

あなたと大切な人の命を守るために 早く気づいて! とどろの病気

わが国では自殺が増えており、深刻な社会問題となっています。自ら命を絶った人の多くは、何らかの心の病気（精神障がい）を抱えていたことをご存知ですか？

失業、多重債務、過重労働、健康問題、家庭問題など過度のストレスが心身にさまざまな影響を及ぼし、心の病気を引き起こして自殺に追い込まれるというケースが少なくありません。あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている・・・それは、もしかしたら心の病気や自殺のサインかもしれません。できるだけ早く専門家や専門機関に相談してください。早期に適切な治療を受けることができれば早く回復へ向かいますが、多くの人が病気であることに気づいてなかったり、治療を受けずにいます。こころの病気に関する正しい知識を身につけておきましょう。

＜統合失調症について知っていますか？＞

国内では100人に1人の割合で発症しています。最も多い年代は10代後半から30代頃です。幻覚「みんなが陰で自分の悪口を言っている」「誰かが指示する声が聞こえる」／被害妄想「誰かが自分を睨にはめようと仕組んでいる」／意欲の低下／入浴や身だしなみを整えるといった日常生活の活動ができない／生活リズムの乱れ／ひきこもり／などの症状があります。幻覚や妄想によって人を疑ってかかったり言動に一貫性をなくしたりして情緒不安定となり周囲を混乱させます（陽性症状）。また、疲れなくなったり、不安やうつ状態に陥ったりするなど、意欲や気力をなくして引きこもりがちになることも（陰性症状）。症状に自覚がないことが多いため、身近な人が気づいて早めに専門医や専門機関に相談することが大切です。

薬物療法が有効です。積極的に話しかけるなど周囲の人の温かい対応と理解が回復に役立ちます。薬で症状が落ち着いたら、徐々に社会復帰を。

＜自分自身ができること＞

悩み、ストレス、症状などがつらいときは一人で抱え込みます、誰かに相談しましょう。

＜身近な人たちができること＞

本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。まずはひと声かけてみましょう。そして、話に耳を傾け、専門家や専門機関の相談・受診をすすめます。本人がどうしても受診を拒むときには、まずは家族や周囲の人だけでも専門医や専門機関へ相談してみてください。対処法などのアドバイスを受けることができます。

＜相談・治療ができる医療機関＞

精神科：うつ病や統合失調症など心の病気全般に対応。

心療内科：通常の治療に加えて心理療法も行っている内科。うつ病、心身症を中心に身体症状のある心の病気全般に対応。

メンタルクリニック：精神科や心療内科の別称。心の病気全般に対応。