

# メンタルヘルス

心療内科の疾患

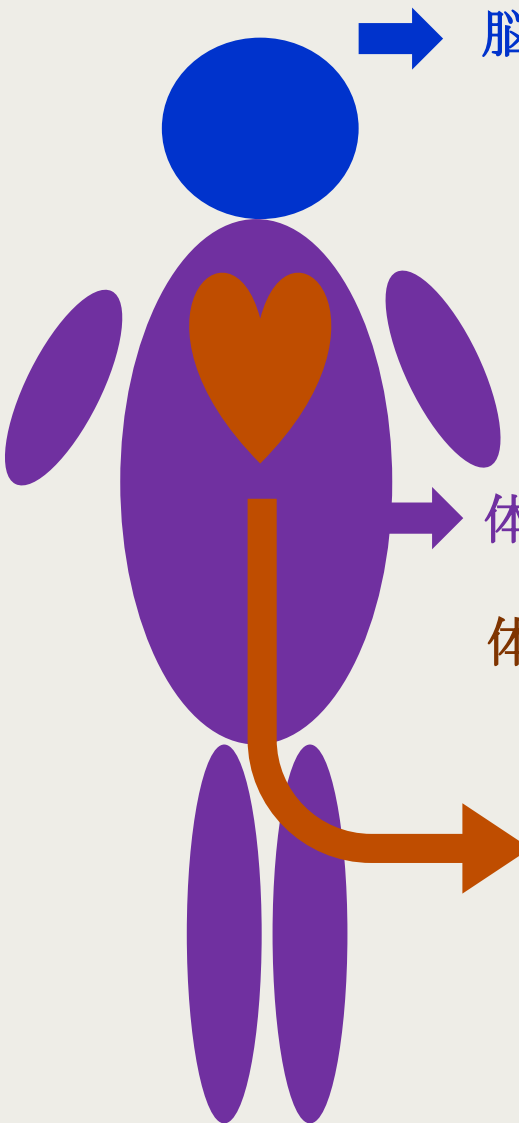
# 予 防

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



## 脳に原因

原因不明	機能の障害	統合失調症 <b>気分障害</b>
	発達の障害	自閉症 AD/HD 等
原因が明らか	脳の病気	認知症 脳腫瘍 脳炎 等
	依存症	アルコール依存症 等

## 体に原因

肝臓 甲状腺 等の病気によるもの

## 体質・悩みやストレスに原因

心の反応	神経症	不安障害 身体表現性障害 等 (誰にでもあるものが一時的にひどくなった状態)
	心身症	狭心症 胃炎 糖尿病の一部 等 (情動が大きな影響を与える体の病気)
性格の問題	性格により自分や周囲が大変困るとき	

# 気分障害

## 元気がない状態

うつ病 一定期間持続し、環境変化に反応の乏しい、元気がない状態

気分変調症 少し元気がない状態が持続する

## 元気の良すぎる状態（そう状態）

双極Ⅰ型障害(躁うつ病) 元気がない状態と元気のよすぎる状態を繰り返す

双極Ⅱ型障害 元気がない状態と少し元気のよすぎる状態を繰り返す

気分循環症 少し元気がない状態と少し元気のよい状態を繰り返す

# 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

# 経過

多くは

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

# 体の症状

眠れない

いくら寝ても寝たりない

朝早く目が覚めて  
押しつぶされそうな気分

食べられない

食べすぎる

体重減少

増加

倦怠感

易疲労性

胃がもたれる

吐き気

便秘

動悸・息切れ

微熱

口渇

冷や汗

寝汗



# 心の症状

憂鬱

良いことが有っても気が晴れない

何事も億劫

好きなこともその気になれない・楽しくない

いつものように頭が回転しない

集中できない 根気が続かない

仕事があつとも違つて中々進まない

休職サイン

ミスが増えてきた

焦つてしまふ

自分はなんと駄目なやつなんだと悔しい

## 症状の特徴

### 日内変動があることが多い

朝方がわるい。休日も同様に朝が悪い。

### 症状が状況に余り左右されない

よいことが有っても余りうれしく感じない

休みになっても憂鬱

上記が当てはまらない場合は、病気のほかに原因がある可能性があります。

職場があっているか、対人関係はどうか等環境や生き方の点検を

きちんと・しっかり  
しなければならない ↓ (エネルギーは  
軽躁成分へ)  
価値観の多様化 (仕事は程々に..)

● 軽症化

● 軽躁成分  
の混入

● 適応障害

環境が合わずに一時的に体調を崩した状態

環境要因が大きく、状況により左右される

休みの日はルンルン

環境調整が大切になる場合が多い

うつ病的要因がないわけではない → 薬物治療も併用

● 悩み半分うつ半分

うつの治療と悩みの解消を

# うつ病の治療

1. 休養 休むことが仕事と考え上手に休み、  
生活のリズムを整え、体調を回復させる (昔は暗黙の了解  
現在は強調事項)
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
- お酒はうつ病を悪化。出来るだけ少なく。  
出来れば調子の悪いときはやめる
- 悩み等心理的・性格的要因があればその手当

# 薬物療法以外の治療

精神療法

認知行動療法

支持的な精神療法

対人関係療法

精神分析的精神療法

薬物治療以外の  
身体的治療

光療法

断眠療法

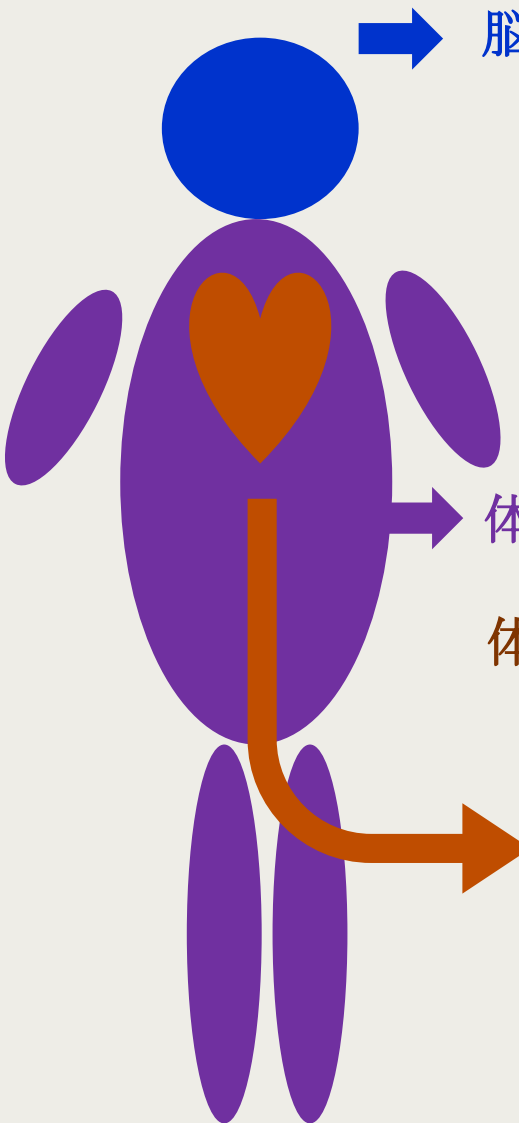
運動療法

電気ショック療法

磁気刺激療法

環境調整

# 心の病気の全体



## 脳に原因

原因不明	機能の障害	統合失調症 気分障害
	発達の障害	自閉症 AD/HD 等
原因が明らか	脳の病気	認知症 脳腫瘍 脳炎 等
	依存症	アルコール依存症 等

## 体に原因

肝臓 甲状腺 等の病気によるもの

## 体質・悩みやストレスに原因

心の反応	神経症	不安障害 身体表現性障害 等 (誰にでもあるものが一時的にひどくなった状態)
	心身症	狭心症 胃炎 糖尿病の一部 等 (情動が大きな影響を与える体の病気)
性格の問題	性格により自分や周囲が大変困るとき	

# 統合失調症

脳の働きのバランスの失調  
(一時的に)機能が損なわれる病気

神経の過敏性

→心や行動をまとめることがうまくできない状態

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

初期症状

# 周囲に過敏・ぴりぴり状態

一人でいるのに何となく他人から見られている感じがする

周囲の音や物がいちいち気になり集中できない

何日か不眠が続いて疲れがたまっているのに、かえって頭がますます冴えわたってくるように感じられる

考えや記憶が、どんどん勝手に浮かんできて止まらない

主な症状

## 幻覚や妄想

人が居ないのに声が聞こえる。

誰かが自分の悪口を言っている。自分を陥れようとしている。

見張られている。盗聴されている。 考えがまとまらない。

進行した場合(最初からの場合も有ります)

ぼんやりしている。物事に感動しない。

# 元気がなくなる



# 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

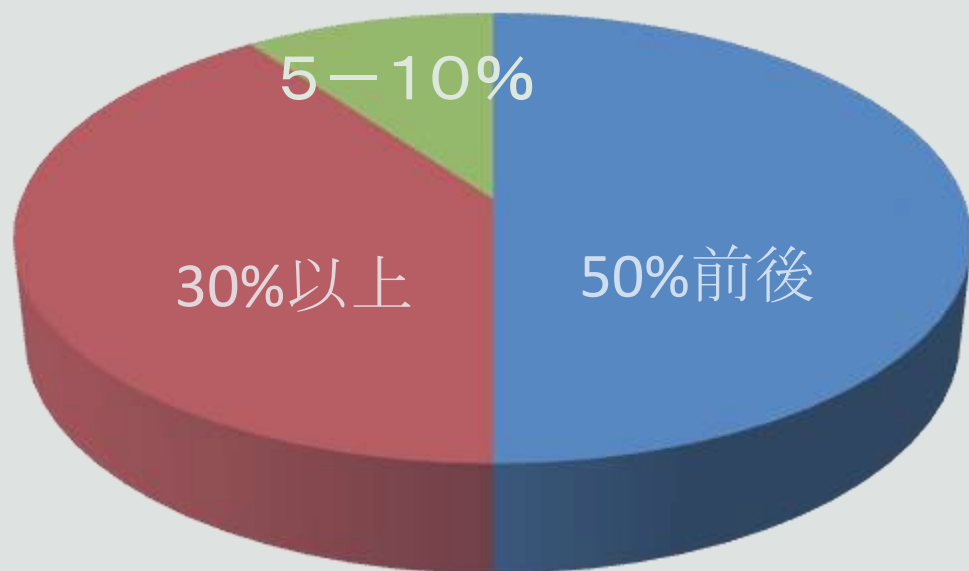
服薬の理解と継続

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

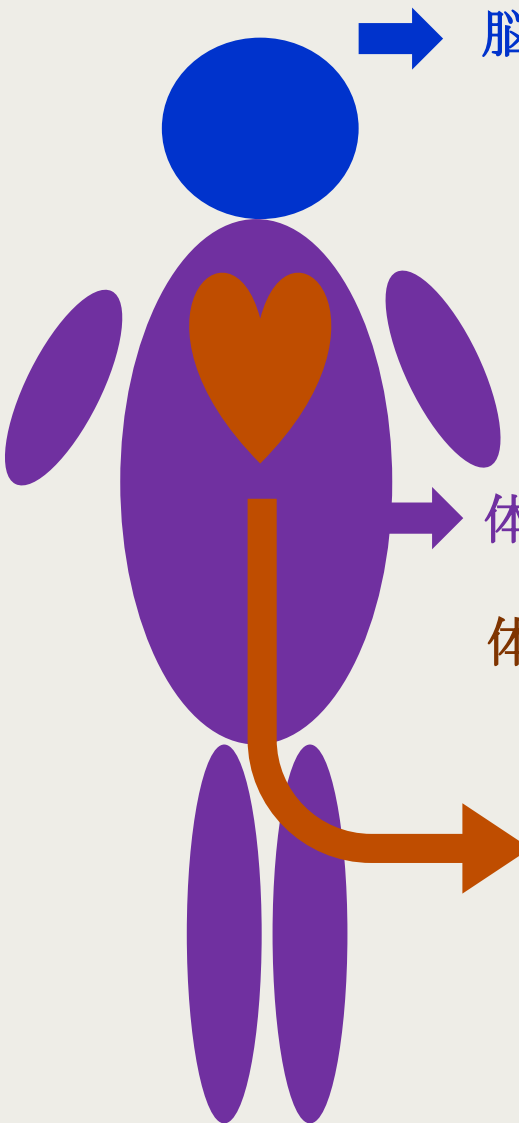


- 良い(自立、半自立に近い状態)
- 比較的良好(再発を繰り返す社会適応が中々安定しない)
- 良くない(長期入院化)

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



## 脳に原因

原因不明	機能の障害	統合失調症 気分障害
	発達障害	自閉症 AD/HD 等
原因が明らか	脳の病気	認知症 脳腫瘍 脳炎 等
	依存症	アルコール依存症 等

## 体に原因

肝臓 甲状腺 等の病気によるもの

## 体質・悩みやストレスに原因

心の反応	神経症	不安障害 身体表現性障害 等 (誰にでもあるものが一時的にひどくなった状態)
	心身症	狭心症 胃炎 糖尿病の一部 等 (情動が大きな影響を与える体の病気)
性格の問題	性格により自分や周囲が大変困るとき	

# 自閉症スペクトラム障害

言動が場に合ってなく、自分勝手に見える。人のことを考えないよう。

何を言っているの要領を得ない

段取りが悪い

メモも取れない

性格ではなく、周囲の空気や状況を読むことや段取りが苦手  
2つの事を同時にすることが苦手等  
生まれつきの特性です

**合った環境でマイペースにやればユニークな力を発揮**

聴覚よりも視覚が得意な人が多いので  
書いて伝えるとよいかもしれません

# 注意欠如多動性障害

落ち着きがない

一つのことをじっくり取り組めない。あっちやってみたりこっちやってみたり

片付けられない

うっかりミスが多い

時間に遅れる・期限に間に合わない

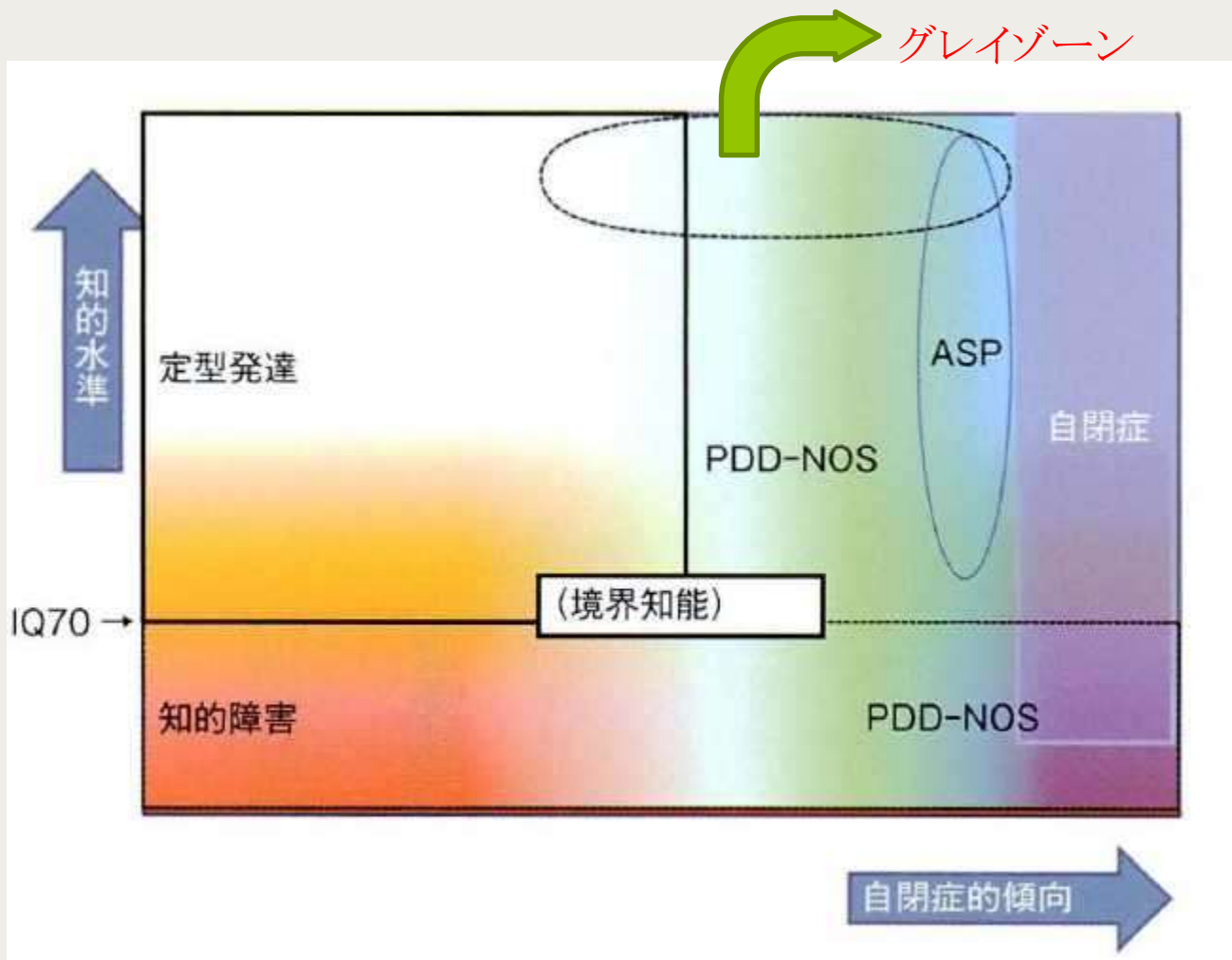
いい加減な人ではありません。一生懸命ですが、うまく回転しません。

はまると、力も人一倍発揮できます。

**生まれつきの特性です**

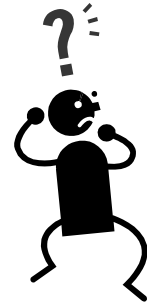
今は薬もあります

# 連続性



大人になって、  
或いは  
社会へ出て  
困ってしまう

# 自閉症スペクトラム障害って？



## 《自閉症スペクトラム障害とは》

自閉症スペクトラム障害の原因は現在の医学ではまだ解明されていません。ただ、何らかの脳機能の障害であると言われています。あなたの性格のせいでも努力不足のせいでもないのです。原因ははっきりしていませんが、自閉症スペクトラム障害の人とそうでない人では、問題を解くときに使われる脳の場所が違うという研究結果も報告されています。

自閉症スペクトラム障害の脳は病気の脳でも悪い脳でもありません。研究者や芸術家、こつこつと仕事をこなす職人、サラリーマンなどにもこうした脳のタイプの人がたくさんいるのです。エジソン、ビル・ゲイツ、アインシュタイン、ニュートンなどの有名人もそうだったと言われています。自分の好きなことに熱中できる情熱とすばらしいユニークさを持ちながら、でも、人づきあいで苦労しがちな脳のタイプなのです。

## 《代表的な3つの特徴》

### ① 社会性(人との関わり方)の特徴

たとえば・・・こんなことで困っていませんか？

- ・常識が足りないと言われてしまうことがある。
- ・相手の考えや気持ちがわからず苦労することがある。
- ・友達関係でトラブルが起きやすい。
- ・気を遣うわりに浮いてしまう。

ただ、これは長所にもなるのです。

- ・常識にとらわれないユニークな発想の持ち主。
- ・年齢や身分で相手を判断しない公平さをもつ。
- ・マイペースに自分の思いをつらぬける強さがある。
- ・一人で過ごす技術がある。

### ② コミュニケーションの特徴

たとえば・・・こんなことで困っていませんか？

- ・自分の思いをことばで表現するのが苦手、誤解されやすい。
- ・「話がくどい」「わかりにくい」「一方的」と言われてしまうことがある。
- ・知っている言葉ばかりなのに、会話だと相手の言っていることがわからなくなることがある。
- ・ボディランゲージ(身振り、表情、視線)がうまく使えない。相手のボディランゲージに気づかないことが多い。

これは長所でもあり・・・

- もっと話し上手・聞き上手になりたいと願う、ことばへの誠実さを持っている。
- 熟語や専門用語に関心が高い・たくさん知っている。
- 日付や数などの事実も正確に話したい。

### ③ 想像力(切り替え・応用力)の特徴

たとえば・・・こんなことで困っていませんか？

- 譲れない「こだわり」のために苦勞することがある。
- 考えや行動をリセットするのが苦手。
- いつもと違うと焦ってしまう。
- 行動する前に結果を予測するのが苦手。
- テレビドラマや小説のおもしろさがピンとこない。
- 自分だけの空間の世界に入り込んでしまうことがある。

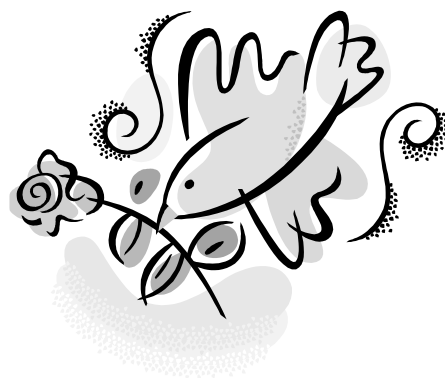
長所でもあり・・・

- 自分の関心のあるものへの熱心さや几帳面さは人一倍。
- 知識欲が旺盛で、調べたり覚えたりするのが好き・得意。
- 好きなことや納得したことをやり遂げる力が高い。
- 見通しが立っていると安心して実力を出しやすい。
- ルール違反はしたくないと思っている人が多い。

この3つの特徴からさまざまな問題や困り感が出てきてしまうのです。

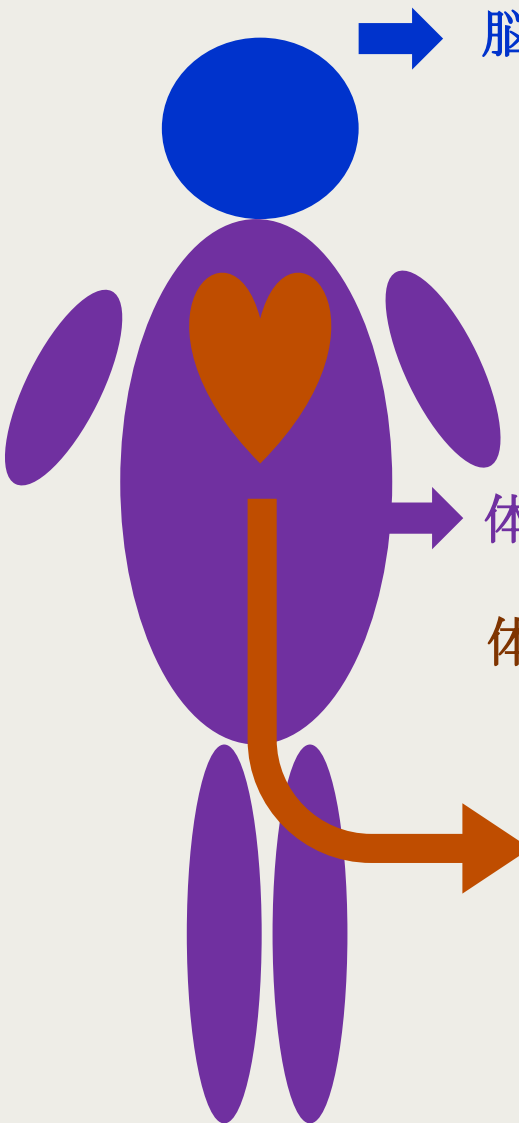
そのため、毎日を暮らしやすくする特別な工夫が必要になってきます。長所を活かして、苦手なことには様々なことを試しながら、自分にあった方法を見つけていきましょう。

すすき医院





# 心の病気の全体



## 脳に原因

原因不明	機能の障害	統合失調症 気分障害
	発達の障害	自閉症 AD/HD 等
原因が明らか	脳の病気	認知症 脳腫瘍 脳炎 等
	依存症	アルコール依存症 等

## 体に原因

肝臓 甲状腺 等の病気によるもの

## 体質・悩みやストレスに原因

心の反応	神経症	不安障害 身体表現性障害 等 (誰にでもあるものが一時的にひどくなった状態)
	心身症	狭心症 胃炎 糖尿病の一部 等 (情動が大きな影響を与える体の病気)
性格の問題	性格により自分や周囲が大変困るとき	

# 神経症

誰でも持っている悩みが強くなって

生活に支障をきたした状態

# 1. 社会不安障害

## 上がり症・緊張しやすい性質

スピーチが苦手・会食が苦手・異性が苦手

表 2-3 「不安の身体的表出」による分類

[赤面恐怖]	人前で顔が赤く（熱く）なることを恐れる状態
[表情恐怖]	人前で変な表情になるのを恐れる状態
[吃音恐怖]	人前でどもることを恐れる状態
[ふるえ恐怖]	人前で手や声ふるえることを恐れる状態
[発汗恐怖]	人前で発汗することを恐れる状態
[硬直恐怖]	人前で身体が硬直することを恐れる状態
[嘔吐恐怖]	人前で嘔吐する状況を恐れる状態
[卒倒恐怖]	人前で意識を失って倒れることを恐れる状態
[頻尿恐怖]	人前で頻回に尿意が生じることを恐れる状態
[頻便恐怖]	人前で頻回に便意が生じることを恐れる状態
[尿閉恐怖]	公衆便所で排尿できないことを恐れる状態

表 2-2 「不安喚起状況」による分類

[大衆恐怖]	大衆の前に出る状況を恐れる状態
[長上恐怖]	目上の人と同席する状況を恐れる状態
[異性恐怖]	異性と同席する状況を恐れる状態
[交際恐怖]	他者と交際する状況を恐れる状態
[演説恐怖]	人前で発言する状況を恐れる状態
[会議恐怖]	会議の席で話をする状況を恐れる状態
[朗読恐怖]	人前で朗読する状況を恐れる状態
[談話恐怖]	他者と会話する状況を恐れる状態
[電話恐怖]	他者と電話する状況を恐れる状態
[会食恐怖]	人前で食事する状況を恐れる状態
[視線恐怖]	他者から注視される状況を恐れる状態
[正視恐怖]	他者と視線を合わせる状況を恐れる状態
[思惑恐怖]	自分が皆を白けさせる状況を恐れる状態

赤面恐怖

表情恐怖

視線恐怖

醜形恐怖

自臭症

頻尿恐怖

緊張或いはトイレのない場所・トイレへ行きにくい場所での尿意  
電車での通勤が困難

会議恐怖

狭い空間が困難

広場恐怖的要素

治療

薬物療法

精神療法

抗鬱薬(SSRI)・抗不安薬

薬を飲みながら苦手場面に慣れてゆく

少しずつ減薬

約1年を目処に

## 2. パニック障害

### 自律神経系の発作による強い不安

緊張した時や心配事を考えた時ではなく

ゆっくりしている時に突然襲われる強い不安

仕事中でも有るが、仕事が終わってゆっくりしている時に起きることも多い

人混や逃げられない場所でパニック発作やもう少し弱い不安発作が起きる心配



人混や電車に乗ること、運転等が困難・会議など狭い空間もダメになる



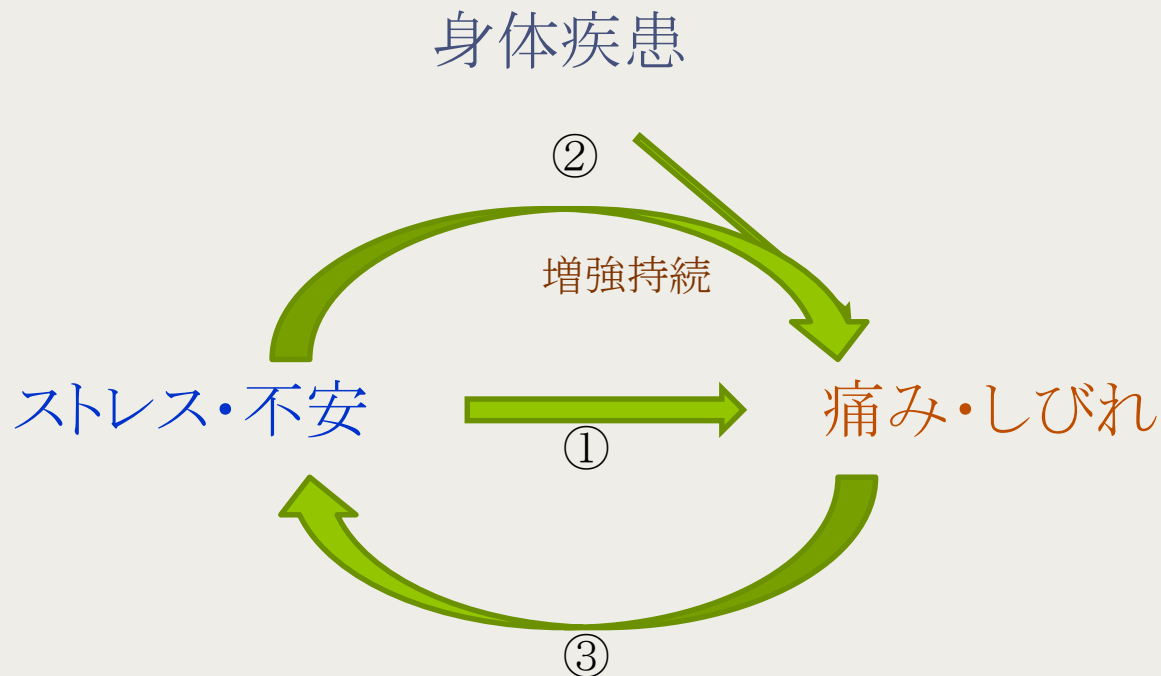
## 3. 広場恐怖

治療      社会不安障害と同様

薬を飲みながら徐々に苦手場面に慣れてゆく

# 4. 身体表現性障害

ストレスが身体症状となって出ている状態





# 身体表現性障害

痛み



色々な科を受診



身体的所見がない



心療内科



薬物治療により1週間で治る場合も



環境調整が必要な場合も



薬物治療・環境調整で治らない場合は長期の精神療法等が必要か

ストレスにより

運動や知覚機能を損なう状態

## 5. 転換性障害

失声・麻痺・視覚障害・てんかん発作等

意識・記憶・自分自身の認識を損なう状態

## 5. 解離性障害

記憶障害(解離性健忘)・多重人格

リストカットして覚えていない等

轉換性障害・解離性障害

治療

薬物治療だけでは困難

環境調整及び精神療法

# 6. 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

薬物治療

服薬・支持的な精神療法

精神療法

# 7. 強迫性障害

意味がないと分かっているにもかかわらずやめられない考え・行動

鍵をかけたか何回も確認する。家へ戻ってまで確認。

火の始末は大丈夫だろうか。外出するまでに30分くらいかかる

汚いものが付着しているのではないかと何十分も手を洗う

間違っているのではないかと何回も確認するので仕事に支障をきたす

死んでしまえとか悪い考えが浮かんできてしまう。数字を数えないときがすまない。

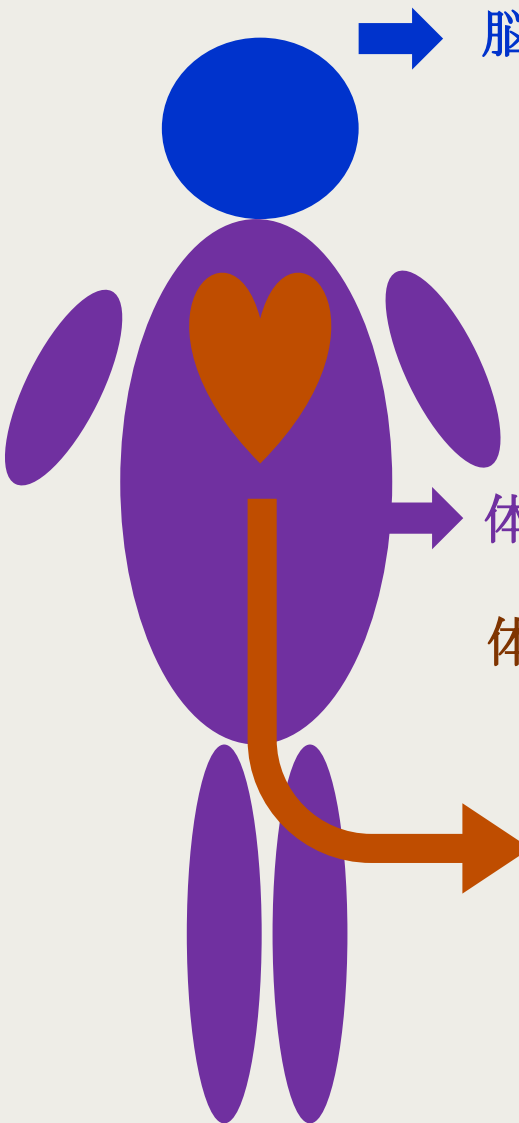
## 強迫性障害

原因      体質      ストレス      脳の病気

治療      薬物治療で60%改善

改善しない場合は認知行動療法

# 心の病気の全体



## 脳に原因

原因不明	機能の障害	統合失調症 気分障害
	発達の障害	自閉症 AD/HD 等
原因が明らか	脳の病気	認知症 脳腫瘍 脳炎 等
	依存症	アルコール依存症 等

## 体に原因

肝臓 甲状腺 等の病気によるもの

## 体質・悩みやストレスに原因

心の反応	神経症	不安障害 身体表現性障害 等 (誰にでもあるものが一時的にひどくなった状態)
	心身症	狭心症 胃炎 糖尿病の一部 等 (情動が大きな影響を与える体の病気)
性格の問題	性格により自分や周囲が大変困るとき	

# 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1-2合まで

週2回の休肝日



## 禁断症状

断酒後6-8時間より24-36時間

手指振戦・発汗・悪寒・不安焦燥・脱力・不眠・頻脈・吐き気・瞳孔散大等

断酒後3日目頃から

意識障害・振戦せんもう(職業せん妄・小動物視)

## アルコール依存症の身体症状

肝機能障害

膵炎

心筋症

胃潰瘍

多発神経炎

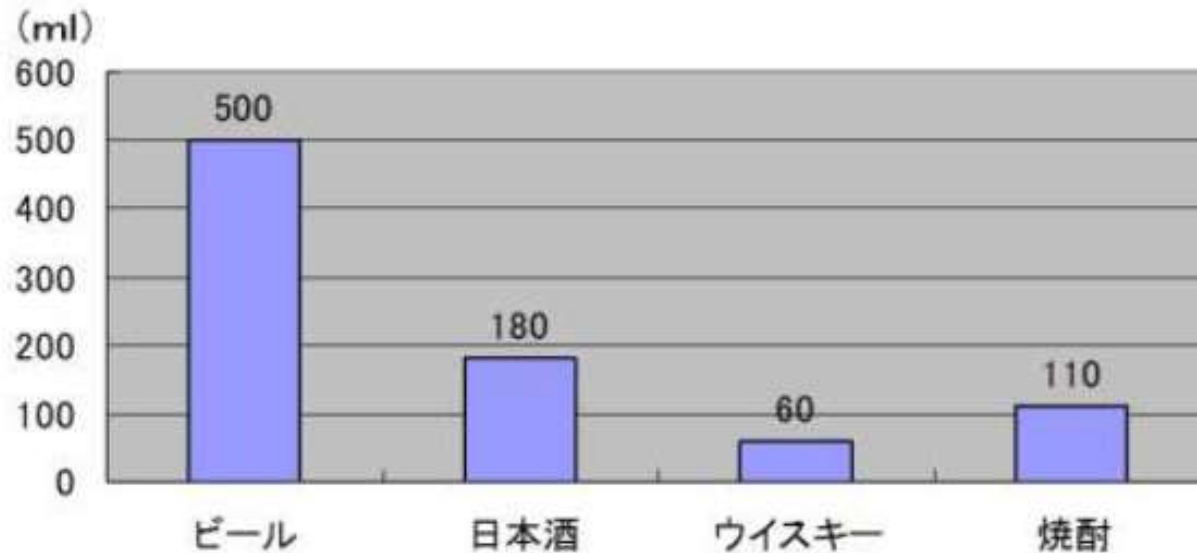
身体中に影響

肝臓も一度機能は取り戻せずに肝硬変に向かって一直線

すい臓は死や糖尿病へむすびつく

最も怖いのは、アルコール性認知症

# お酒の1日の適量を知っていますか



※焼酎などは、種類によってアルコール度数が違いますので要注意。

日本酒に換算して約1合

# アルコールの量と代謝時間 (残存量)

純アルコール量＝

飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×アルコールの比重0.8

※ビール500ml、度数5%の場合

$$500 \times 5/100 \times 0.8 = 20\text{g}$$

$$20\text{g} \div 7 (\text{1時間当たりのアルコール分解量}) = \text{約3時間}$$

飲酒翌朝の飲酒運転に御注意

# 睡眠障害

## 過労により最初に出ることが多い症状

日本人の平均睡眠時間は大体6-7時間前後

1時間くらいの睡眠時間の減少

仕事に支障はない

ニュースへの関心↓、花を見ても余り感動しない等ちょっとした変化

出来ればこの時点で治療

2時間の睡眠時間の減少或いは4時間を切る日が数週続く

迷わずに睡眠薬を服用して寝る

●睡眠薬      マイスリー、ハルシオン、ルネスタ等の短時間作用型の睡眠薬をお願いします。内科でOK。

睡眠薬は、眠気が差したら寝る直前に服薬

●お酒は厳禁      お酒は睡眠を浅くし、頭の中をうつ状態にする

# 睡眠のリズムのとり方

1. 朝起きる時間を一定にして、朝起きたら明るくする

光がリズムを作る最大の要因

2. 昼1-3時頃眠くなる。この時

**20分以内の昼寝に抑える。5分でもOK**

3. 入浴や体温を上げる運動は寝る2時間前に行う

入眠しやすくし、深い睡眠が多くなる

疲れて帰宅→食後9時頃バタンキュー

➡ 11時頃目が覚めて眠れなくなる

食前後に入浴・運動して一寸覚醒度 ↑

## 4. 寝る時間は余りこだわらない。眠たくなったら寝る。

日昼の活動量により必要睡眠量も変化

日昼の活動のしやすさを指標にして睡眠を考える。

3歳以上は寝なくても身体に問題はありません。

## 5. 休日もリズムを崩さないようにする

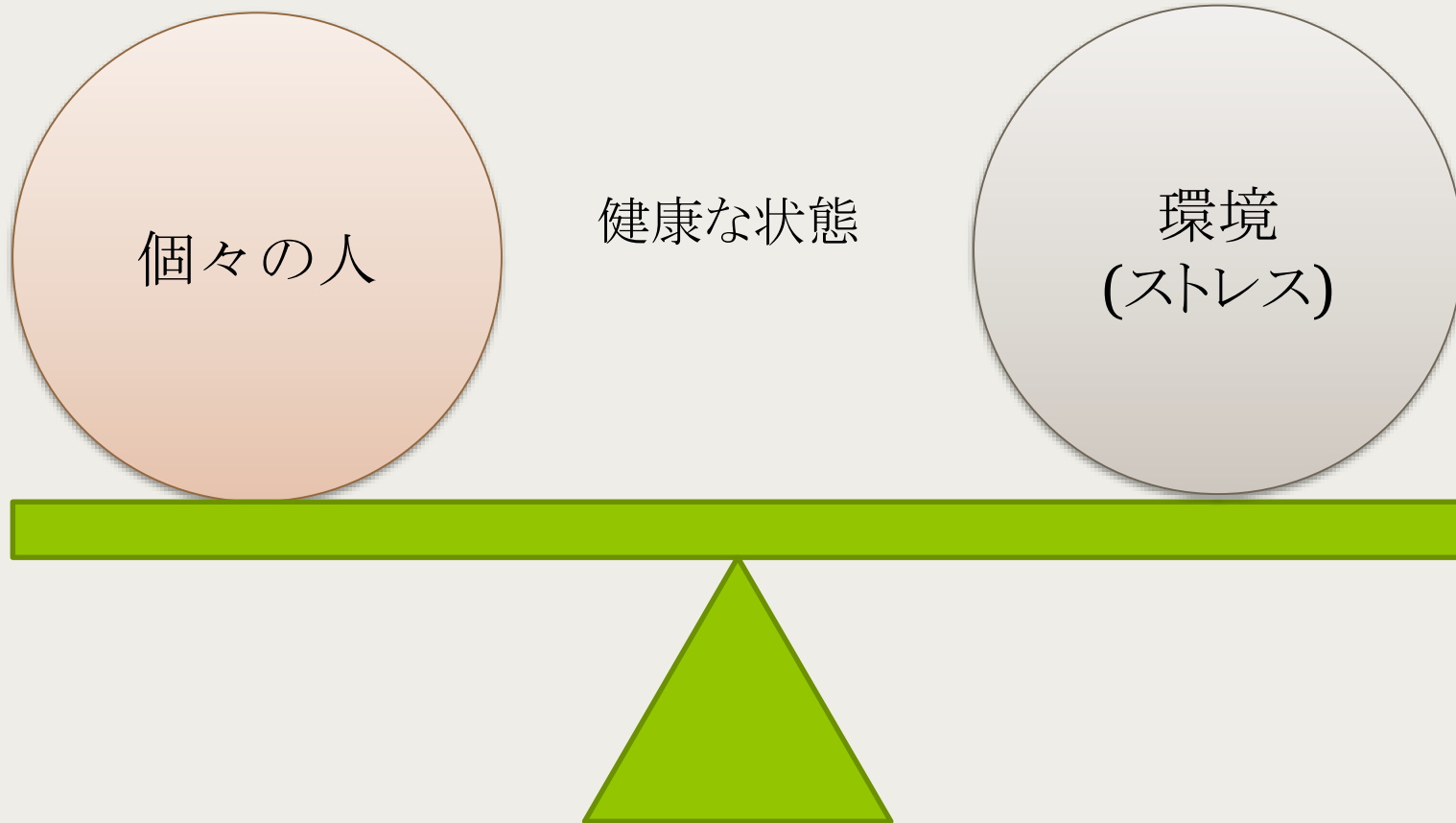
金曜はともかく  
土曜はしっかり休んで  
日曜はリズムを戻す

# 本日のお話の主旨

メンタルヘルス不調は  
誰にでもおこる

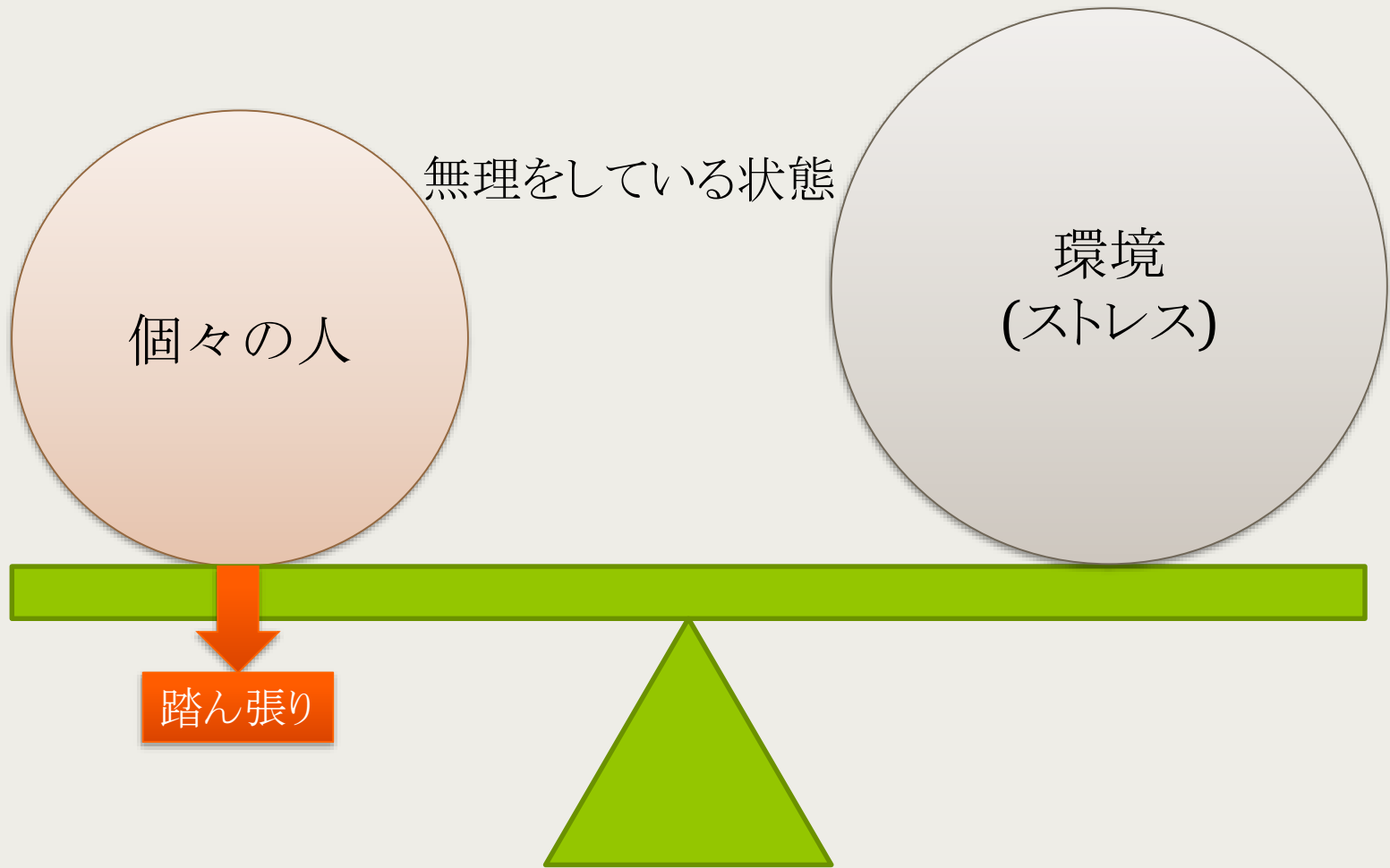
色々な性質の人の他に

色々な特性の人が居る



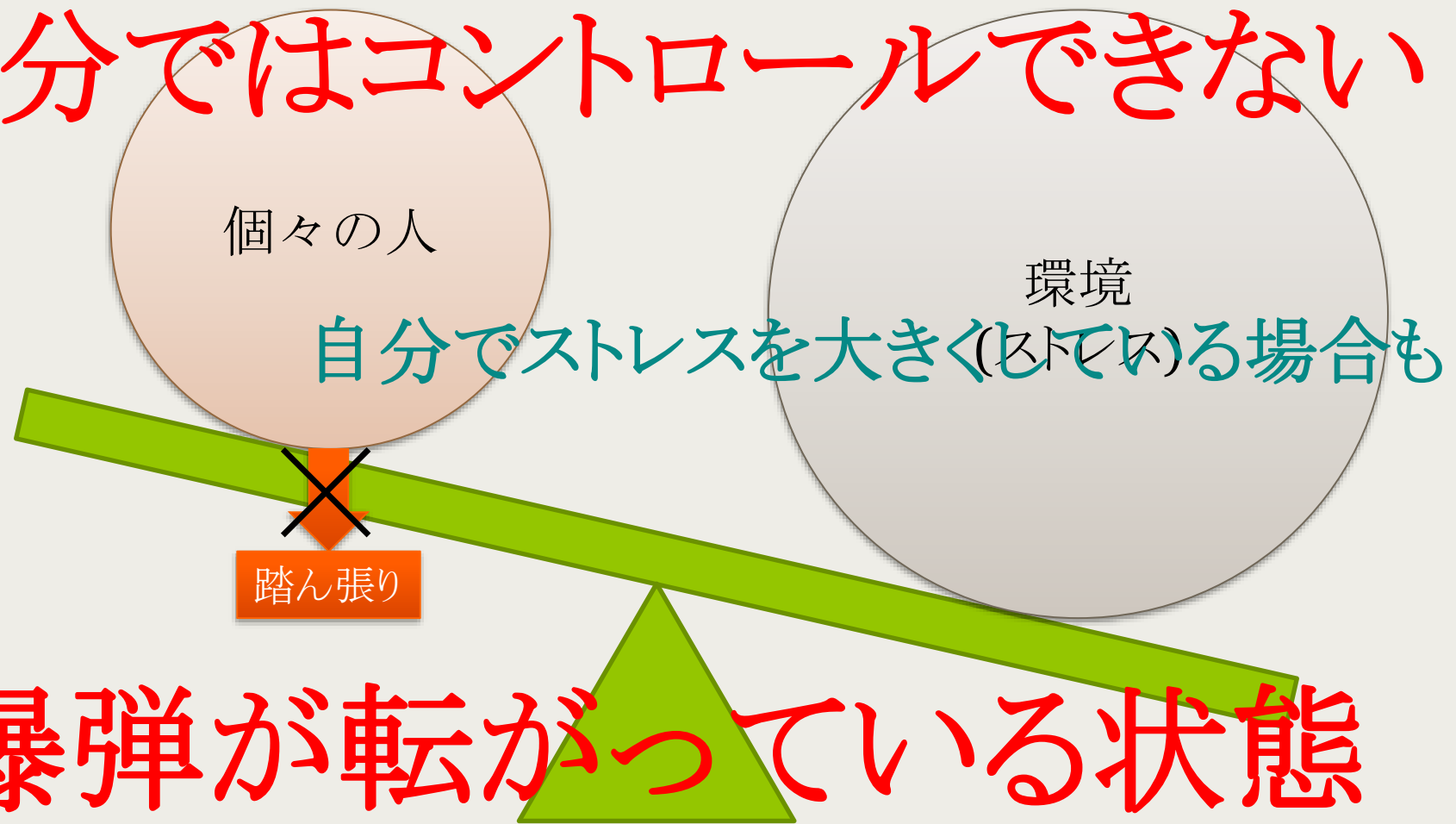
バランスの取れた状態





踏ん張って頑張っている状態

自分ではコントロールできない



爆弾が転がっている状態

がんばりも限界



色々な特性の人

助け合いながら

おどかすようですみませんが、

油断は禁物

寝ていた人は(昼寝は20分以内)

ホームページ

# 心の健康を学ぶ会

を参照してください

そして

次のお話をしっかりと  
聞いてください