



発行日：2023年8月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

今年の夏は例年になく猛暑が続いており、弘前市では県内観測史上最高気温の39.3度を観測しました。まだまだ残暑が続きそうですが、今号では、季節の変わり目に症状が出やすいともいわれる「心の不調」に気づくためのサインについてお伝えします。

こんなサインに注意！身近な人の心の不調

現在、日本では20人に1人が何らかの心の不調を抱えているといわれています。

心の不調が悪化すると、治療を受けても改善しにくくなるだけでなく人間関係のこじれや仕事での大きなミスなどにもつながります。

素早く適切に対処するためには、家族などの周囲の人が「いつもと違う」と感じるサインを見逃さないことが大切です。



メンタル不調の5つのサイン/早期発見の重要性と対応のポイント

- ① 心の不調にはさまざまな病気がありますが、分かりやすい症状が出ない病気も多くあるため、普段からよく観察することが大切です。特に「気分・感情の変化」、「睡眠の変化」、「食欲の変化」、「意欲・気力の変化」、「行動の変化」の5項目に関する何気ない変化を見逃さないようにしましょう。
- ② 心の不調が現れた場合、医療機関を受診して適切な治療を受ける必要があります。しかし、本人が医療機関を受診を拒否する場合は、地域の精神保健福祉センターなどに相談し、専門スタッフによる支援を受けながら、早期治療につなげましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

異変を見逃さない！心の不調サイン5項目

心の不調と関係する病気には、さまざまな病気があります。

早期から特徴的な症状が現れる「認知症」や「てんかん」、「パニック障害・不安症」などは、周りの人が気づきやすい病気です。対して、「うつ病」、「統合失調症」、「摂食障害」などの病気は、早期では症状が目立たないことも多く、変化に気づけないこともあります。

そのため、普段からよく観察し、心の変化に気づくためのポイントをチェックしておくことが大切です。

心の不調

認知症 依存症

てんかん

パニック障害・不安症

発達障害 PTSD

うつ病

双極性障害

統合失調症

摂食障害 強迫性障害

いつもと違う“微妙な変化”を見逃さず、1か月以上続く場合は心の不調を疑いましょう。



①気分・感情の変化

気分が落ち込む（うつ状態）

- 無表情でいることが増える
- 喜怒哀楽をあらわさなくなる
- 些細なことで泣き出す

気分が異様に高まる（そう状態）

- イライラしやすくなる
- 気が大きくなり過ぎる



②睡眠の変化

- 寝つきが悪い、眠れない
- 夜中に何度も目が覚める
- 早朝に目が覚める
- 眠りすぎる
- 眠らないのに元気である

③食欲の変化

- 食欲がない
- 急に痩せてきた
- 食べ過ぎる
- 急に太ってきた



④意欲・気力の変化

- 物事に興味や喜びを示さなくなった
- ボーっとしていることが増えた
- 疲れやすい
- 部屋からでなくなる
- 何もしなくなる
- 学校や仕事に行かなくなる



⑤行動の変化

- こなせていた仕事もうまくこなせなくなる
- よく遅刻するようになった
- 趣味や日常的にしていた活動をやめた

変化に気づいたら相談を！

心に不調を抱える人の中には、精神疾患に対する誤解から医療機関への受診をためらう人も多くいます。本人が医療機関の受診に不安を抱いている場合は、医療機関などと連携して早期治療につながるための支援を行っている、地域の保健所・精神保健福祉センターなどへ相談してみましょう。

心に関する悩み事について、誰でも無料で電話相談が可能です。

青森県立精神保健福祉センター
こころの電話

017-787-3957 / 017-787-3958
毎週月曜～金曜 9時～16時
(土日祝日、年末年始除く)