

精神障がいの理解のために

どんな困難を抱える人々ですか

精神の疾患のため、日常生活や社会生活がしづらくなる困難を抱えています。病状が深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下することがあります。精神疾患の中で代表的なものは「統合失調症」と「うつ病」です。ライフステージの変化に伴い、誰にでも起こり得ます。適切な治療を受け、ストレスが軽減できれば十分に回復可能です。

精神機能の障がいとは

意識、記憶、知覚、思考、感情、意欲、自我意識などの機能があり、それらが障害されると精神症状として現れます。疾患により、症状や経過に違いがあります。

主な精神症状（SOSサイン）

気力・意欲の減退

「やる気が出ない」という状態。

興味・関心の減退

何に対しても、関心が薄れ、いつもつまらなそうにして遊びにも関心がない。楽しめない。

気分の障がい

どうにも悲しくてたまらない。何とも言えず寂しい。イライラ、落ち着きがない状態。感情の変化が乏しく、いつも無表情。

思考力・集中力低下

頭が空っぽになったように何も考えが浮かんでこない。

食欲の変化

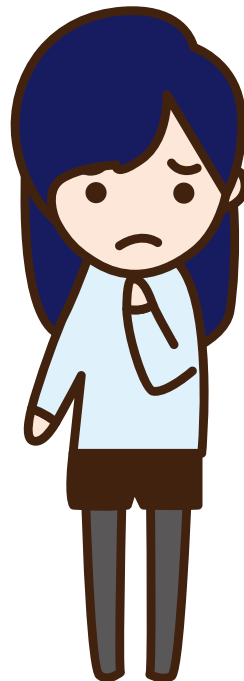
好物を食べても美味しいと感じない。体重が減った。

睡眠障害

寝つきが悪く、眠りが浅い。夜中や早朝に目が覚める。

からだの重さ

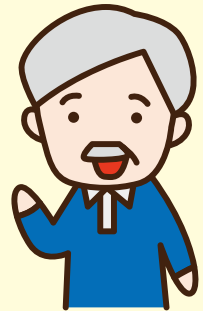
熱があるなど原因がないにも関わらず常に体が重い・だるい。



心のこもったコミュニケーションのために ～ 私たちにできること ～

○精神障がいへの偏見を持たない

- ◇病気のことをもっと理解しましょう。
 - ・障がいの種類も程度も様々であり、一律ではありません。外見で分かるものだけが、障がいではなく、外見でわからないために、理解されずに苦しんでいる人がいます。
 - ・他の人と同じようにできないのは、努力が不足しているからではありません。
- ◇子供に話しかけるような言い方はやめましょう。



○プライバシーに配慮しましょう

- ◇病気や家庭事情などのプライバシーに関わることや個人的なことをしつこく聞くのはやめましょう。
- ◇精神障がいを打ち明けることは勇気が必要であり、打ち明けられても勝手に他の人に言わないよう配慮しましょう。

○自然体で接しましょう

- ◇特別扱いではなく、さりげなく接しましょう。

- 【傾聴のポイント】
- ・いい表情で聞く
 - ・聞き上手になる
 - ・あいづちを打つ
 - ・うなづく



○家族会や自助組織、支援団体、施設等に関わりを持ちましょう

- ◇ボランティアとして、活動の応援をしましょう。また、施設の運営や新しい施設の設立にも理解と応援をしましょう。

○就労や社会参加の機会の平等が望まれています

- ◇医療だけでなく、福祉や就労・教育・権利擁護等の総合的な支援がなされれば、就労等の社会参加につながります。

代表的な精神疾患

※症状には個人差があります。

統合失調症

【症状】例えば聞こえないはずの声などが聞こえてくる「幻聴」や無いものが見える「幻覚」という症状があります。

本人はそれらに反応し、周りの人からはひとりでぶつぶつ言っているように映ります。

- 【特徴】
- 現実的な判断や目標を立てにくい
 - 他人に頼めない、断れない
 - 集中力や忍耐力の低下
 - 常に緊張し、くつろぐことが苦手
 - 神経が繊細でストレスに弱い
 - 疲れやすく調子のムラが目立つ
 - 孤立しがち、ひきこもりがち

うつ病

【症状】心の疲労が蓄積し、休息・睡眠リズムが乱れ、疲れているのに休めない状態です。体にも様々な不調が現れますが、新しい薬の登場もあり、確実に治る病気になっています。

- 【特徴】
- 興味や喜びの喪失
 - 急激な食欲の増減
 - 集中力・決断力の低下
 - 気力の減退
 - 体の動きが鈍い
 - 口数が減る
 - 焦燥感

パニック障がい

【症状】直接的な誘因がないときに不意に強い不安に襲われ、胸痛、動悸、めまい、手足のしびれなど、突然始まって10分以内にピークに達するようなことが繰り返し起こり「また起こるのではないか」という常に大きな不安を抱えています。

- 【特徴】
- 息が切れる、詰まる、吸えない、苦しい
 - 呼吸ができない
 - 吐きそうになる
 - 頭がふらふらする
 - 体がガクガク動き出す

社会不安障がい

【症状】 他人からの評価を気にするあまり、人前に出ることや人の付き合いに過度に緊張と不安を感じ、困難と恐怖を覚え、疎外感が強い。

- 【特徴】 ○人に見られてると思うと緊張して食べられなくなる。
○人に見られていると思うと手が震える。
○自分の表情や容姿など、人から見られていると思うと顔が赤くなる。

強迫性障がい

【症状】 自分の意に反して、不安あるいは不快な考えが浮かんできて、抑えようとしても抑えられない。あるいはそのような考えを打ち消そうとしても、無意味な行為を繰り返す。

- 【特徴】 ○汚染行為（どこを触ってもバイ菌だらけで手が汚くて、帰宅後に手の皮がむけるほど、長時間、手を洗い続けてしまうようなこと）

摂食障がい

【症状】 不安による症状が食事の取り方にあらわれたもの。人間関係などの心理的なトラブルとの関わりが原因。

- 【特徴】 ○過食、拒食
異常なほど食べてしまったり、逆に食事を拒否し続けてしまう。

その他の精神疾患

アルコール・薬物依存症、認知症など。

精神疾患は、早期発見、早期治療がとても大切です。
お気軽に相談先に連絡してください。

主な相談機関

- 新潟県精神保健福祉センター
- 新発田保健所
- 新発田市役所(社会福祉課・健康推進課)
- こころの相談支援 ウイング

主な支援団体

- 【家族会】◇NPO法人しば草会
◇有田病院家族会
◇地域活動支援センター フリースペースみのり