

# こころの健康

近年、こころの健康に問題を抱える人たちが増加していて、こころの病気で病院を受診している人も多く、生涯を通して5人に1人がこころの病気になるとも言われています。

こころの健康問題やこころの病気は、誰でも抱える可能性のある状態です。

日常生活での様々な出来事や変化・刺激はストレスの原因となり、ストレスによって体調を崩し、気持ちが落ち込んだり食欲が無くなったり眠れない夜を過ごす事につながります。こうしたストレスに関連する症状があっても、直ぐにこころの病気になると言うわけではありません。しかし、ストレスに関連する症状がありながらも、ストレスを長期間に受け続けていると、体もこころも体調を崩し、こころの病気にかかってしまうこともあります。こころの健康を保つには、体と同じ様に、早めに対応することが大切です。

特に、こころの病気は少しずつ病気のサインが出ている事もあり、ストレスに関連する症状やこころの不調が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合、あるいはその人らしくない行動が続いたりする場合などは、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

こころの病気にかかったとしても、その多くは適切な治療を受けることにより病状は回復し、安定した生活を送る事ができるようになります。また最近の治療はより効果的で副作用も少なくなってきていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった時には、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。その際、早く治したいと思って焦って無理をするとより回復に時間がかかる事もあります。じっくりと時間をかけて病気と付き合い合っていく事が結局は早期回復につながるようになります。

こころの健康で気がかりな点などありましたら、保健管理センターまでご相談ください。



厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」～「こころの病気について理解を深めよう」より

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first01.html>

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/docs/supportguide.pdf>