



自殺対策 News Letter

発行/2025年2月 発行者/八幡平市 健康福祉課 健康推進係 〒028-7397岩手県八幡平市野駄21-170 TEL0195-74-2111

メンタルヘルス ~こころの病気を知ることから始めよう~

メンタルヘルスとは、こころの健康状態を意味します。メンタルヘルスのケアは身体健康管理とともに欠かせないもので、地域、家庭、職場など様々な場で求められています。

こころの病気は 誰でもかかりうる病気です

こころの健康が維持されない状態になることをメンタルヘルス不調と言います。

メンタルヘルス不調は、身体の不調に比べて自身も周囲も気づきにくいものです。目に見えない部分が多いため、無意識のうちに自分自身をコントロールできない状態になってしまいます。

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、食欲低下、頭痛、気分の落ち込みが続くなど、人によって症状もさまざまです。

こころの健康や病気のことが気になるとき、困っているときは、ひとりで抱え込まずに、身近な人や専門家、各相談機関などに相談することが大切です。



身近な相談窓口

つらい気持ちや不安を相談できる窓口があります。

こころの相談電話

019-622-6955 (平日9時~18時)

よりそいホットライン

0120-279-229 (24時間ダイヤル)

#いのちSOS

0120-061-338 (24時間ダイヤル)

こころの病気を正しく理解しよう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があるため、知らないうちに無理なことをさせたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。こころの病気の回復のためには、周囲の人の支えが不可欠です。私たちみんなで、こころの健康や病気のことを正しく理解しましょう。

シリーズ

私たちが良く耳にする病気 ①

うつ病

うつ病は気分障害の一つです。

脳のエネルギーが欠乏した状態で、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れ、日常生活に支障をきたします。

うつ病は決して怠けているわけでも、甘えているためでもなく、気の持ちようで何とかなるものでもありません。

十分な休養をとることと、必要に応じて適切な治療を受けることが症状の緩和につながります。治療が必要な場合には、必ず医師による診察を受け、十分に時間をかけて療養することが必要です。

症状については、自分自身で、あるいは家族や職場の同僚など近くにいる方が気づいてあげることも大切です。

うつ病でよくみられる症状

憂うつ

楽しめない

気力が出ない

眠い・眠れない

疲れやすい

食べられない・食べ過ぎる

身体症状
(頭痛、便秘・下痢、
吐き気など)

イライラする



うつ病の詳しい症状や治療についてはウラ面へ ▶▶▶

● うつ病の症状・特徴

次のうち、**5つ以上**（①か②を含む）が**2週間以上**続いたら、専門家に相談することをお勧めします。

- ① 悲しく憂うつな気分が一日中続く
- ② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ③ 食欲が減る、あるいは増す
- ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
- ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
- ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
- ⑦ 自分に価値がないように思える
- ⑧ 集中力がなくなる、物事が決断できない
- ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

うつ病の症状は、始めのうち、こころの不調ではなく体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。とくに思春期にはそうした傾向がより強いといわれます。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることもあります。

また、うつ病の症状は、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。朝なかなか起きられず学校や仕事を休んだものの、午後からは具合がよさそうに見えると、周囲からはちょっとサボっているだけに見えるかもしれません。



● うつ病の治療と予後

うつ病の治療には、「休養」「薬物療法」「精神療法・カウンセリング」という3つの柱があります。

01 休養



うつ病は脳のエネルギー欠乏によるものですので、脳をしっかりと休ませることが治療の基本といえます。休養の取り方は、個人の状態に合わせて様々です。軽症であっても一時的に入院するのが良いこともあります。

心身の休養がしっかりとれるように環境を整えることが大事になります。

02 薬物療法



脳の機能的不調を改善し、症状を軽減するために薬物療法が行われます。うつ病には、「抗うつ剤」という種類の薬が有効であると考えられています。もともと自分の脳神経細胞内にあるセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質が有効に機能するようサポートするのが抗うつ剤です。

ただ、抗うつ剤は即効性のある薬ではないため、効果が現れるまでに2週間くらいかかるとお考えください。すぐに効果が現れないからと服薬を中断せず、主治医の指示に沿って一定期間継続することが大切です。

不眠や不安感・恐怖感などの症状が伴っている場合、睡眠導入剤や抗不安薬（精神安定剤）などが併用されます。これらの薬物は抗うつ剤と比べると、服用後から効果が現れます。

03 精神療法・カウンセリング



うつ病を引き起こす原因はひとつではないため、休養と薬物療法のみが治療ではありません。

精神療法・カウンセリングは、主に再発予防という観点が中心となります。同じような状況の中で、うつ病が再燃・再発しないように、自身の思考パターン・行動パターンを見直します。

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法において、毎年3月は「自殺対策強化月間」とされています。

厚生労働省では、「自殺対策強化月間」の期間中、電話やSNSによる相談支援体制を拡充するなど関係府省庁、自治体、関係団体と連携し、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

八幡平市でも、自殺防止やこころの健康に関する正しい知識



の普及啓発を図るため、市役所結のひろばで特設ブースを設置します。

悩みがあるとき・こころが疲れているようなときは、関連するサイトも覗いて見てください。LINEやチャットなどで相談ができるSNS相談もあります。相談することで少しほっとするかもしれません。

▲令和6年度自殺対策強化月間
広報ポスター(厚生労働省)

厚生労働省ウェブサイト

まもろうよこころ

電話やSNSの相談窓口などの情報を分かりやすく紹介しています。



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

知ることからはじめようこころの情報サイト

こころの健康や病気支援、サービスに関する情報を提供しています。



<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



厚生労働省

SNS相談

SNSやチャットでの相談を行っている団体の一覧です。年齢・性別を問わず誰でも相談できるものや、10代20代の女性向け、18歳以下の子どもの相談先などがあります。

