

健康メモ

気付かない病気？

◆身近な病氣

精神科の病氣（うつ病を含む気分障害、統合失調症、アルコール・薬物依存など）は糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。

例えば、うつ病は日本人の約15人に1人が経験する病氣ですが、実際には精神疾患があっても受診していない人もいます。その背景には、忙しくて行けないなどのほか、調子が悪いと思っても病氣とは気付かない、さらに、調子が悪いということも気付かない場合があります。

◆なぜ自分の病氣に気付かないの？

理由は次のことが考えられます。

①精神科の病氣についての知識が無い。

②精神科の病氣の特徴として、病氣であることに気付きにくい。

③精神科の病氣とは認めたくない。中でも②の特徴は重要です。

◆脳の働きと病氣への気付き

「病氣に気付きにくい」とは脳の働きに関連しています。脳は、周りの状況を読み取り、適切に行動する働きがあります。自分の体も周りの状況に含まれますが、脳自身が調子

を崩したときは、それが分からないことがあります。また、病氣のために物の見方が変わってしまうことがあります。

◆こんな症状があったら

精神科の病氣は多くの場合、最初誰でも経験するような軽い症状（眠れない、食欲がないなど）から始まります。軽いうちにストレスを解消する工夫をしたり、生活の仕方を見直したりすることが大事です。それでも解決できないときや不眠が続くときなどは、早めの相談が重要です。また、周りの人が本人の変化に気付いたら、まず本人の気にかけていることを手掛かりに、本人の話をよく聞くことが大切です。人に話を聞いてもらうだけでも、不安が解消されることがあります。

◆早めの相談、受診を

精神科の治療は効果的な新薬の開発などで進歩していますが、病氣の発見や治療開始が遅れると、それだけ回復に時間がかかり、生活への支障が大きくなります。右のような症状があったら、早めに相談・受診しましょう。〔海匠健康福祉センター〕