
5. 発症のしくみ
6. うつ病を引き起こすきっかけ
7. ストレスの複合的な関係性
8. 性格的傾向
9. うつ病の分類について
10. 老年期におけるうつ病と認知症について
11. あなたの “こころの風邪”度は？
12. こころが風邪をひかないために！
13. 最後に



# 1. “こころの風邪”とはなんでしょう？

日常生活においての様々なストレスから、心が不安定になりながら、“こころの揺れ”が生じてしまいます。

本来、時間の経過とともに取り戻すはずの “こころの揺れ” が戻らない状態が増えており、この状態に誰でもかかりやすいことから、“こころの風邪” と呼ばれています。



LOSE...

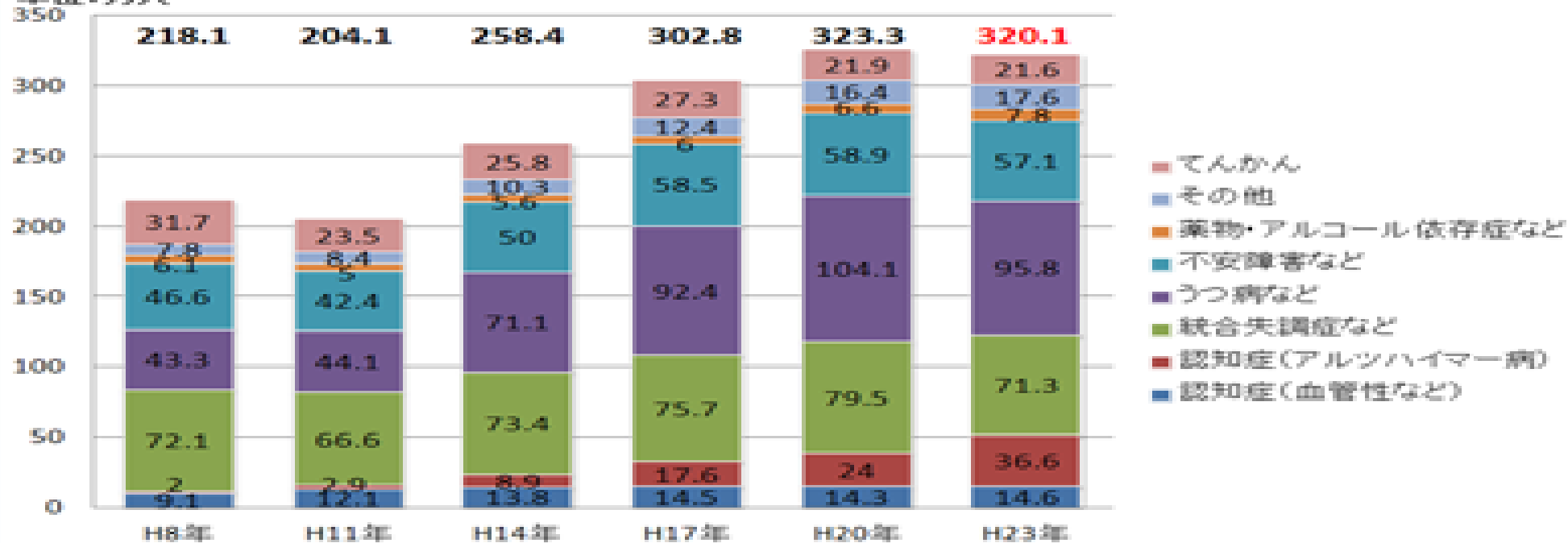


## 2. 現代社会にひそむこころの病気-①精神疾患の患者数-

# 精神疾患の患者数

(医療機関に受診する患者の疾病別内訳)

単位:万人



※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：患者調査

—②自殺の原因・動機—

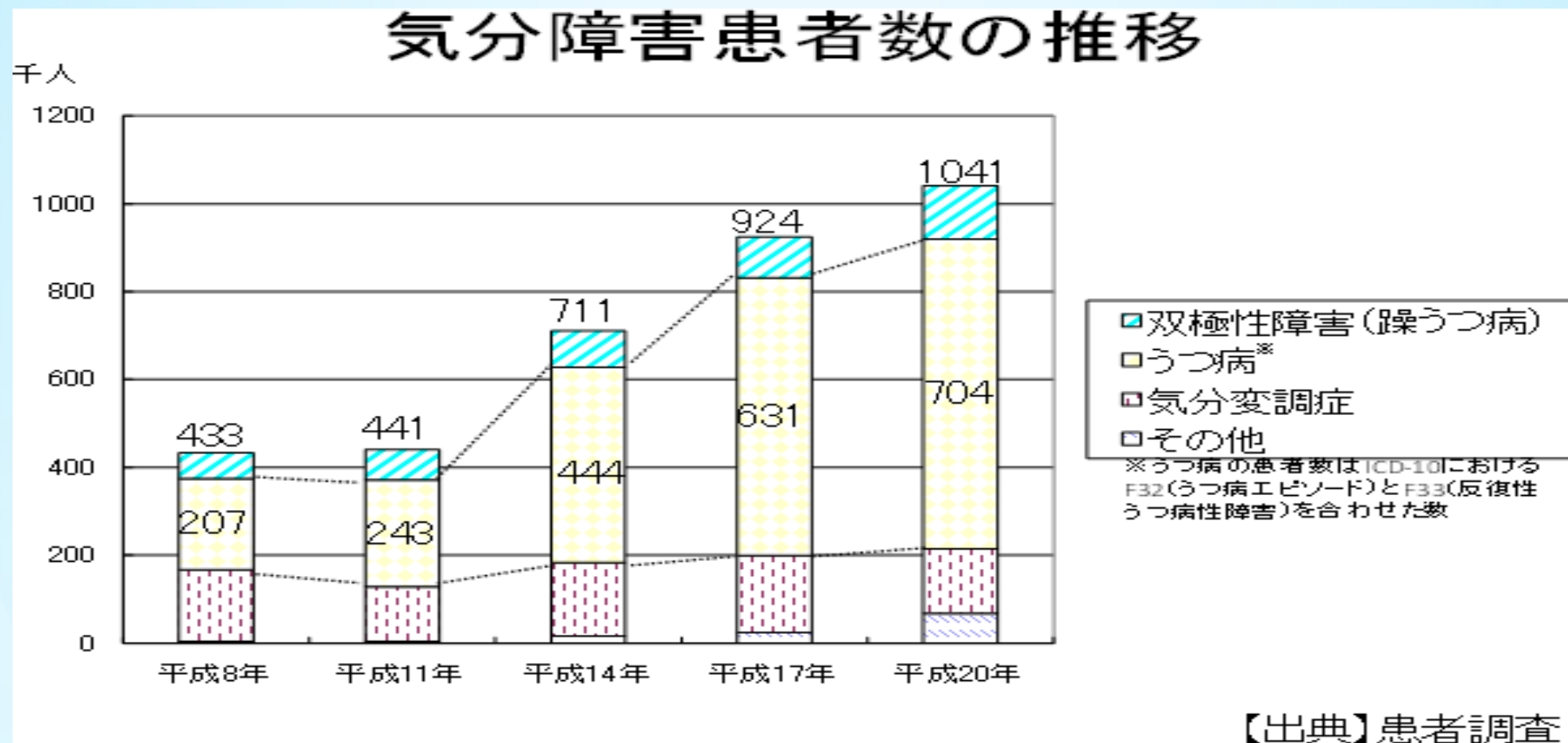
## 平成19年以降の警察庁統計における自殺の原因・動機

(平成19年から自殺の原因・動機は3つまで計上されている。)

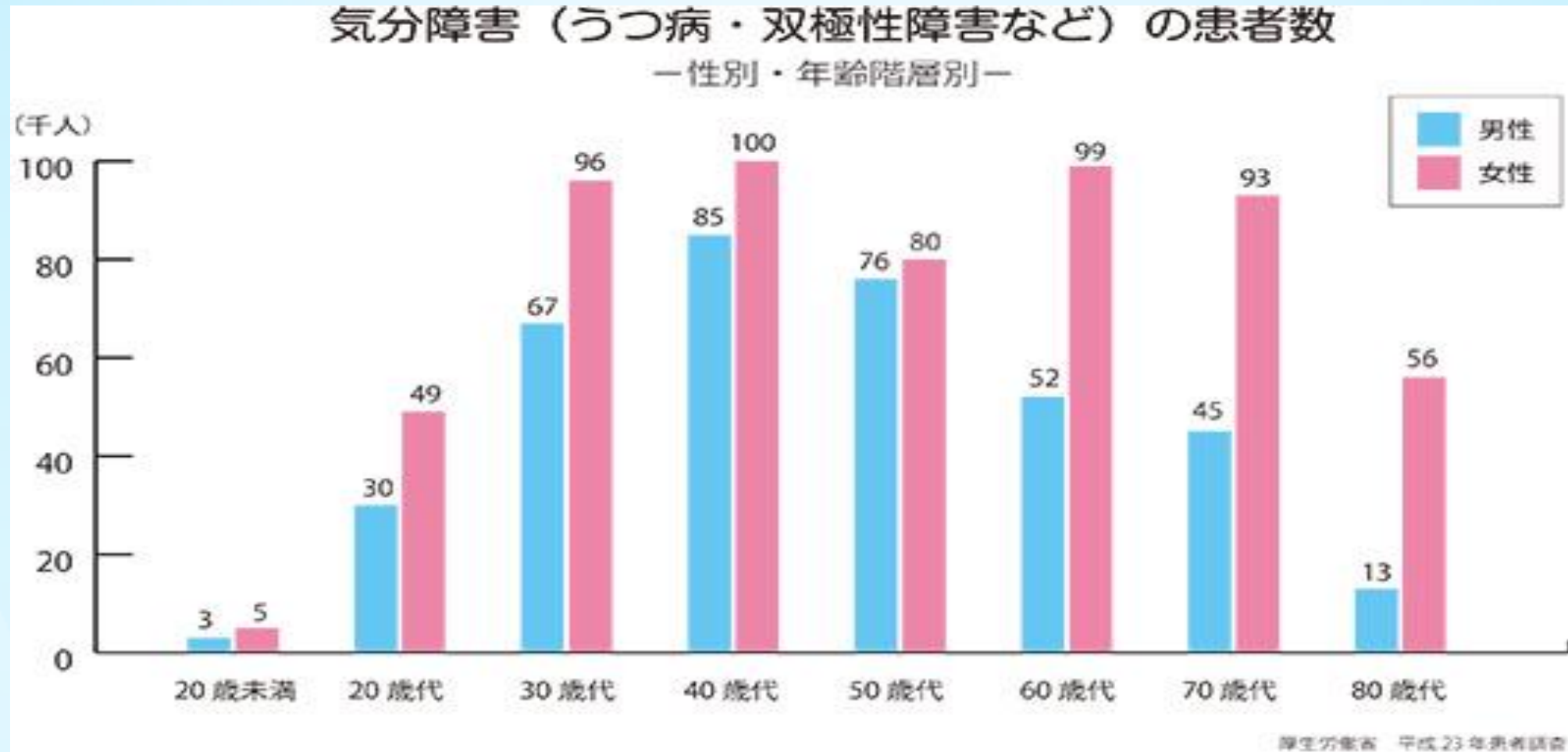
	自殺者	原因・動機特定者											
			健康問題					経済・生活問題	家庭問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他
				うつ病	統合失調症	アルコール依存症	薬物乱用						
平成21年	32,845	24,434	15,867 (64.9%)	6,949 (43.8%)	1,394	336	63	8,377	4,117	2,528	1,121	364	1,613
平成20年	32,249	23,490	15,153 (64.5%)	6,490 (42.8%)	1,368	310	48	7,404	3,912	2,412	1,115	387	1,538
平成19年	33,093	23,209	14,684 (63.3%)	6,060 (41.3%)	1,273	295	49	7,318	3,751	2,207	949	338	1,500

出典：警察庁「自殺の概要」

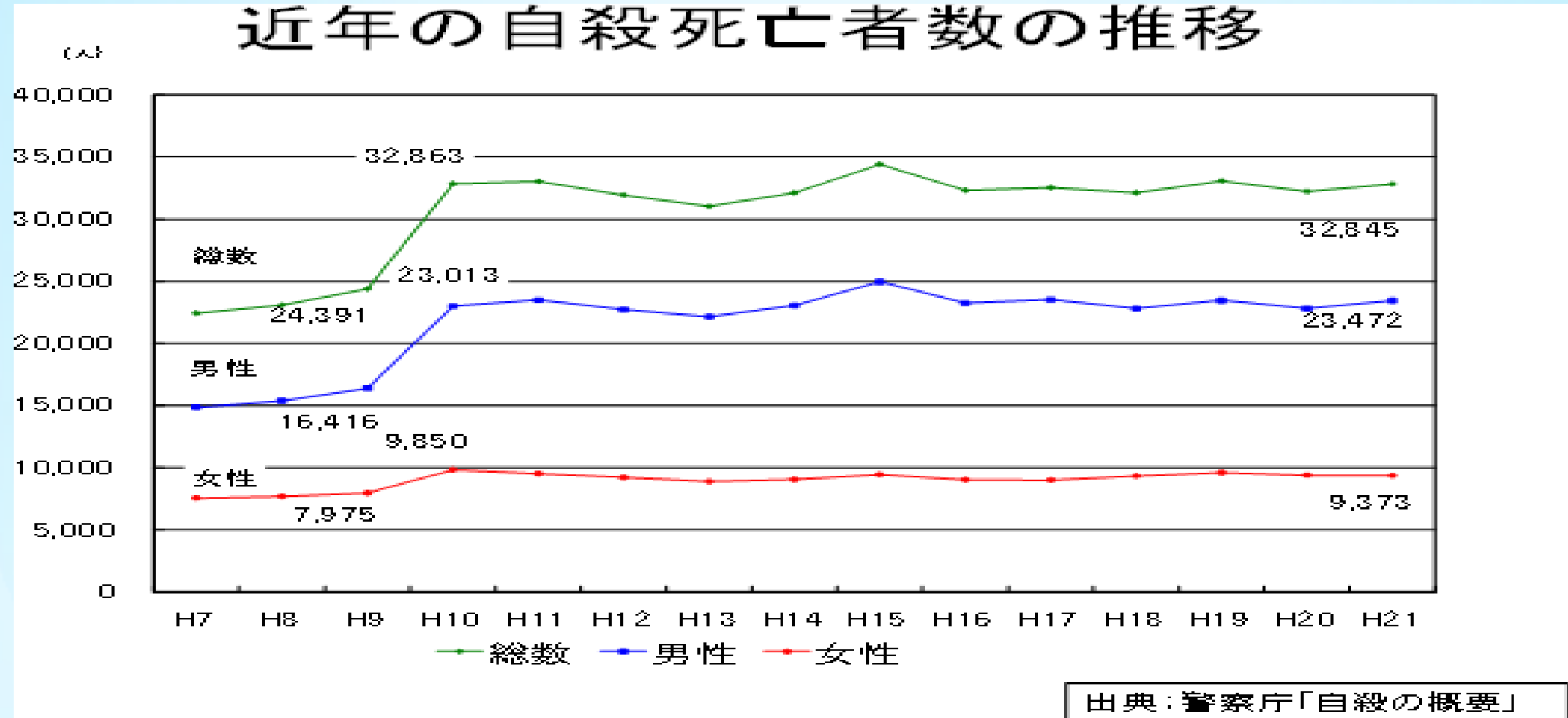
### ③気分障害者数の推移



⑤気分障害（うつ病・双極性障害など）の患者数 性別・年齢階層別



④近年の自殺志望者数の推移





# 3. 身体とこころにあらわれる症状について

## <身体状態>

- 睡眠障害：なかなか寝付けない、早朝覚醒、過眠
- 精神運動制止
- 食欲の亢進または減少
- 性欲減退
- 疲労感
- 便秘
- 月経異常



## <精神状態>

- 抑うつ気分
- それまで楽しめていたことへの興味の喪失
- 不安
- 感情の麻痺
- 悲観的な思考
- 集中力や記憶力の低下
- 妄想
- 幻覚
- 自殺衝動



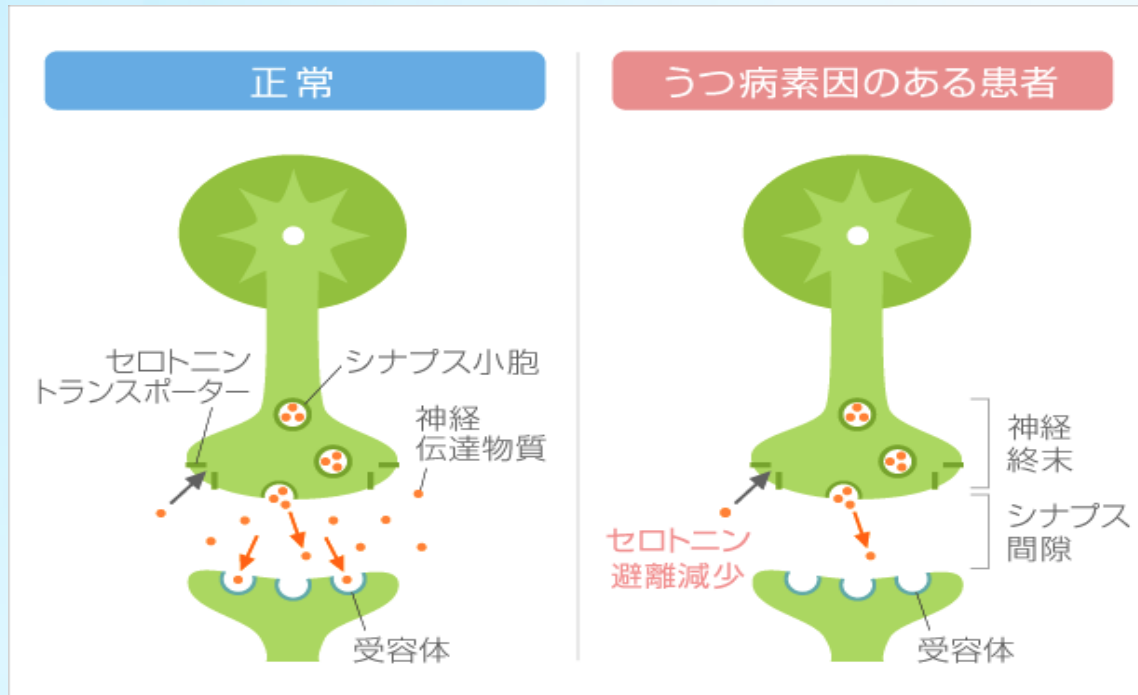
## 4. 病気と気分の違い

	うつ病	気分（日常的な抑うつ）
強さ	強い（しばしば妄想的）	弱い（現実からずれない）
日常生活	大きく阻害される	それほど阻害されない
状況変化の影響	よいことがあってもよくなる	よいことがあると少しよくなる
対人接触	人に接するのを嫌がる	人に頼りがる
仕事・趣味	まったくやりたがらない	やっていた方が気がまぎれる
きっかけ	はっきりしていない	はっきりしている
周囲の了解	理解できないことが多い	十分理解ができる
持続	長く続く（2週間以上）	時間経過とともに忘れる
抗うつ薬	よく効く	効かない
自殺	しばしば自殺に至る	比較的まれ



# 5. 発症のしくみ

- 私たちの感情や思考は、脳内に約1000億個あるといわれている神経細胞（ニューロン）が複雑なネットワークをかたちづくり、そのネットワーク上で情報がやりとりされることが生まれます。情報のやり取りは、各神経細胞の末端にあるシナプスと呼ばれる部分から放出される「神経伝達物質」を介して行われます。



	作用効果
セロトニン	・興奮や不快感を鎮める時 ・興奮した感情や不快な感情を和らげる
ドーパミン	・行動を引き起こす時
ノルアドレナリン	・神経を興奮させる時 ・不安や恐怖、覚醒、集中力、記憶などの行動に関わる



脳のエネルギーが枯渇した状態といえ、「こころが弱いため」や「気の持ちようが悪いから」などではないのです。

## 6. うつ病を引き起こすきっかけ

### <身体状況的きっかけ>

- ①脳器質的性疾患：脳血管性障害、頭部障害、パーキンソン病
- ②全身疾患：インフルエンザ、肝炎、膠原病、がん、内分泌疾患
- ③薬物使用：降圧薬、副腎質ホルモン、インターフェロン、経口避妊薬など
- ④生殖・発達過程：生理、産後、更年期、思春期

男性⇒配置転換、転勤、昇進、退職などの仕事に関わるストレスが多くみられます。  
女性⇒結婚、引っ越し、夫婦不和、子どもの自立などの家庭に関わるストレスが多くみられます。

### <心理的、環境的きっかけ>

- ①職業上の問題：昇進、退職、転勤、転職、就職、仕事の失敗など
- ②健康上の問題：妊娠、出産、流産、身体疾患、事故など
- ③家族関係の問題：家庭内葛藤、家庭内緊張、不和、子どもの自立・結婚など
- ④経済問題：事業の失敗、投資の失敗
- ⑤状況の変化：家の新築、引っ越し、旅行など
- ⑥喪失体験：近親者の死亡、病気など
- ⑦結婚問題：結婚・離婚、異性問題



# 7. ストレスの複合的な関係性



＜ものの考え方や捉え方＞  
どういう場面でどのように考え、  
行動することかというその人なり  
のパターン

＜環境の変化＞  
職場での異動、転勤、結婚  
や転居。これまでの環境が  
変わること。

現在の環境

脳機能

性格

＜学習して得たもの＞  
家庭環境や育てられ方は  
もちろん、学校、地域社  
会や文化などから受ける  
影響も含まれる

幼少期の性格

＜DNAレベル＞  
脳機能の発達のしかたや、  
性格形成に欠かせない要素  
であり、心のあり方を決める  
基盤となる部分

遺伝

## 8. 性格的傾向について

①真面目で几帳面、完璧主義。

②仕事熱心で責任感が強い。

③凝り性、こだわりが強い、柔軟性に欠ける。

④頼まれるとイヤとは言えない。

⑤他人の評価を気にしすぎる。

⑥優先順位をつけず、全ていっぺんにやろうとする。



⑦人は人、自分は自分という割り切りができない。

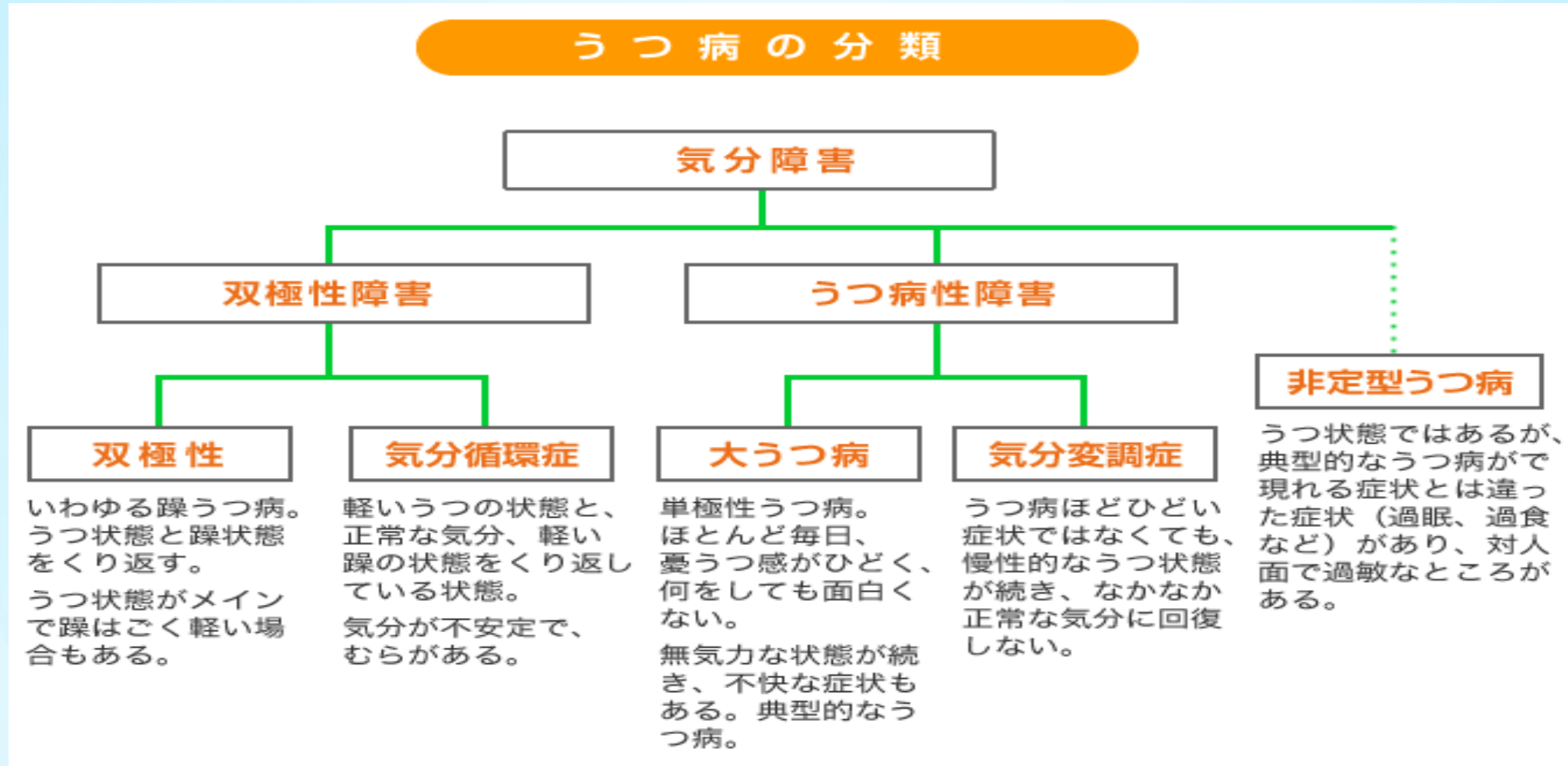
⑧「～べき」「～でなければならない」を多用する。

⑨自己否定的、悲観的。

⑩感情表現がへた。

⑪「白か黒か」「100点か0点か」と二者択一的で、ほどほどを許さない。

## 9. うつ病の分類について



# 10. 老年期におけるうつ病と認知症について

	うつ病	認知症
発症のしかた	短期間のうちに様々な症状が現れるため、周囲に気づかれやすい。	徐々に進むため、周囲は発症に気づきにくい。
症状	古典例で抑うつ気分が強い。自分を卑下し、悲観的で過剰に深刻。「死にたい」という気持ちがある。	意欲低下、問題行動などが目立ち、自責感や、「死にたい」という気持ちは起こりにくい。ケロッとしていることもある。
不眠	「眠れない」と本人が困っている。	「眠ってくれない」と家族が困っている。
本人の訴え	認知機能の低下を自覚し、不安を訴える。自分の病状をひどく気にしている。	ごく初期には能力の低下を自覚し、不安を訴え、反応性のうつ状態になることもあるが、程度が進むにつれ、自分の病状に無関心になる。
質問への返答	考え込んだ末に「わからない」と言って、答えられない。	質問の内容からずれた返答が多い。指摘すると取りつくろう。
うつ病の既往	ある人が多い。	ない人が多い。



# 1 1. あなたの「こころの風邪」度は？

## ■ うつ度セルフチェック

**うつ病セルフチェック**

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日  
記入者： \_\_\_\_\_

あなたのうつ病の傾向について、自己診断してみましょう。軽度うつ病発見の手がかりの一つとして行う簡易テストです。うつ病の診断には専門医の診断が必要です。このテストはあくまでも目安としてお使いください。

	いいえ	ときどき	しばしば	つねに
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

	チェックの数	点数の合計
いいえ	×0点	
ときどき	×1点	
しばしば	×2点	
つねに	×3点	

注) ただし、設問2、4、6、8、10、12、はカウントしない

判定	合計得点により	
10点以下	11～15点	16点以上
ほとんど問題なし	ボーダーライン	軽度うつ病の疑いあり

## ■ 老年期うつ病評価尺度 (GDS)

	項 目	1	0	1か0を記入
1	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい	
2	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ	
3	生活が空虚だと思いませんか	はい	いいえ	
4	毎日が退屈だと思うことが多いですか	はい	いいえ	
5	大抵は機嫌良く過ごすことが多いですか	いいえ	はい	
6	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ	
7	多くの場合は自分が幸福だと思いませんか	いいえ	はい	
8	自分が無力だなあと思うことが多いですか	はい	いいえ	
9	外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思いませんか	はい	いいえ	
10	なによりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ	
11	いま生きていることが素晴らしいと思いませんか	いいえ	はい	
12	生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか	はい	いいえ	
13	自分が活気にあふれていると思いませんか	いいえ	はい	
14	希望がないと思うことがありますか	はい	いいえ	
15	周りの人があなたより幸せそうに見えますか	はい	いいえ	

1, 5, 7, 11, 13 には「はい」に0点、「いいえ」に1点を、2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15 にはその逆を配点し合計する。5点以上がうつ傾向、10点以上がうつ状態とされている。

## 1 2. こころが風邪をひかないために

### 1. 考え方のパターンを変えましょう！！！！

- 人間だれしも完璧ではありません。「100点でなければならない」という考えでなく、「80点でもいいじゃない」・「ぼちぼちで大丈夫」と考えましょう。
- 自分の欠点でなく、いい点（＝出来ること）をたくさん発見しましょう。

### 2. 食生活を見なおしましょう！！！！

- 脳内の神経伝達物質（セロトニン）の欠乏を防ぐために、「トリプトファン」が多い食品（肉類、乳製品、納豆、たらこ）を食べることをおすすめします。
- 上記の食品ばかりではなく、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

### 3. 適度な運動を心がけましょう！！！！

- 週3回程度の有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクス、ウエイトトレーニング）に取り組んでみましょう。



## 1 3 . 最後に

- 現代において時代の変化は目まぐるしく、人間関係も希薄な社会であり、不安やストレスを独りで抱えている人が多くいます。
- “こころの風邪”とは “うつ病” のことであり、誰でもかかる可能性がある病気です。“うつ病” の重症化は、時として自ら命を絶ってしまうケースも決して少なくありません。
- もしかしたら、みなさん自身、あるいは大切なご家族やご友人の方で独りで思い悩んでいる方もいるかもしれません。
- 常日ごろから、ご自身、大切なご家族やご友人の「こころ」と「からだ」のサインに耳を傾けてみることで、“こころの風邪” を予防しましょう。

## <参考文献>

生田哲, 『うつ・ストレス・不安には「軽い運動」』, P H P 研究所, 2006年, p131

衛藤理砂/岡村志津英/宮城和子, 『病気を生きぬく <医師> <看護師> <患者・家族> によるうつ病の本』, 岩波書店, 2010年, p150

大久保義朗, 『わが家のお医者さんシリーズ よくわかる うつ病』, 一灯舎, 2008年, p186

大野裕, 『うつ病の人の気持ちがわかる本』, 講談社, 2011年, p98

野村総一郎, 『入門うつ病のことがよくわかる本』, 講談社, 2010年, p98

福井次矢/川島みどり/大熊由紀子, 『あなたの家族が病気になった時に読む本』, 講談社, 2006年, p203

三村傑, 『認知症と見分けにくい『老年期うつ病』がよくわかる本』, 講談社, 2013年, p98



ご清聴ありがとうございました。

平成28年2月27日（土）

障害者支援施設 ゆすの里

心理判定員兼支援員 遠矢まりも