

こんにちは 保健師です!

保健師：山本 美幸



こころの健康 ～ 統合失調症について～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

近頃、‘こころの健康づくりが大切’と言われるようになってきました。それに関連して‘こころの病気’の話題も耳にすることがあることと思います。こころの病気といわれるものは、からだの病気と違って自覚症状がないことが多く、また、正しい知識を持っている人は少ないのではないかと思います。今回は‘こころの病気’の中の一つ「統合失調症」について説明します。

統合失調症とは？

統合失調症は脳の病気といわれ、脳の中の神経伝達物質の異常が原因と考えられています。病気により様々な生活上の困難を引き起こす病気です。一般的には幻覚や妄想といった症状があると思われていますが、病気を理解する上では幻覚や妄想はその本質を示すものではありません。統合失調症は思考や感情などの精神機能のネットワークが上手く動かなくなった状態が本質にあります。つまり、統合失調症とは様々な心の働きをまとめ上げることができなくなった（脳内の統合する機能が失調している）状態です。

主な症状は？

- ・ 情報や刺激に過敏になりすぎてしまう
- ・ 被害妄想があり周りの人をつい疑ってしまう
- ・ 緊張しすぎるために周囲の環境になじみにくい
- ・ 自分の気持ちをうまく伝えられない
- ・ 長い間、集中することが苦手な疲れやすい
- ・ 臨機応変な判断がしづらい
- ・ 多くの課題を手際よく処理するのが苦手などがあります

何歳くらいでなりやすいの？

主に思春期から青年期（10代から20代）に発病することが多い病気です。こころの成長期に発病するため、人生で克服すべき様々な課題を抱えながらこの病と闘うという「つらさ」が重なります。

遺伝するの？

遺伝が原因といった単純なものではないそうです。統合失調症にかかった親の子どもが必ずかかるというものではありません。脳の機能的・器質的変化、病前性格、環境因子などいくつかの要因が考えられるといわれています。



どれくらいの頻度でなるの？

まれな病気ではなく、100人に1人くらいは生涯のうちに統合失調症にかかる可能性があるといわれています。日本には100万人前後いると考えられており、ガン患者数とほぼ同程度といわれています。

治療法は？

薬での治療が基本ですが、薬とリハビリテーションを長く続けることが大切といわれています。無理をしすぎると、本人や家族も疲れ果ててしまうため、心身の負担を抱え込みすぎず公的な支援制度や社会復帰施設を活用しながらあせらず、無理をしないで暮らせるような工夫が大切といわれています。

大切なことは？

統合失調症は生活上の困難を引き起こすものといわれていますが、治療を続けながら病気と上手く付き合っていくことが大切です。病気を抱えながら地域で生活していくためには、周囲の方の理解が必要です。偏見を持たず、まずは病気の正しい理解をしましょう。

こころの病気について気がかりなことや相談の希望がある方は保健指導係（52 - 2211）までご連絡下さい。