

主なところの病気について

① 気分障害（うつ病・そううつ病）

気分の波が主な症状として現れます。

イ うつ病

だるい、不眠、食欲低下など身体の症状や楽しいことも楽しめない、悲観的な考えにとらわれる、自分を責めたりし精神的なエネルギーが低下した状態です。

また、気分が落ち込み、何をする気が起こらず日常生活にも支障が出ます。

最悪の場合は自らの命を絶つにいたることもあります。

ロ そううつ病

そううつ病の症状は、気持ちが高揚しブレーキが利かなくなり、しゃべり続けたり落ち着きがなく動き回ったり、浪費しすぎたり、ちょっとしたことに敏感に反応し他人に対して怒りっぽくなったり、自分は何でもできると思い込み人の話を聞かなくなることがあります。

うつ状態とそううつ状態を繰り返す場合は双極性障害（そううつ病）と言います。

② 統合失調症

幻覚、幻聴、妄想、興奮などが主な症状です。

誰かに監視されている、行動をコントロールされている、自分のことがうわさされているなどの訴えがあり、周囲からは話にまとまりがない、言動が不可解である、無表情、ひきこもりがちともみえることがあります。

思春期から青年期に発症することが多く、100人に1人程度の割合で発症します。

③ 心身症

胃腸の病気や高血圧、頭痛、喘息、じん麻疹など、ストレスが身体全体の症状となり現れます。

④ 神経症

不安のため外出できない、電車に乗れない、意味のない行動を繰り返さずにいられなくなり手洗いや施錠の確認を繰り返すなど、過度の不安やこころのために様々な症状が現れます。

⑤ 不安障害

ある対象や環境などに対して極度の不安を感じてしまい、日常生活を妨げるもので、パニック障害や閉所恐怖症などがあります。



イ パニック障害

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった症状（パニック発作）が突然起こり、そのために生活に支障をきたす状態をいいます。

この発作は、死んでしまうのではないかと不安なり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。

特に、電車やエレベーターの中など閉じられた空間では「逃げられない」と感じて（閉所恐怖症）、外出できなくなってしまうことがあります。

⑥ 依存症（アルコールや薬物など）

日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事に悪影響を及ぼすにもかかわらず、特定の物質や行動をコントロールできない状態です。

飲酒をやめられないアルコール依存症のほか、薬物、ギャンブル、たばこ、スマートフォン、ゲームなどあり、これらは特定の物質や行動を続けることにより脳に変化がおこることで引き起こす症状です。

うつ病・アルコール依存症・不眠症はセットになりやすい

アルコールを飲みすぎると眠りが浅くなり、睡眠の質が落ち、日常化することで不眠につながります。また、不眠はうつ病から生じることもあり、眠りにはいる前にお酒を飲み、不眠もうつ病を悪化させてしまうこともあります。

不眠やうつ病の辛さから、酒の量が増え、アルコール依存症を併発してしまうこともあります。

この負のスパイラルに入らないように注意が必要です。

