

こころの病気の研修

研修日 年 月 日

こころの病気の研修

参考資料:厚生労働省【こころの健康・メンタルヘルス 治療や生活を応援するサイト】

https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health_link/index.html

こころの病気を知り・理解する事で自分自身や利用者さんの為にも役に立ちます。

また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ります。



代表的なこころの病気をみていきましょう

代表的なこころの病気

統合失調症

統合失調症ってどんな病気？



統合失調症は脳の機能障害からくる疾患で
100人に1人がかかる病気なんだ

統合失調症は考えがまとまらなくなってしまう病気と言われています。原因は不明で特に幻覚と妄想が特徴的な症状です。理解力などの低下により社会生活に支障をきたすことがあります。

統合失調症の主な症状

症状は大きく陽性症状・陰性症状・認知機能障害に分けられます。

- ・陽性症状 健康な時になかった状態が出現。
- ・陰性症状 健康な時にあったものが消失。

【陽性症状】

- ・妄想: 監視されているなどと思い込む
- ・幻覚: 幻聴・幻視の出現
- ・思考障害: 会話に一貫性がない

【陰性症状】

- ・感覚鈍麻: 喜怒哀楽表現の低下
- ・意欲欠如: 自発的意欲がなくなる
- ・自閉: コミュニケーションをとらなくなる

認知機能障害

- ・記憶力低下
- ・集中力低下
- ・判断力低下

その他: ストレスに弱く一度にたくさんの事ができない等が挙げられます。



妄想、幻覚、幻聴などからとっぴな行動をとってしまう事があるんだ。

統合失調症の治療

薬と心理社会的な治療を行います。

- ・主に使用される薬 抗精神病薬
- ・心理社会的治療 対人関係の方法をロールプレイなどを通じて訓練したり、病気に関する知識を深め対処方法を学んだりします。

パニック障害

パニック障害ってどんな病気？

突然なんのきっかけもなく、寝ている時やリラックスしている時に動悸・呼吸困難・吐き気などが繰り返し起こり、日常生活に影響がある病気です。



あまりに激しい症状なので『このまま死んでしまう』
といった恐怖心も伴うんだ

パニック障害の主な症状

精神面と身体面の症状があります。

精神面の症状

- ・死んでしまうのではないかという恐怖
- ・叫んだりしてしまいそうになる不安
- ・発狂したくなる恐怖
- ・自分自身でない感じ

身体面の症状

- ・動悸
- ・息切れ
- ・震え
- ・めまい
- ・呼吸困難
- ・発汗

言ってはいけない言葉

パニック障害の人はデリケートな心の持ち主が多い為、言葉選びには慎重さが大切とされています。何気なく言った言葉で傷つけたり、その言葉から発作を引き起こしたりする事もあります。

例) 相手が失敗し落ち込んでいる時

× そんな事で落ち込んでいるの??

相手の感情を無視し自分の価値観を押し付けないようにしましょう。

○ 大変だったね。またチャンスがあるかもしれないね。

気持ちを理解し共感を示す事が大切です。

パニック障害の治療

薬物治療や認知行動療法・自律訓練法などを組み合わせて治療を行います。

うつ病

うつ病ってどんな病気？

一日中気分が落ち込み、何をしても楽しめないなどの**精神症状**や、眠れない・疲れやすいなどの**身体症状**が現れ、日常生活に支障が生じる病気です。

うつ病の主な症状

身体症状

- ・食欲の低下
- ・不眠/過眠
- ・倦怠感
- ・頭痛・動悸

精神症状

- ・気分の落ち込み
- ・喜びの喪失
- ・物事のとらえ方が否定的
- ・焦燥感(イライラ)

うつ病治療



心身の休養がしっかりととれるようにしていく事が大事と言われているんだ

薬物療法...主に使用されるのは抗うつ剤になります。服薬してもすぐに効果がでる訳ではないため継続していく必要があります。

薬物療法を継続していく事も大事ですが、その前に心身が休養をとれる環境の整備が大前提となってきます。起因となる精神・身体ストレスから離れた場所で過ごす事で再発防止にもなるからです。

双極性障害



双極性障害とうつ病は違う病気なんだよ

以前は躁うつ病と言われおり、うつ病の治療を行ってもなかなか治らないといった事が多くありました。

双極性障害ってどんな病気??

活動的な躁状態と無気力なうつ状態を繰り返します。気分の浮き沈みは誰にでもある事なのですが、周りの人がおかしいと思うほどの気分の差が出てしまう事が特徴です。

双極性障害の主な症状

躁状態

- ・永遠と話続ける
- ・根拠のない自信が出てくる
- ・衝動買いやギャンブルをしてしまう
- ・人の意見を聞かない
- ・寝ないでも元気に活動ができる

躁状態の時はアクティブに活動するのですが、その分無謀な行為が多くなり家庭崩壊や破産などといった社会的損失を伴う事があります。

うつ状態

- ・食欲低下
- ・めまい
- ・倦怠感
- ・頭痛・動機

双極性障害の治療

・服薬治療 気分安定剤と非定型抗精神病薬がメインの薬になります。しかし双極性障害のうつ状態のときはうつ病の薬では効かないと言われています。

・心理社会的治療 自分の病気に気づき適切な対応をとれば早期治療に役立つと言われています。自身の病気を自分でコントロールするための援助を行う治療になります

依存症

依存症ってどんな病気？

依存症とは健康や家族関係などが悪化しているのに特定のものに心を奪われ、やめたくてもやめられない・ほどほどにできない症状の事を言います。



依存症には物質依存とプロセスへの依存があるんだ

物質依存

- ・アルコールや薬物に依存する事
- ・物質を増やさないと満足しなくなる
- ・自分でコントロールができない

プロセスへの依存

- ・ギャンブルなど熱中しすぎてしまう
- ・自分でコントロールができない

心身や周りに悪影響を与えかねない

依存症の状態が進行していくと生活の優先順位が変わり睡眠や食事をおろそかにしたり、家族に嘘をつき借金をしたりすることもあります。

そうする事で身体や精神が傷ついたり、大切な人間関係を破壊してしまう事もあります。

なぜ依存してしまうのか？

不安や緊張を消そうと特定の行為を繰り返していくうちに脳の回路が変形し、自分の意志ではやめられない状態になっていくためと言われています。

快楽物質

やめられない状態となる原因に**快楽物質**があります。

アルコールや薬物を摂取すると脳内に**ドーパミン**という快楽物質が大量に分泌され神経が興奮します。

脳内に興奮を求める回路ができあがることでやめられない状態になっていきます。



ギャンブルでも同じ状態になりやすいって事ね。

依存症は治る??

依存物質やプロセスなどをやめ続ける事で回復する事は可能と言われています。

一人では難しい

しかし一人で回復をしていく事は難しいとも言われます。

気持ちでコントロールしようとしたり、根性でやめようとしてもまた条件がそろると再発してしまいます。



これは本人のこころの弱さからくるものではなく
病気からくるものなんだ

依存症は専門機関に相談する事が必要

専門家からの適切な支援や治療が一番の近道と言われています。

相談先

- ・最寄りの保健所
- ・精神保健福祉センター
- ・依存症対策全国センター <https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>

まとめ

こころに病気がある人は不安を抱えている為、話を聞いてあげるだけでも気持ちが落ち着く事があります。

また、こころの病気は自身では気づかない事もある為、いつもと違った行動等があった場合にはよく観察を行い専門機関への相談を勧めることも大切です。

