

ストレスが心の病氣の原因になったり、ストレスが原因でもともとあった心の病氣が悪化したりすることがあります。体の不調が長く続く、落ち込んだ気分が回復しない……そんなときには要注意。心の病氣になっている可能性も考えられます。代表的な心の病氣である「うつ病」のほか、パニック障害、職場への適応障害など、比較的起こりやすい心の病氣について知っておきましょう。

1 誰にでもいつでも起こりやすい うつ病

仕事で失敗したとき、失恋したとき、職場の人や家族との関係がうまくいかないときなどは誰でも落ち込みます。このような「うつ的な気分」になるのは当たり前で、ふつうは自然に回復します。

ところが、うつ的な気分に加え、無気力になり、何もする気がしない、よく眠れない、疲れがとれない、身体がだるい、食欲がないといった状態になれば「抑うつ状態」で、すでに病氣の入り口に立っていると考えられます。「抑うつ状態」が2週間以上続く場合には「うつ病」と診断されます。

なお、「抑うつ状態」はパニック障害やアルコール依存症などの他の病氣や薬の副作用でも起こることがあります。

うつ病は心の病氣では最も多いもので、ひとりの人が一生のうちにうつ病になる確率は1~2割と高率で、女性は男性の2倍かかりやすいといわれます。

発症には、ストレスの強さと個人が持つストレスへの抵抗性が関係します。病氣になったら気弱になりやすいように、同じひとりの人でもストレスへの抵抗性は変化しますし、うつ病は誰にでも身近な心の病氣と考えられます。

●症状

身体：頭痛、頭が重い感じ、めまい、立ちくらみ、肩こり、脈拍が早くなる、息が苦しい、微熱、腰痛、腹痛、吐き気・嘔吐、便秘・下痢、朝早くに目が覚める、朝は調子が悪く、午後からだんだんよくなってくる。

気持ち：自分を責める、消えてしまいたいと思



う、何でも否定的に考えてしまう、意欲が出ない、注意力が散漫になる、集中できない、記憶が悪くなる、食欲がない。

*うつ病の人の約1割は躁状態(ハイテンション)になる=双極性障害

●うつになるきっかけ

家族や友人、ペットの死、失恋、過重労働、責任の重い仕事、昇進、引越、子どもの進学や就職など。

●うつになりやすい性格

真面目すぎる、几帳面すぎる、完璧主義、責任感が強すぎる、過度に他人に気を遣う、神経質。

●治療法

休養をとる、抗うつ薬をはじめとする薬物療法、心理療法(カウンセリング)など。

2

死んでしまうのではないかと不安を伴う パニック障害(不安発作)

パニック障害という病名は最近よく知られるようになってきました。

突然、息が苦しくなり、動悸や震え、めまい、手足のしびれ、吐き気といった症状があらわれます。これはパニック発作という状態です。同時に「倒れてしまう」「死んでしまう」というような恐怖に襲われ、10分以内にこの不安感がピークになります。

いったんパニック発作が起こると、「また起こるのでは」という予期不安にかられ、パニック発作を起こした空間(乗り物の車内や人混みの中など)に行くのが怖くなり、その場所に行けなくなることもよくあります(空間恐怖)。

慢性的になることも多く、うつ病を伴うケースもよく見られます。

女性は男性の約2倍かかりやすく、とくに30代に多いとされます。

睡眠がうまくとれなくなってきたら要注意

睡眠は心の健康のバロメーターです。早朝に目が覚めて眠れなくなる、寝つけない、夜中に何度も目が覚めるという状態が続いたら、うつ病になりかけているのかもしれない。また、概日性リズム障害といって、体内時計がずれることによって朝起きることができず、社会生活が困難になるケースもあります。

何時間眠ると快適かは人によって異なりますが、年をとるにつれて短くなるのが普通です。

何時間眠っていても眠気が取れない場合には、睡眠時無呼吸症候群などで睡眠が浅くなっている可能性もあります。

睡眠に異変を感じたら、精神科、心療内科、睡眠外来などで診察を受けるといいでしょう。睡眠薬などの薬物療法、睡眠日記で行動を把握する治療、光を浴びて体内時計を修正する治療などを行います。

(18ページも参考にしてください)



●症状

身体: パニック発作(突然起こる息苦しさ、動悸、震え、冷や汗、めまい、吐き気、おなかの不快感、手足のしびれや硬直感など)。

気持ち: 倒れるのでは、死んでしまうのでは、気が変になるのではないかと不安感、パニック発作が起こった空間に行くのが怖い。

●治療法

抗うつ薬や抗不安薬などによる薬物療法、カウンセリングによる認知行動療法(避けたい場所にあえて行って慣れるなど)。

3

環境と自分が合わない 適応障害

適応障害は人間と環境が合わないために起こる障害で、頭痛や腰痛のような身体症状や不安感や劣等感のような心の症状がさまざまな形であらわれます。

環境側に何か問題があるケース、障害を感じる人間の側に理由があって不適応が起こるケース、また、その両方があります。

職場では、本人の適性が仕事と合わない、仕事に見合う体力がない、パソコンやメールなどIT化についていけない、気持ちに添わない配置転換、人事異動が少ない職場での人間関係、性格的に職場や組織になじめない、真面目で融通がきかない性格、もともとストレスに耐える力が弱いといった条件が適応障害を引き起こします（職場不適応）。

うつ病などと比べると軽症で、ストレスになっている原因がなくなると症状がよくなることがほとんどで、職場の上司や人事管理の担当者などのマネジメントによって対応できる例が多く見られます。

●症状

身体：頭痛、動悸、吐き気、腰痛など多彩な症状

気持ち：緊張感、不安感、劣等感、自己嫌悪感、無気力、入社困難、職場からのドロップアウトなど。ただし、休みの日には気分がよくなる。

●治療法

面接を通じて、不適応の原因を探るのが第一。本人の側に理由がある場合には、カウンセリングなどで課題の克服を練習していく。環境側に問題がある場合には、仕事の内容の変更や配置転換などを行う。症状によっては、抗うつ薬や抗不安薬などの薬物療法も併用する。

4

人と話すのが怖い 社会不安障害

人前に出ると、あがって話ができない、赤面する、汗が出る、手が震える、頭が真っ白になって何もできなくなるといった症状が特徴的な、いわゆる「対人恐怖症」です。食事や公衆トイレなど他人と一緒にいる場に行けなくなり、社会生活が困難になる例もあります。

一生に社会不安障害になる確率は1割程度とされ、比較的多い障害といえます。

●症状

人前で行動することに緊張や不安が強い。赤面、発汗、震え、言葉が出ない、公衆トイレが使えない、人と食事ができない、など。

●治療法

抗うつ薬や抗不安薬による薬物療法、カウンセリングによる認知行動療法（他人を必要以上に意識しないよう、考え方を変えていくなど）。



5

物や行動、人間関係に心理的に頼るのが習慣となっている 依存症

アルコールや薬物、ギャンブルなどが習慣となり、生活や仕事に差し支えてもやめられない状態で、人間関係が破綻してしまうこともあります。

習慣的に好むようになる対象は、①アルコールや薬物、食べ物などの物質、②買い物、ギャンブル、仕事、インターネットなどの行動、③恋愛や暴力など人間関係、の3つに分けられます。

本人が問題を認めながら、周囲も放置してしまう傾向があり、深刻化していくケースが多いのが特徴です。

●症状

アルコールやギャンブル、借金など、物質や行動、人間関係に依存してしまい、自分自身がコントロールできなくなる。

●治療法

まず本人も周囲も現状を認識する。過去や人間関係を振り返り、問題の根を見つけるカウンセリング、自助グループに入るなどが有効。場合によっては、治療に家族が参加することも必要。

6

考えがまとまりにくい 統合失調症

思い込みが強くなったり、人を疑ったり、強い不安を感じたりしやすく、実際に起こっていないことが起こっていると考える妄想、現実には感覚的な刺激がないのに聞こえる幻聴などが起こります。

言動に一貫性がなく、周囲からはなぜそのような行動を取るのかわかりにくいいため、職場のような集団で過ごすのが辛くなることも。

生涯にこの病気になる確率は1%くらいで、短期間で回復する人もいれば、治療が難しい人もいます。

ストレスをためないようにし、職場には段階的に復帰することが大切です。

●症状

まとまった理由づけのない行動、集中力が低い、不安が強い、情緒不安定、意欲など感情が平板になる、妄想、幻聴など。

●治療法

脳の神経伝達物質を調整する薬を飲み、ストレスを減らす。周囲の理解と支えが必要。

ストレスが 身体にあらわれる心身症

心身症は心理的な要因が身体に反映されて出る症状で、うつ病などの心の病気とは区別されます。例えば、高血圧症、不整脈、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、ぜんそく、じんましん、片頭痛、円形脱毛症、まぶたのけいれんなど、ストレスが原因で、自律神経やホルモン、免疫の調整がうまくいかなくなるために起こる症状をさします。下痢と便秘を繰り返す過敏性腸症候群も心身症の一種です。ストレスが引き金になっていることを本人も気づかないことがよくあります。

症状をよく調べた上で、心理的な原因が大きいと判断された場合には、症状を取り除くための専門的な薬物治療などとともに、カウンセリング、リラクゼーション、認知行動療法などが行われます。

