

【2018年3月22日発行】

-----今回の話題-----

こころの病気の理解

- ・メンタルヘルスという言葉が一般社会に身近になってから、随分と年月が経っている今日この頃です。しかしながら、メンタルヘルスを保つうえで「こころの病気」についての理解は、まだ十分とは言えません。
- ・「こころの病気」にはさまざまな種類があり、その症状や治療方法も異なります。
- ・「こころの病気」に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちが「こころの病気」を抱えていても、安心して暮らしていくためには、「こころの病気」を正しく理解することが大切です。

「こころの病気」の概説

①「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のある病気です。

・「こころの病気」で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で約392.4万人にのぼります（平成26年度、厚生労働省「患者調査より」）。これは、日本人の約30人に1人の割合に相当します。また生涯を通じて5人に1人が「こころの病気」にかかるとも言われています。

②「こころの病気」にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送る事ができるようになります。

・「こころの病気」になった場合は、体の病気と同じように専門的治療を受けることが何よりも大切です。ただし焦って早く治そうと無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくり治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

③「こころの病気」は、本人が苦しんでいても周囲からわかりにくいという特徴があります。

・ 例えば、私たちは骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし「こころの病気」の場合は、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかもしれません。

私たち皆が、「こころの病気」を正しく理解することがとても大切です。

「こころの病気」の病名

①「こころの病気」を診断し病名をつける方法は、体の病気とは考え方が異なっています。体の病気の場合、病名は臓器の種類や部位、原因によって分類している事が一般的です。しかしながら「こころの病気」は、主に脳という臓器を対象にしており、また原因が良くわかっていないという特徴があります。

②現在では、「特徴となる症状とその持続期間」および「症状による生活上の支障がどの程度あるか」を中心に診断名をつける方向に変わって来ました。

また最近の診断基準では、病名をつける上で原因は問わないことが基本となっています。

③ 社会的な環境やストレスの状態も含めて総合的に診断することが、治療方針を決める上でとても大切となってきます。

「こころの病気」は、主に精神科や心療内科にて診察・治療が行われています。

実際にどのような病名として、扱われているのでしょうか？

少々話しが難しくなりますが、WHO が作成した国際疾病分類（ICD-10）では、「精神および行動の障害」として、下記のように分類されています。

F 0: 症状性を含む器質性精神障害（認知症など）

F 1: 精神作用物質による精神および行動の障害（薬物依存症など）

- F 2: 統合失調症、統合失調症型障害および妄想性障害
- F 3: 気分（感情）障害（うつ病、躁うつ病など）
- F 4: 神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害（不安障害、PTSD など）
- F 5: 生理的障害および身体要因に関連した行動障害（摂食障害など）
- F 6: 成人のパーソナリティおよび行動の障害（情緒不安定性パーソナリティ障害、性同一性障害など）
- F 7: 精神遅滞（知的障害）
- F 8: 心理的発達の障害（広汎性発達障害など）
- F 9: 小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害（多動性障害、チック障害など）

次回からは、上記 F0～F9 の中で、学生さんや教職員の皆さんに関係が深い疾患を一つずつ取り上げて、わかりやすく説明していく予定です。

【厚生労働省『みんなのメンタルヘルス』資料より】

一部改変

〒400-850 甲府市武田 4-4-37

山梨大学保健管理センター 篠原

Tel 055-220-8081, Fax 055-220-8075