

こころの病気 精神疾患 って なんだろう？

こころの病気（精神疾患）は誰にでも起こりうる身近な病気です。

こころの病気について知っていることは、あなた自身や、あなたの身近な人が心配なときなどに役立ちます。

うつ病

気分が沈み、憂鬱な気分が続いたり、意欲の低下などの症状が見られる病気です。

統合失調症

考えや思いがまとまりづらくなってしまう病気です。幻覚や妄想などが見られる場合があります。

強迫性障害

ある特定の不安が頭から離れず、何度も同じ確認を繰り返したり、特定の行為をやめることができない病気です。

パニック障害

動悸や息切れ、めまい等の発作が繰り返し起こります。「また発作が起きたらどうしよう」と心配になって電車や人混みなど特定の場所を避けるようになることがあります。

摂食障害

体重や容姿への捉え方などがきっかけで食事をほとんど取らなくなったり（拒食症）、大量に食べては吐く行為がやめられない（過食症）病気です。

発達障害

他人との関係づくりやコミュニケーションなどが苦手であったり、こだわりが強いなどの特徴があります。特性はひとりひとり違います。

心的外傷後ストレス障害（PTSD）

衝撃的なできごと（災害・事故・犯罪・虐待被害など）を体験することで、その体験の記憶が自分の意志とは関係なくフラッシュバックのように思い出されたり、不安や緊張が高まったり、辛さのあまり現実感がなくなったりする状態です。

依存症

生活や健康、人間関係や学業などに悪い影響を及ぼしていることがわかっていても自分の意思ではコントロールできない病気です。お酒・薬物・ギャンブル、ゲームなど色々な依存症があります。

双極性障害

憂鬱で無気力な時期（うつ状態）と元気いっぱい活動しすぎる時期（そう状態）を繰り返す病気です。

「いつもと違う」に気づいたら

若年層は、こころと体の変化が大きく、悩みを抱え込みやすい時期です。

また、この時期は、精神疾患が初めて発症する好発期でもあります。

心の病気のほとんどは、身体の病気と同じように、

早めに対処すれば、その分早く良くなります。

「あれ、おかしいな」と思うことがあれば、医療機関への受診や、私たち専門機関、そして学校の先生や周りの信頼できる方たちに相談してみてください。



今治保健所 健康増進課 精神保健係

〒794-8502 今治市旭町1丁目4-9

TEL ☎ : 0898-23-2500 内線 : 232・239

受付時間 : 月～金曜日 8 : 30～17 : 15（祝日を除く）