

こころ（精神）の病気って？

最近ではストレス社会とも言われるほど、誰もがストレスを感じやすく、どんなに健康な人でも、睡眠不足が続くと身体のどこかに不調を感じたり、気持ちが落ち着かなかったりすることがあると思います。

うつ病は「こころの風邪」と言われることがあるように、こころ（精神）の病気は、いつ何どき、誰に対しても起きる可能性のあるものです。

病気になったり障がいがあったりしても、誰もが住み慣れた地域や家庭で『あたりまえの生活（普通の生活）』を送りたいと思っています。1人1人があたりまえの生活を続けていくためにも、病気や障がいを理解することはとても大切なことです。



精神症状とは？

楽しくない、やる気にならないといった気分や意欲の低下/考えがまとまらない/物事を順序立てて考えることが難しく混乱する/自分自身に嫌気がさしたり自分を責めたりする/不安感が強い/物忘れが多い/食欲がありすぎる、食欲がない/眠れない、眠りが浅いといった睡眠障害/身体がだるい、疲れがとれないといった身体症状 等々、さまざまな症状が出てきます。

症状がひどくなると、日常生活にも影響が出てきてしまいます。

そのためにも、少しでもこころ（精神）の病気や障がいのことを知り、日常生活の中でなるべく早め早めに対応していくことが大切です。

例えば、かかりつけ医や専門の病院（心療内科や精神科など）に相談に行くことも1つの方法です。

☺ 今は大丈夫という方でも、万が一の場合に備えて、気軽に相談しに行けそうな場所を探しておくことをお勧めします。

裏面も見てね♡



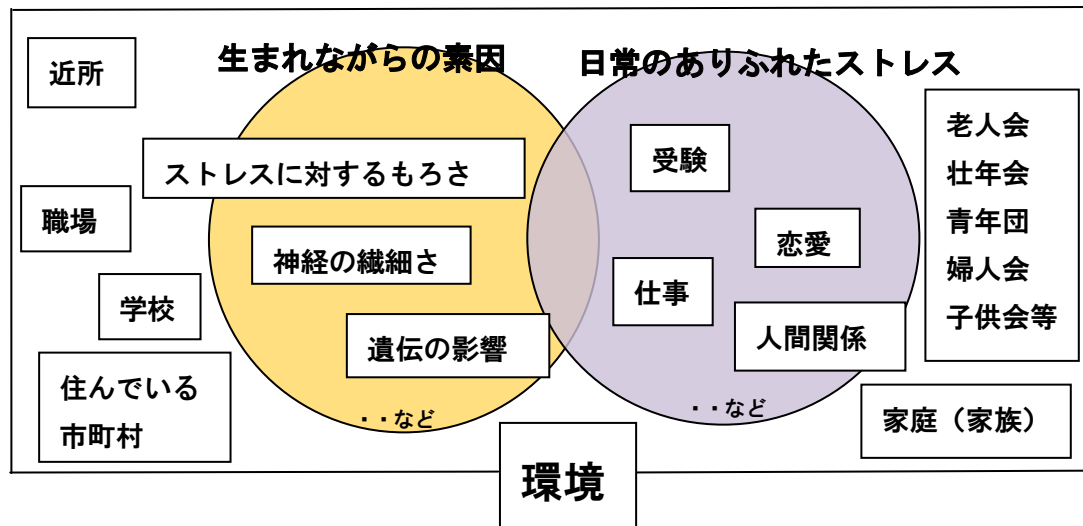


☆精神疾患について☆

がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病の疾病に追加された5大疾病の1つです。

多くの種類がありますが、原因の分類では、心因性(過度のストレスなどによる精神的要因によるもの)・内因性(脳の器質的要因と思われるが、明確な原因は不明)・外因性(脳や他の身体部位に器質的に加えられた原因によるもの)に分けられています。

発症の原因は1つではありません。生まれながらの素因に、恋愛や仕事や人間関係など、さまざまな日常のストレスが誘因となって発症を引き起こすと考えられています。脳内には神経細胞があり、情報は神経伝達物質の動きによって伝わると言われています。この神経伝達物質の働きが過剰だったり、鈍かったりするとさまざまな精神症状が出てきます。(精神症状については、表面をご参照ください。)



こころ(精神)の病気や障がいは、脳内の神経伝達ネットワークのトラブルと自分の身の回りの環境(できごと等も含めて)が複雑に絡み合っていることが多いです。

しらぎく会は…こころ(精神)の病気、障がいを持つ方を支える

病院家族会です。

私達はこころの病気や障がいの正しい理解を深めていきたいと考えています。

しらぎく会の活動に興味・関心がある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。



まずは、
お問い合わせ
ください！！

〒922-8031

加賀市幸町2-63

加賀こころの病院内 しらぎく会事務局

電話 0761-72-0880