

知っておきたい、こころの病気のこと

あなたやあなたの身近な人にいつもと違う様子はありませんか？

最近眠れない。
寝ている途中で
目が覚める。



感情が不安定になる。
イライラする。
落ち込む。

その場にはいない人の声が
聞こえてくる。
考えが筒抜けになっていると
感じる。



独り言や一人笑いが多。
まとまりなく話す。

<こころの病気とは…>

・何らかの**脳**の状態の変化あるいは働きに障害が起こり様々な精神症状、身体症状、行動の変化がみられる状態です。多くの場合は治療により回復し、社会で生活することができるようになります。

・こころの病気といっても、種類も症状も様々です。(一部抜粋)

【統合失調症】【双極性障害（躁うつ病）】【うつ病】【不眠症（睡眠障害）】【依存症】等

・現在、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603万人にのぼり（R5）、生涯を通じて約4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。(参考：こころの情報サイト)

・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。

早めに気づき、専門機関への相談や医療機関への受診をすることで、重症化を防ぐことができます。



大切なことは、精神障害は「気持ちの持ちよう」といった
精神論的な状態ではなく、

「**脳の病気**」として生じている状態である、
と理解することです。

こころの病気は**自分では気づきにくい**場合があります。

身近な人が以前と異なる状態が続くときは、早めに専門機関に相談につなげましょう。

(詳しくは裏面をご参照ください。)



こころの病気について Q&A

Q1. うつ病は気持ちの弱い人がかかる病気である。○か×か？

→× 「気持ちのせいではありません。」

うつ病は、こころや体のストレスなどを背景に、脳がうまく働かない状態です。
日本では、100人に約6人が生涯のうちうつ病を経験しているという調査結果があります。



Q2. 統合失調症で多く現れる症状は幻覚、妄想である。○か×か？

→○ 統合失調症幻覚や妄想などの症状があります。

統合失調症は、脳の様々な働きをまとめることが難しくなるために、幻覚や妄想などの症状が起こる病気です。日本では、100人に約1人の割合で発症するとされています。

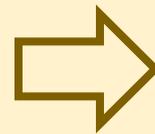


こころの病気は早期の治療により、回復が期待できます。

<こころの病気の相談先>

- ・こころの病気について医療機関の受診に悩む時は、保健所、精神保健福祉センター、市町村に相談することができます。
 - ・保健所では、精神科医師（要予約）や保健師（随時）が、こころの悩みに関する相談を受け付けています。ご相談の詳細、予約は、お電話にてお問い合わせください。
- *相談内容について、秘密は厳守します。*費用は無料です。

南筑後地域の精神科を有する医療機関や相談支援を行う機関などの情報をまとめた社会資源情報誌を福岡県のホームページに掲載しています。
詳しくはこちらをご覧ください。



<このチラシに関するお問い合わせ先>

福岡県南筑後保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係
対象居住地：大牟田市、柳川市、八女市、筑後市、
大川市、みやま市、大木町、広川町
〒832-0823

柳川市三橋町今古賀 8-1（柳川総合庁舎1階）

時間：平日 8時30分～17時15分

電話番号：0944-72-2176

FAX：0944-74-3295



(参考)

知ることからはじめよう

こころの情報サイト

精神保健研究所70周年記念事業

