

心の健康をまなぶ会

第一回

こころの病気のおおよそ

健康の定義

力を十分に発揮している状態

健康 疾病がなく
身体的、精神的、社会的に快適な状態。

心身が十分に機能している。

環境に積極的に適応している。

自己の可能性を十分に発揮している。

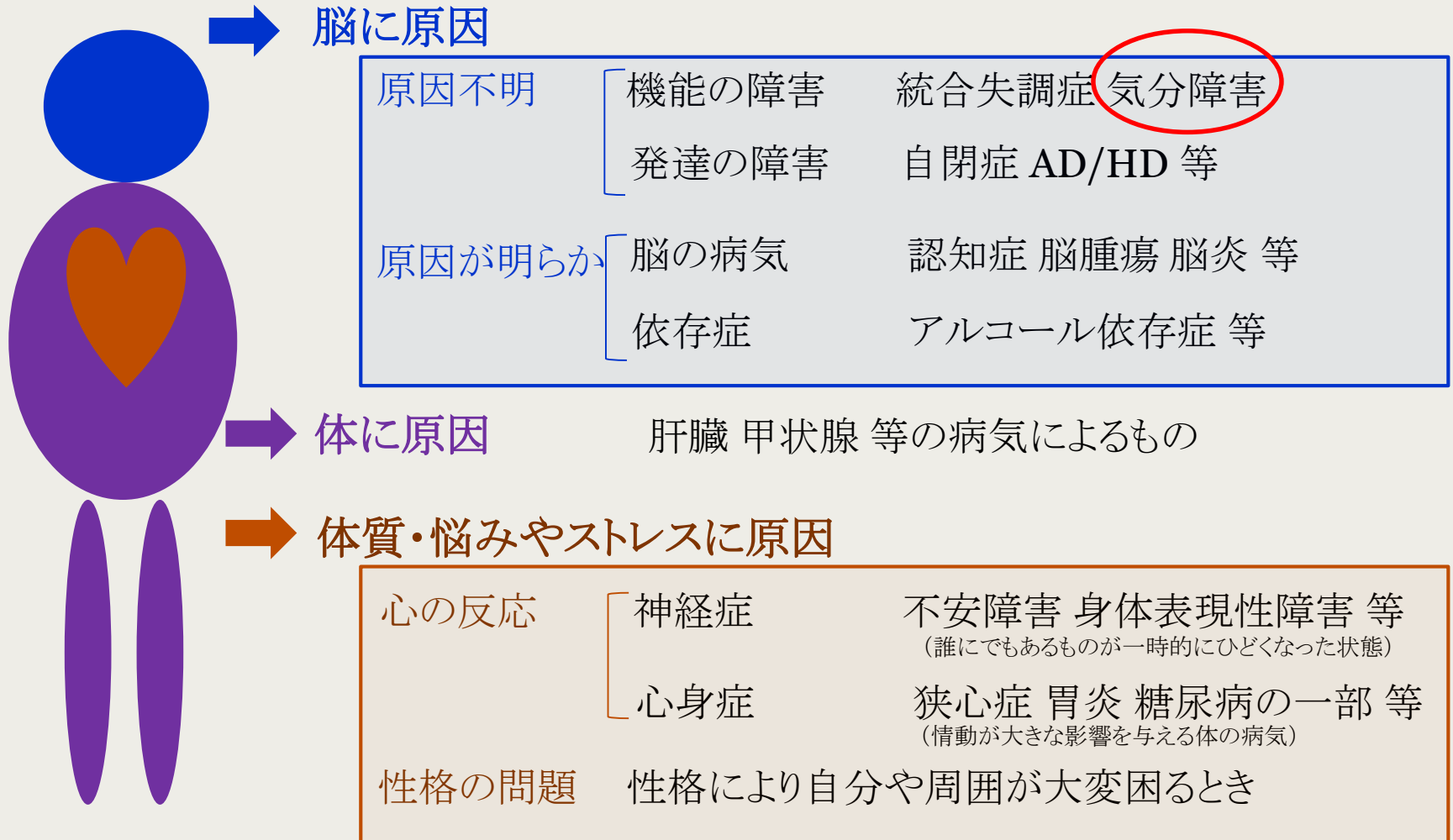
予 防

一次予防 病気にならないように心掛ける

二次予防 早期発見、早期治療

三次予防 再発予防、社会復帰

心の病気の全体



うつ病

頭の芯が疲れ切ってしまった状態

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない

頭がいつものように働かない

眠れない、食欲がない

頻度と原因

頻度 とても多い 一生の間に**10-15**人に一人は罹る

原因 脳の芯の機能的な障害(原因不明の機能の障害)

神経間の伝達物質の一時的な機能不全

何れの心の病気からも発病する

経 過

心身のストレス (きっかけ) 多忙・人間関係・昇進・引っ越し 等



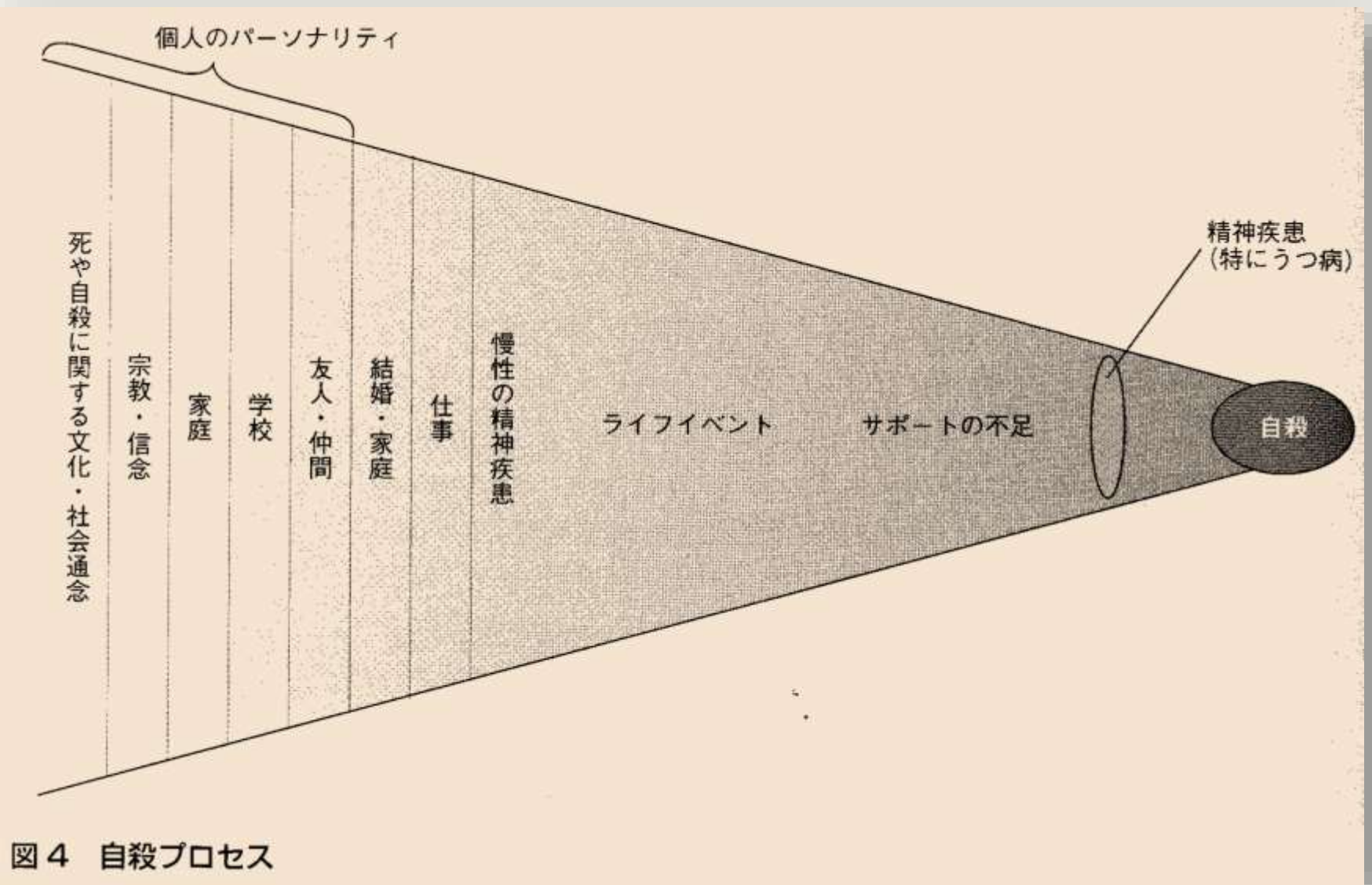
身体の症状 不眠・食思不振・動悸・息切れ・口渇・便秘・下痢
(眠りすぎ 食べ過ぎのこともあります)



心の症状 気分の落ち込み・興味喜びの消失
注意集中力の低下・意欲の低下・不安焦燥感・罪責感



自 死



自殺予防の基本戦略(中山書店)

自殺は複合的要因により、追い詰められた結果

典型的なうつ病と、悩みから憂鬱になっているだけの時との違い

	典型的なうつ病	悩みによる憂鬱
1日の変動	朝が悪い	状況による
休日	朝が悪い	夜が悪い
良いことへの反応	余りない	楽になる
継続性	数週は続く	良くなったり悪くなったり

非典型例 最近は、病気の部分と悩みの部分とが交じり合っていることが多くなっています。病気半分、悩み半分と考えられます。

	典型的なうつ病	非典型例
仕事	何とか出来る	出来ない
趣味	出来ない	出来る
希死念慮	+	+の場合も

種 類

うつ病

一定期間持続し、環境変化に反応の乏しい、元気のない状態

双極性障害

双極Ⅰ型障害(躁うつ病)

元気によすぎる状態と落ち込んだ状態を繰り返す

双極Ⅱ型障害

少し元気によすぎる状態と落ち込んだ状態を繰り返す

持続性気分障害

気分変調症

少し元気のない状態が持続する

気分循環症

少し元気のよい状態と少し落ち込んだ状態を繰り返す

うつ病の治療

1. 休養

休むことが仕事と考え上手に休むことが肝心

2. 服薬 抗うつ薬(神経伝達物質の調整)

回復を促進

○典型的には2-3か月で7割方回復

○悩み等心理的・性格的要因あればその手当

うつ病の時に気を付けること

①患者の怠けや責任ではなく脳の病気による

励まし、頑張り、無理な気晴らしは余計に頭の芯を疲れさせて悪化
”頭の芯の疲れ”の回復のため、出来るだけ休むように心がける

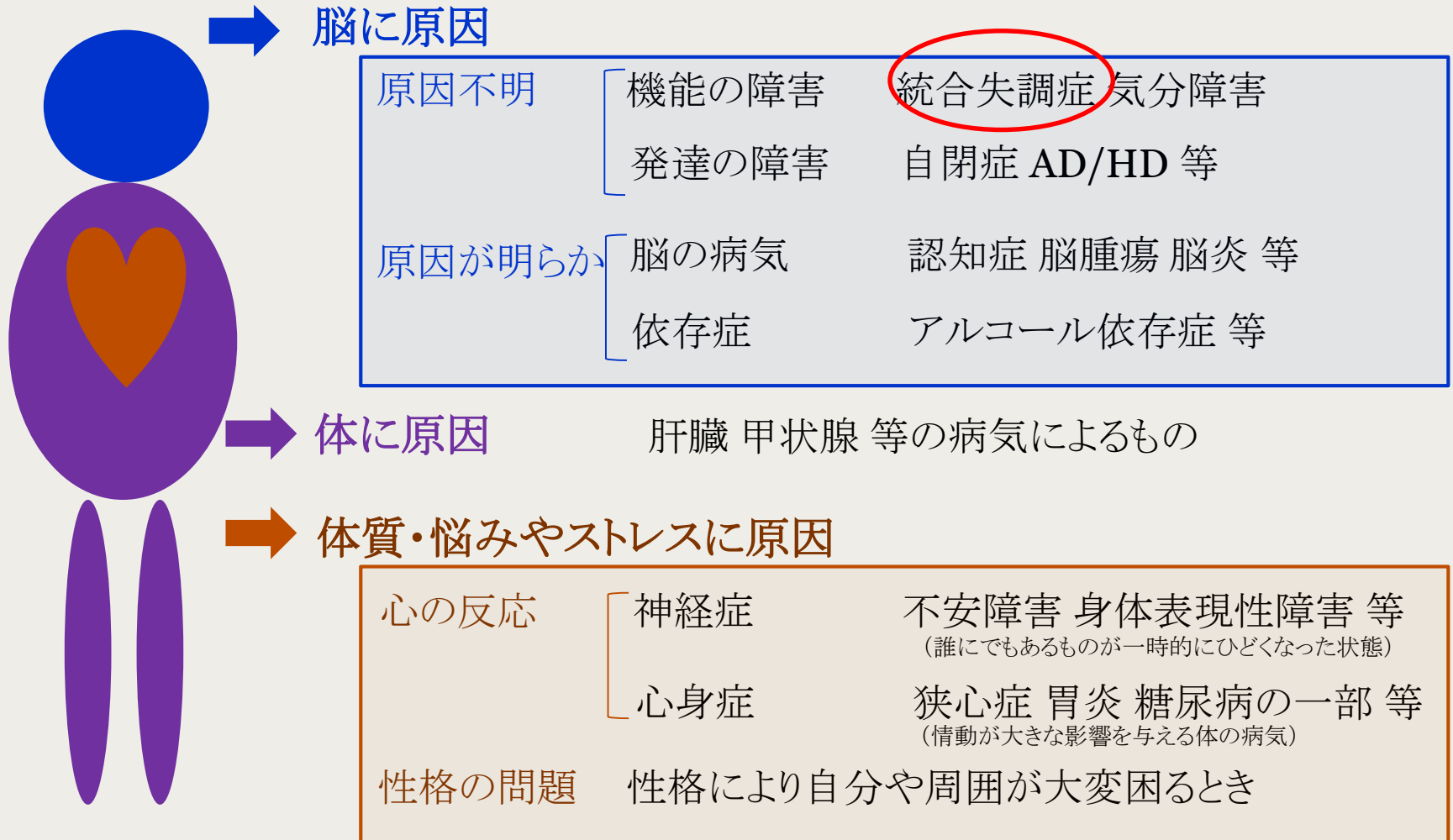
②自殺を絶対にしないよう約束する

少し良くなっても波があり、油断は出来ない

③重要な問題の決定は病気が治るまで延期する

いつもの自分とは違うので、しっかり良くなってから決定

心の病気の全体



統合失調症

知覚・思考の障害

幻聴などの幻覚や妄想

考えがまとまらない

感情や意欲の障害

意欲の低下

感情が余り働かなくなる

統合失調症の成り立ち

体質(遺伝)・胎内環境・出産時のトラブル



脳の機能的な障害

おもに思春期以降



神経の過敏性等



やや進行性

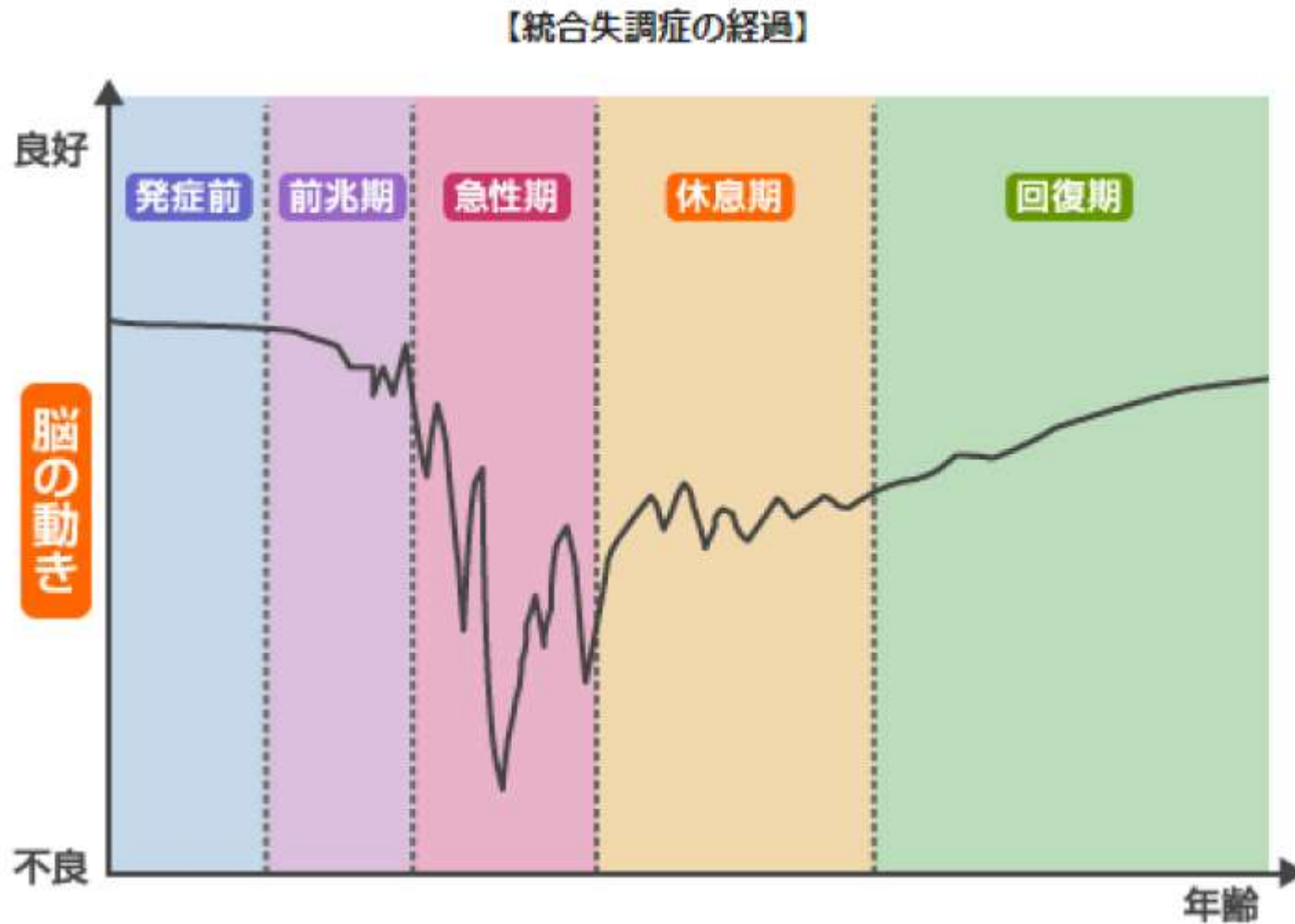
幻覚 (噂・死ね・バカ等)

妄想 (狙われている・ばかにされている等)

まとまりのない思考

感情 意欲 等の貧困 (元気がない状態)

統合失調症の経過



対 応 と 治 療

急性期 服薬・休養

不安の軽減

(幻覚や妄想を否定しない)

慢性期 目標➡人生の回復

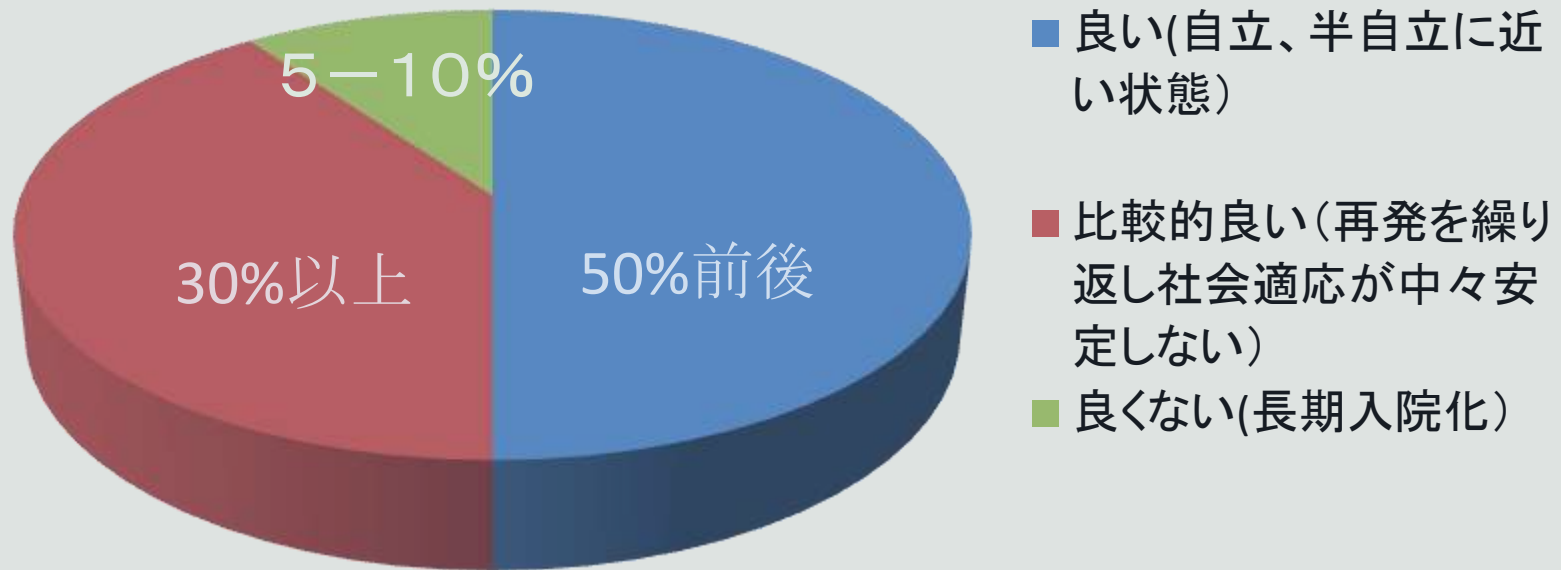
服薬の理解と継続

再燃のサイン(不眠不食、過敏性、イライラ等)

焦らずゆっくりとリハビリ

統合失調症の予後

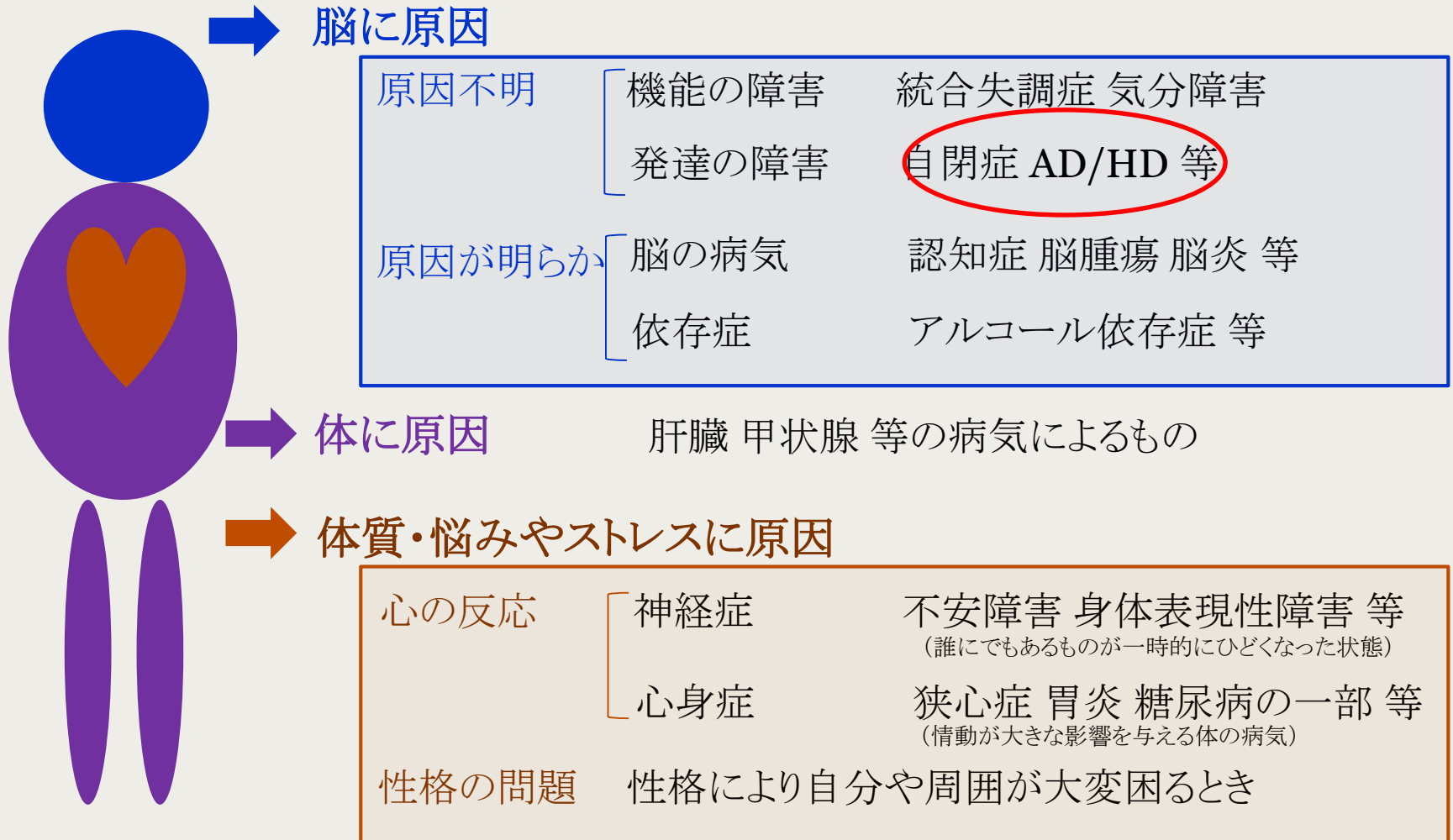
予後



再発率 90%以上

(ヨーロッパ,北米,日本などで行われた20世紀の長期予後研究)

心の病気の全体



発達障害

人との交流の困難さ(社会生活の困難)

その場の状況や人の意図を汲めない

考えをうまく伝えられない

興味関心の偏り・行動のパターン化

一つのことに没頭

同じやり方でないと混乱する

多動・衝動性・不注意

深く考えずに行動

忘れ物、なくしものが多い

感覚の異常

音に過敏、痛覚に鈍感等

アンバランスな知能

得意・不得意の差が大きい

発達障害の成り立ち

体質(遺伝)・胎内環境・出産時のトラブル



脳の機能的な障害



発達期(幼少時より)

発達の凸凹



非進行性

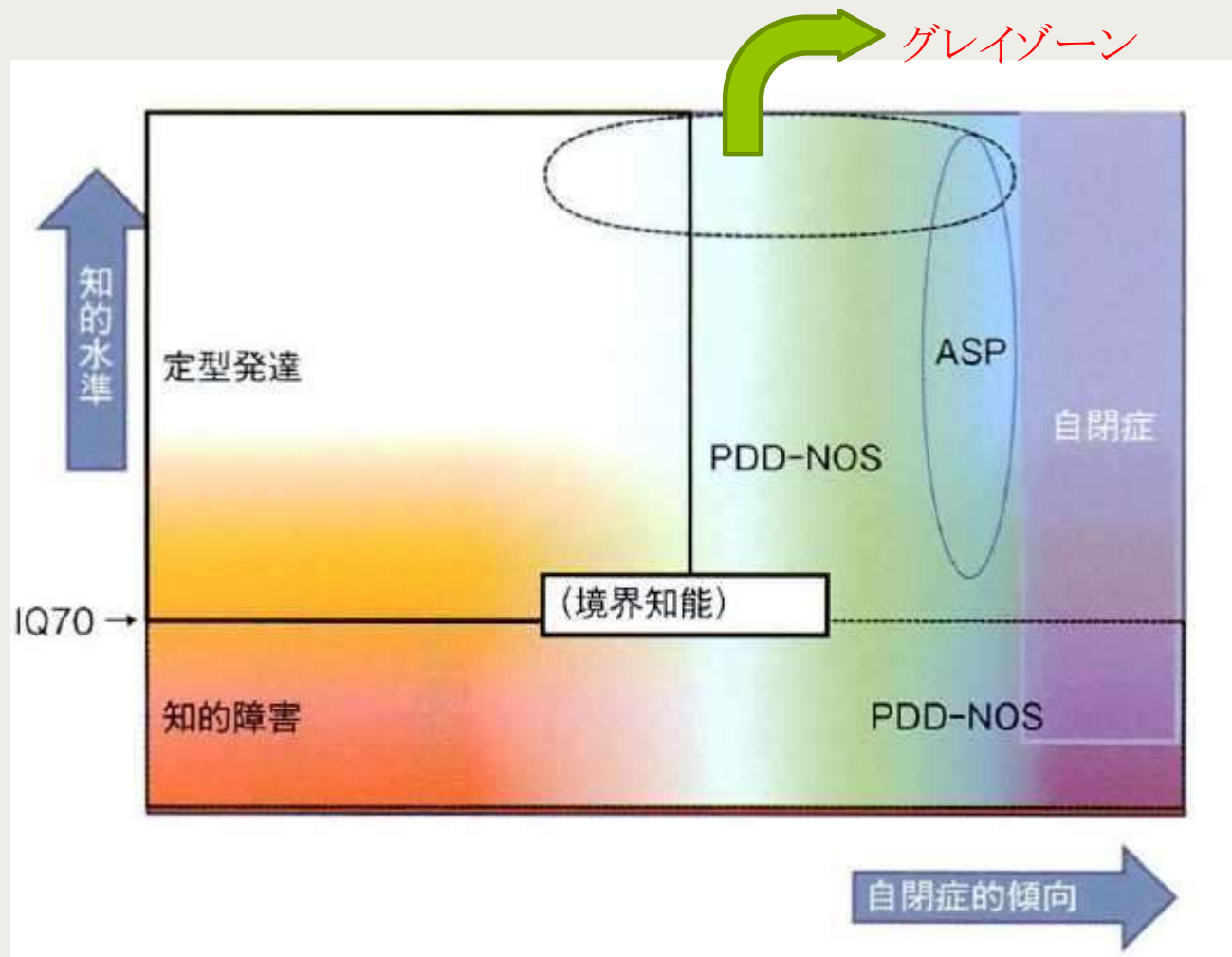
人との交流の困難

興味関心の偏り・行動のパターン化

多動不注意、感覚過敏等

アンバランスな知能

連続性



(成人期の自閉症スペクトラム診療実践マニュアル)

自閉症スペクトラム障害の対応



本人の工夫(特徴の理解)

能力のアンバランスを上手にカバー
苦手なことを避ける
自助グループ

周囲の工夫

その人に合った環境、作業

二次障害・合併症

医学的治療

注意欠陥多動性障害 (AD/HD)

症状

不注意

忘れ物・亡くし物・ミス・・・

多動

そわそわ・じっとしていない

衝動性

待てない・計画性がない・・・

病型

不注意優勢型

混合型

多動性—衝動性優勢型



AD/HD対応

本人の工夫

メモ

優先順位・予定表

周囲の工夫

気が散らないよう

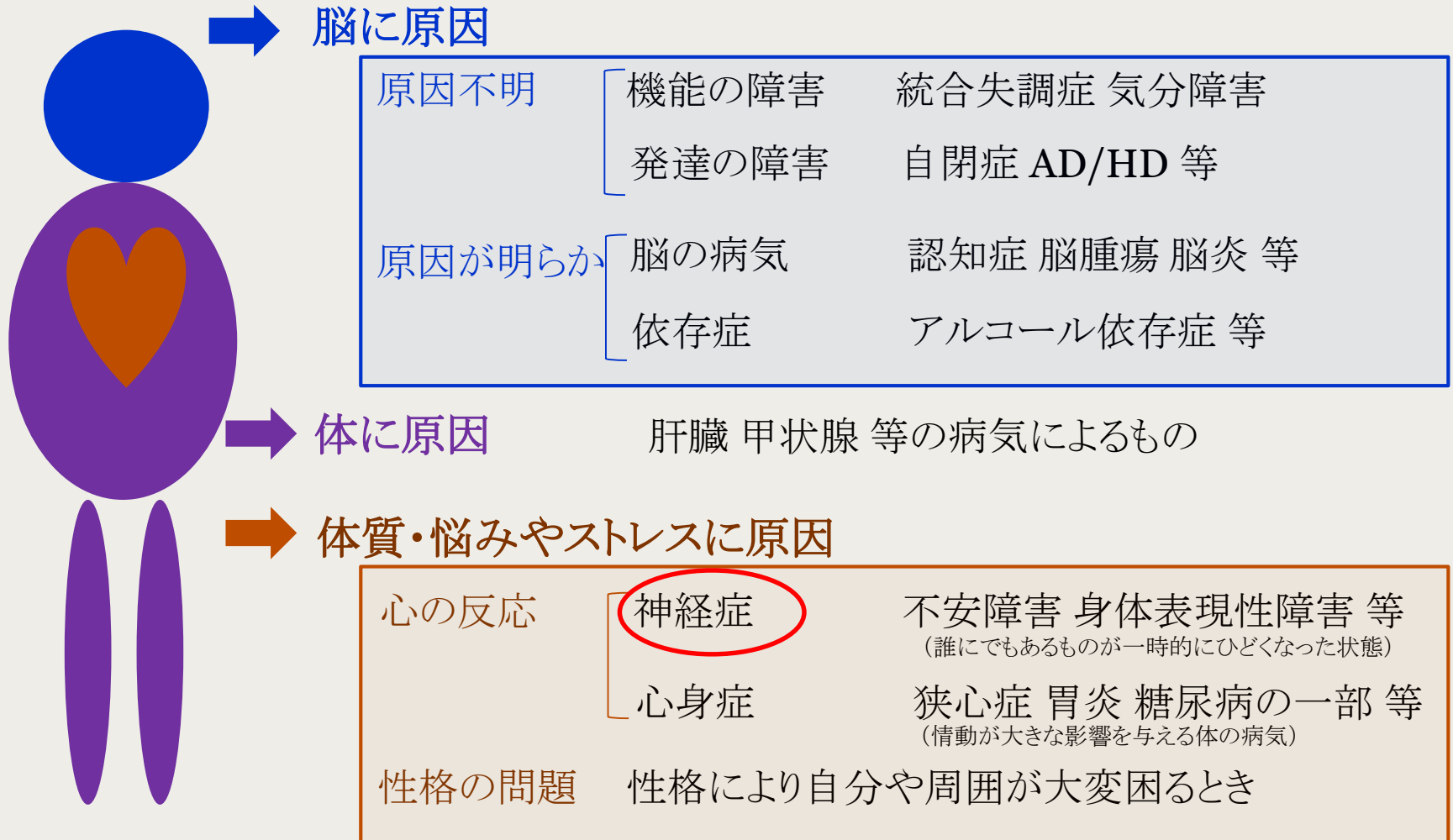
その人の特性に合わせ、書いて指示をする等

医学的治療

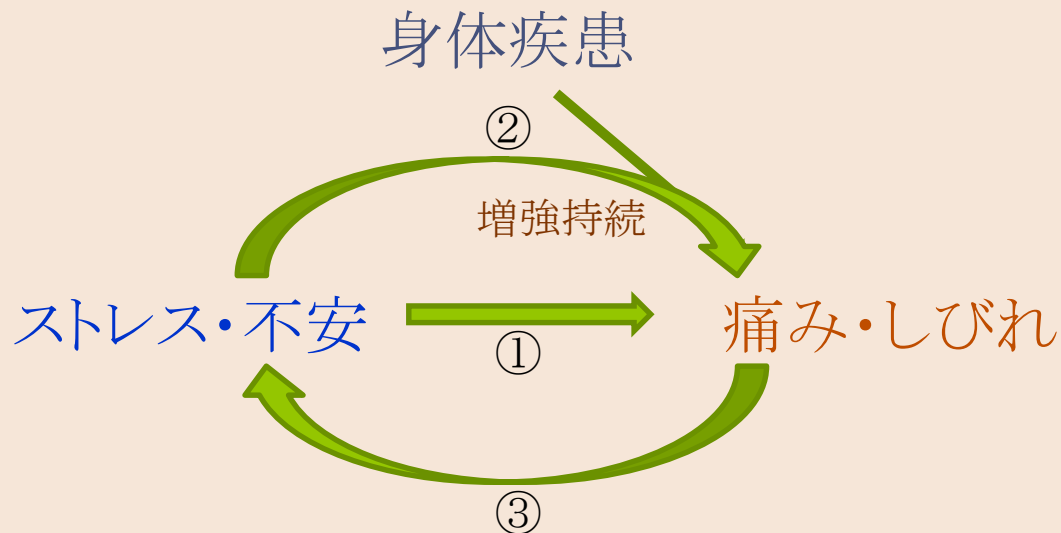
薬物療法 ストラテラ・コンサータ

心理療法 心理教育・生活技能訓練・認知行動療法

心の病気の全体



神経症 1.身体表現性障害(疼痛性障害)



- ① ストレスや不安が痛みやしびれとなって現れる
- ② 身体疾患を核にストレスにより痛みが増強持続する
- ③ 痛み・痺れがストレス・不安を増強

治療 薬物療法 抗不安薬 抗うつ薬 少量の抗精神病薬
精神療法
環境調整

神経症 2. 心気症

小さな体の変化を、重大な病気ではないかと
とても心配になる状態

普段なら気づかない、些細な体の変化を、疲れ等による神経の過敏から、
一時的に非常に辛く感じ、重大な病気ではないかと心配する状態

治療 薬物療法 抗不安薬 抗うつ薬 少量の抗精神病薬
精神療法 支持的療法 認知行動療法

神経症 3. 転換性障害及び解離性障害

ストレス・不安等 

転換性障害: 運動や知覚機能を損なう状態

例: 失立、失声、視覚障害、てんかん発作等

解離性障害: 意識や記憶や自分自身の認識の機能の障害

例: 意識喪失、健忘、多重人格

治療 薬物療法 抗不安薬 抗うつ薬 少量の抗精神病薬
精神療法
環境調整

神経症 4. パニック障害

自律神経の発作による強い不安

症状 パニック発作

予期不安(又発作がおきるのではないかという不安)

広場恐怖(人混での発作を恐れ、人混へ行けなくなる

運転中の発作の恐れから運転できなくなる)

治療 薬物療法 抗うつ薬(SSRI) 抗不安薬
精神療法(認知行動療法等)

神経症 5. 社会不安障害

上がり症、緊張しやすい性質

重症 対人恐怖症、視線恐怖症、自臭症

治療 薬物療法 抗不安薬 抗うつ薬（SSRI）

精神療法 認知行動療法

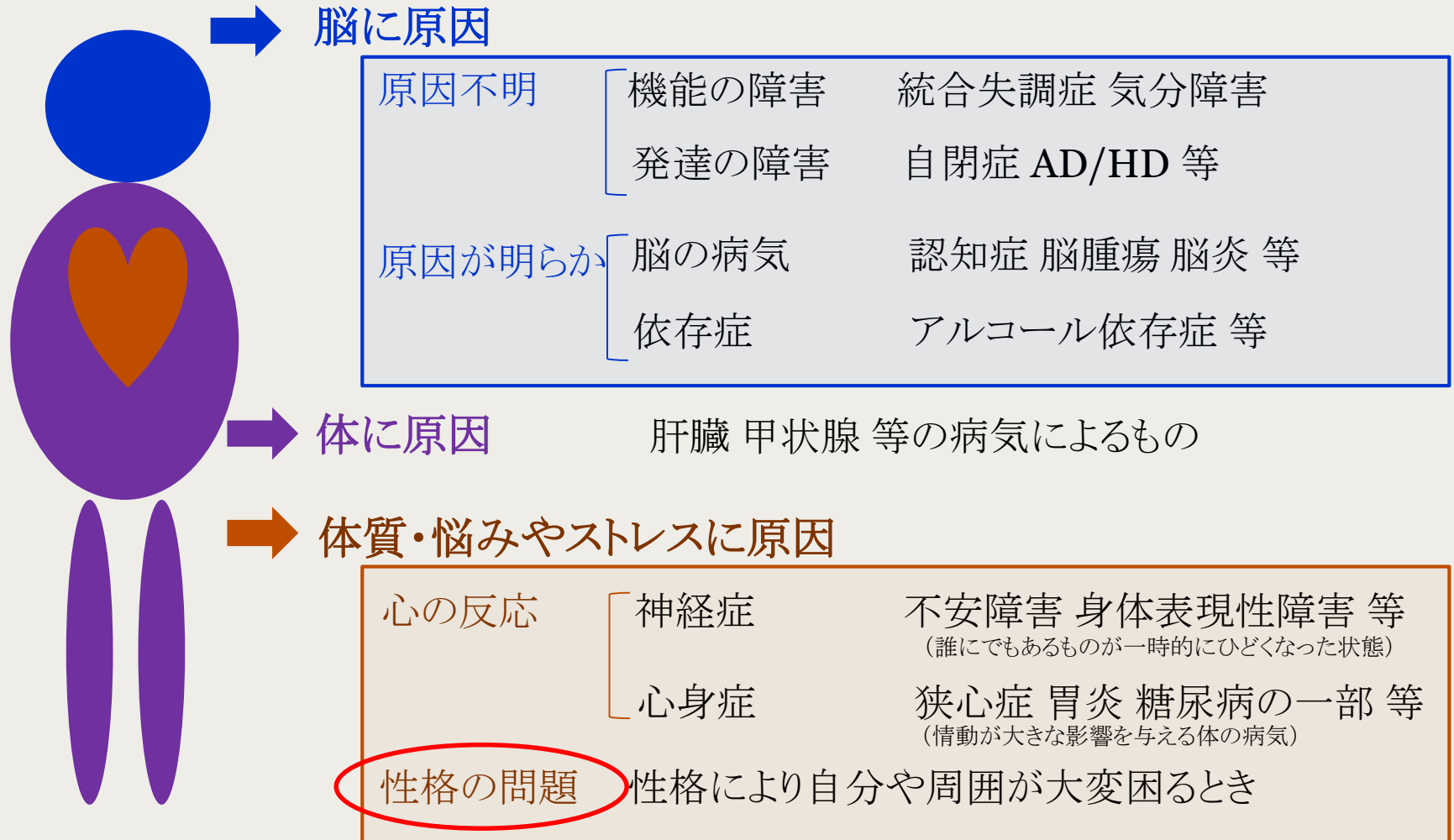
神経症 6.強迫性障害

意味がないとわかっていても止められない、考え、行動

成因 体質・ストレス・不安等
脳の病気(認知症他)

治療 薬物療法 抗うつ薬(SSRI)
精神療法 認知行動療法

心の病気の全体



パーソナリティ障害

本人又は社会が悩むような著しい性格的な偏り

認知 自分, 他者, 出来事の **見方、考え方**

感情 **情動反応**の範囲, 強さ, 不安定性, および適切さ

衝動の制御

対人関係機能

分類

A群 奇妙で風変わりな考え方・行動

- 妄想型 疑い深く、自己中心的で協調性に乏しい。時に攻撃的、控訴的に。
- シゾイド 孤独を好み、感情表現に乏しい。
- 失調型 親密な関係が困難で、奇妙な考え方、受け止め方、行動。

B群 感情的・衝動的で周囲を振り回しやすい

- 反社会性 反社会的行動、倫理感の欠如。
- 境界性 自己、対人関係、感情の不安定性と衝動性。時に自傷行為。
- 演技性 過度な情緒性と人の注意を引こうとする傾向。
- 自己愛性 誇大性、賞賛への欲求。他者評価への過敏性と共感の欠如。

C群 不安や恐怖が強く内向的

- 回避性 批判・失敗・拒絶を恐れ、社会への参加を回避。
- 依存性 他者に依存的で分離を恐れ服従的。責任を回避。
- 強迫性 秩序を重んじ細かく几帳面。支配的で融通が利かずけち。

パーソナリティ障害の治療と対応

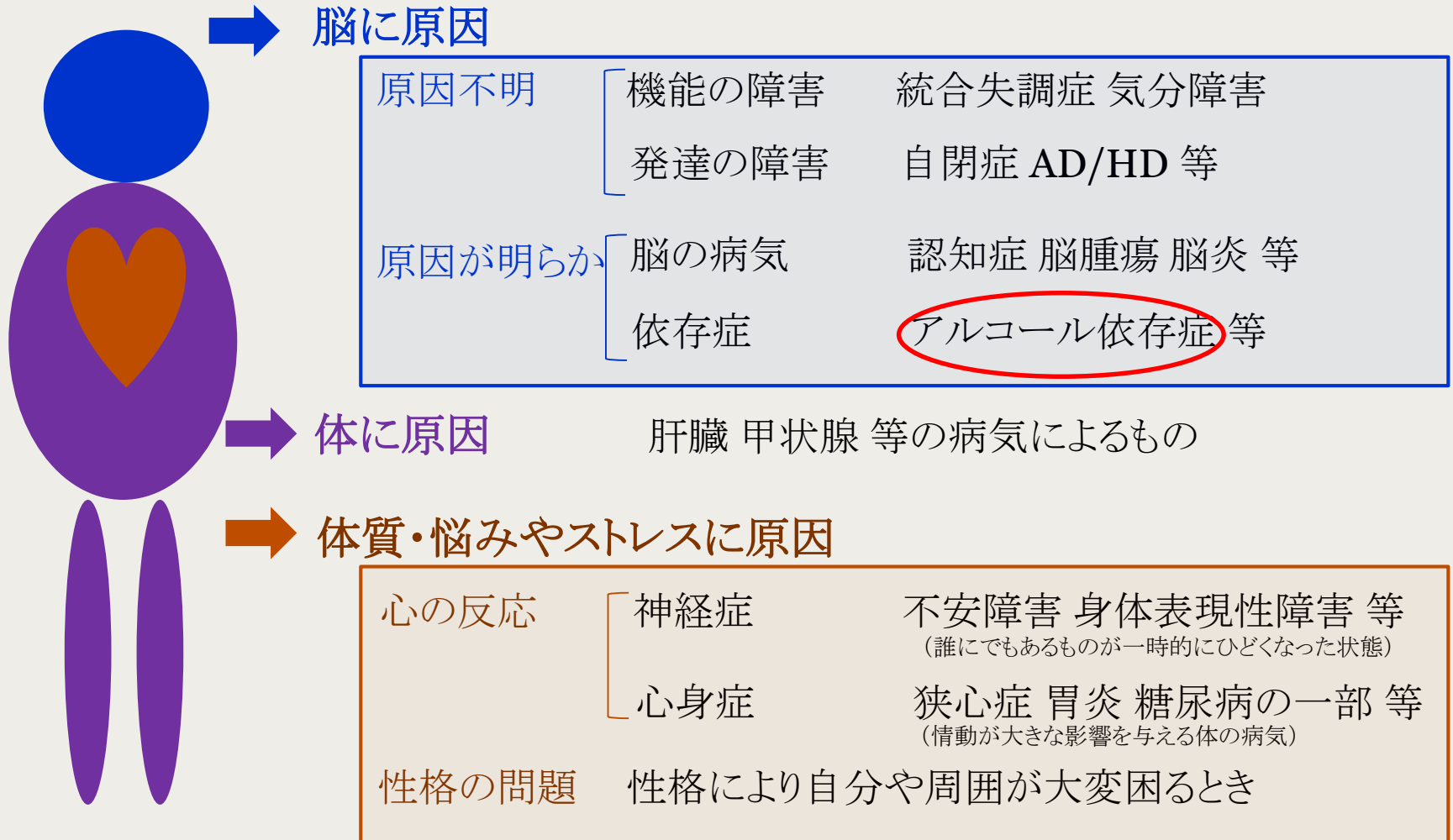
□非常に困難

□否定せず、それまでの行動の理解、評価

→周囲に受け入れられることも含め

本人の希望を実現するにはどうすべきか

心の病気の全体



アルコール依存症

酒

睡眠を浅くする

寝酒は避ける

抑うつ的にする



疲れているときは

お酒は控えめに

症状

精神的依存

飲酒コントロールができない

身体的依存

禁断症状がでる

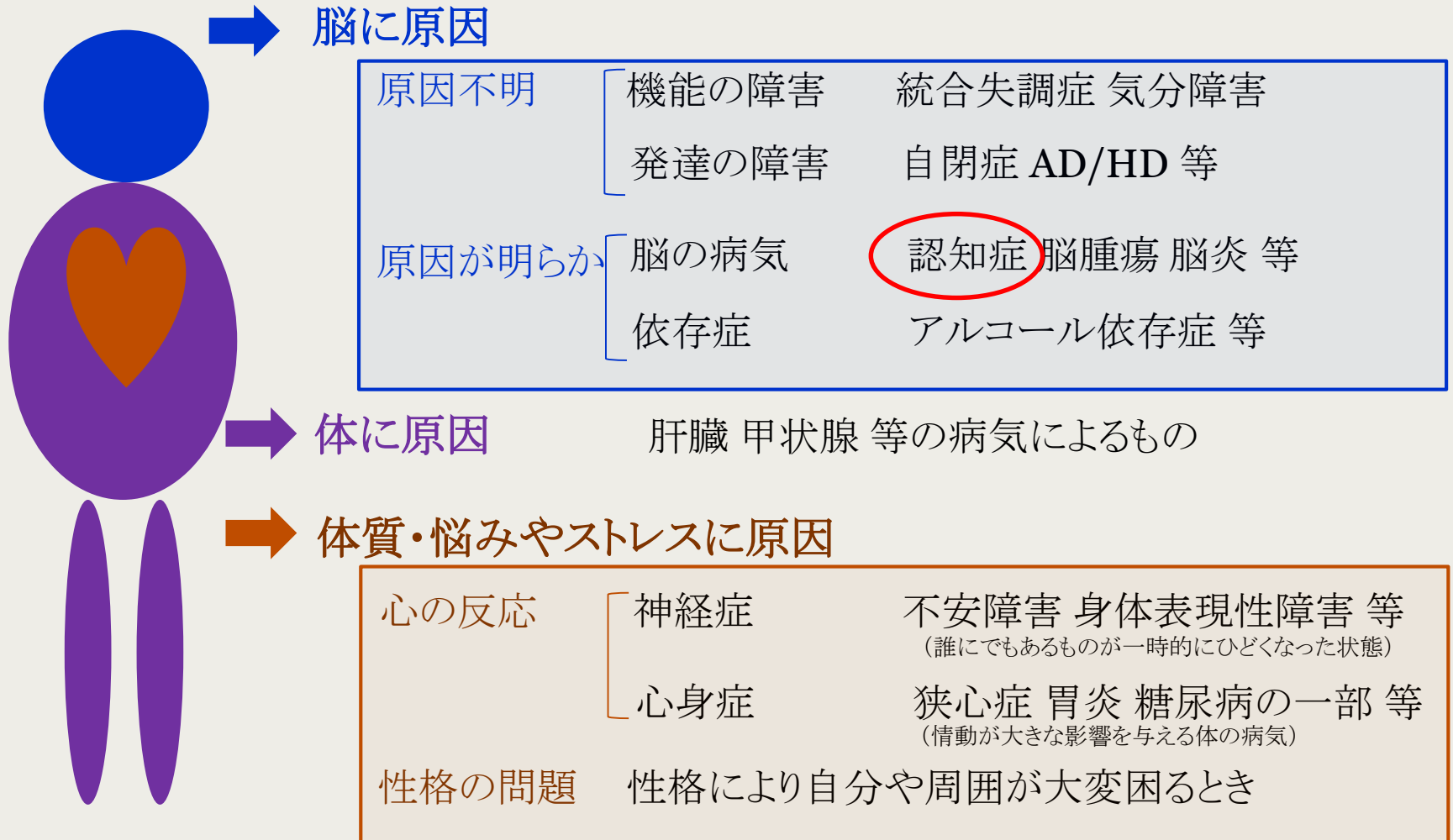
振戦、幻視、発汗、不眠、不安

予防

お酒は1日2合まで

週2回の休肝日

心の病気の全体



認知症

知的機能

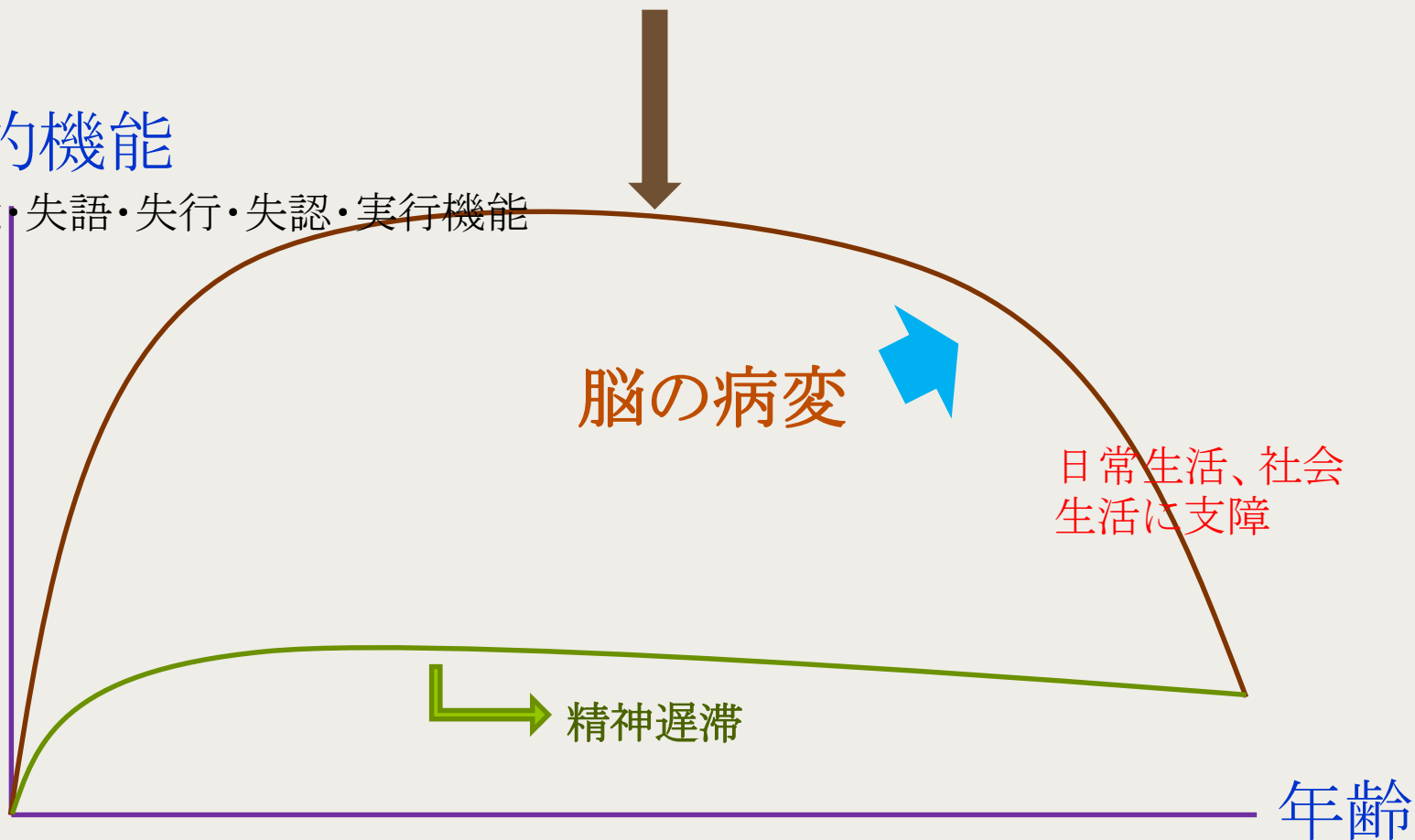
記憶・失語・失行・失認・実行機能

脳の病変

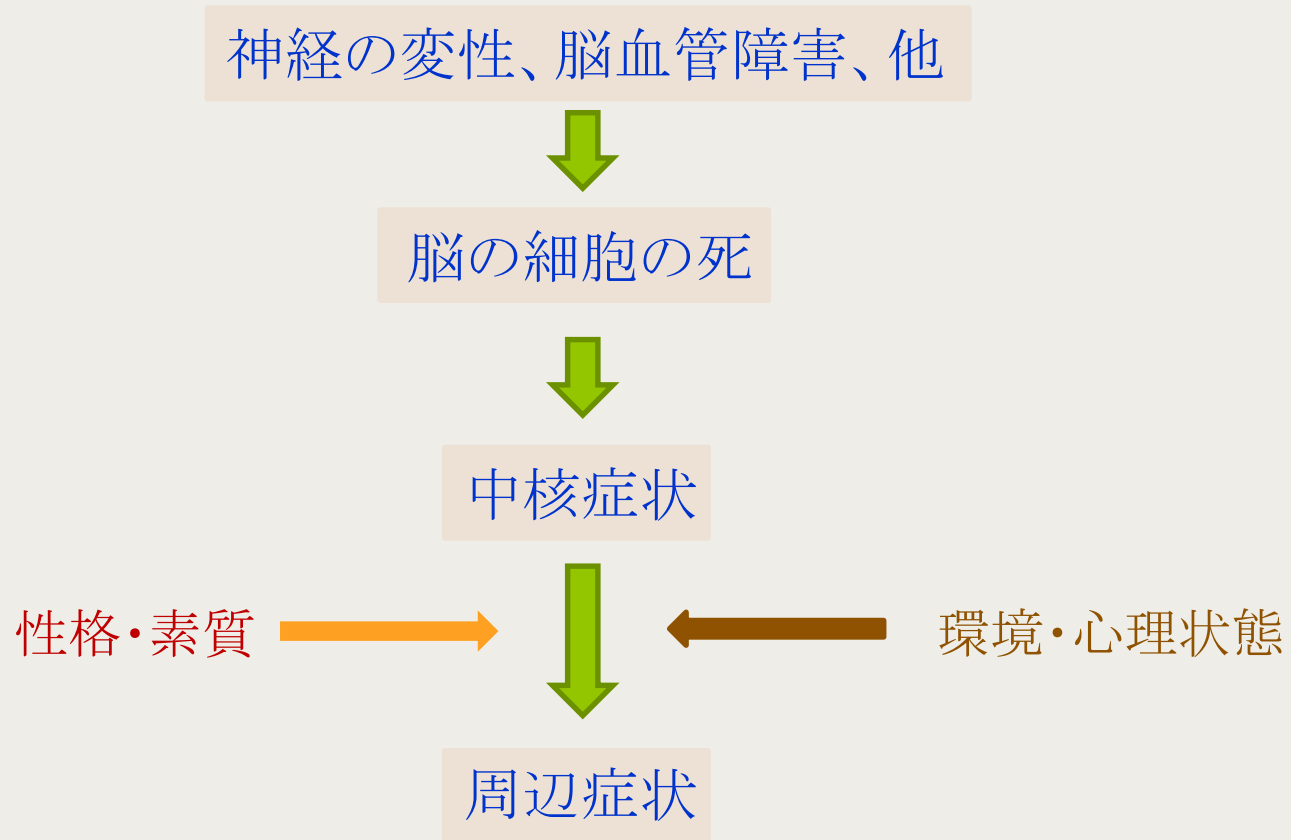
日常生活、社会
生活に支障

精神遅滞

年齢



認知症の症状の成り立ち



認知症の症状

認知症の全員に見られる中核症状と
各個人で異なる周辺症状（BPSD）

中核症状

幻覚・妄想

覚えられない、
思い出せない。

異常食行動

不安・焦燥

いつ、どこかが
わからない。

徘徊

うつ症状

計画が立て
られない。

睡眠障害
(夜眠れない)

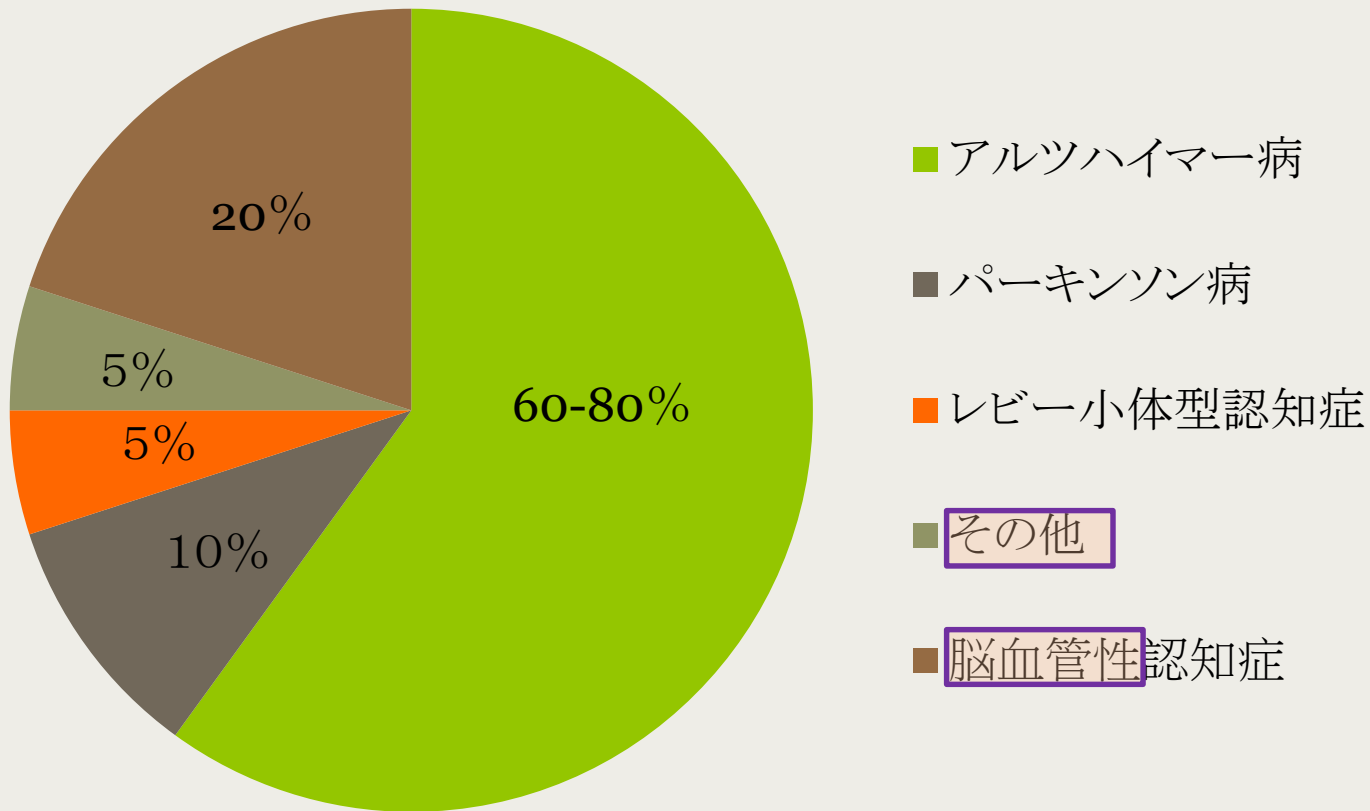
暴言・暴力

言葉を理解・
表現できない。

介護への抵抗

周辺症状（BPSD）

認知症の原因



変性疾患

特 徴

アルツハイマー型



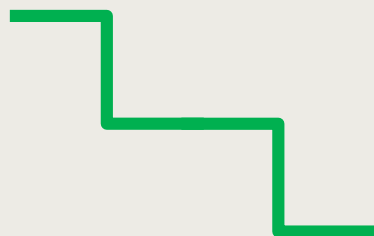
物忘れ・道具を使えない・道に迷う

レビー小体型



抑うつ・せん妄・幻視・転倒しやすい

脳血管性



まだら痴呆・感情失禁・ぼんやり

認知症と何でもない物忘れの違い

認知症でない物忘れ

