

子どもの心の診療拠点病院

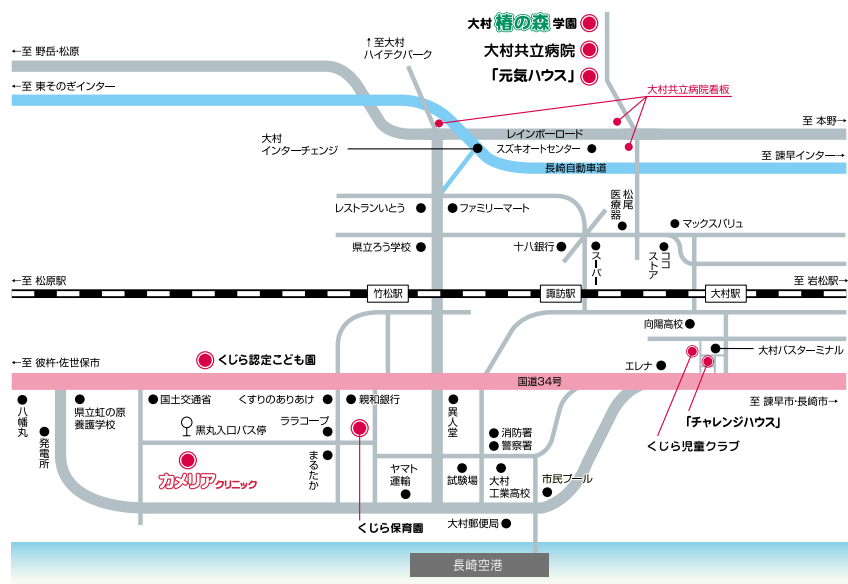
医療法人カメリア 大村共立病院（精神科・児童精神科・心療内科）

〒 856-0023 長崎県大村市上諏訪町 1095

TEL : 0957-53-1121(代表) FAX : 0957-52-6717

E-mail : info@camellia.or.jp

病院案内図



思春期の心、
早期ケア・プロジェクト

厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業

「思春期精神病理の疫学と精神疾患の早期介入方策に関する研究」班

思春期の生徒をもつ「先生」のための 心の病気ハンドブック

見逃さないで、
ひとりひとりの心の不調



「心の病気」は、特別な病気ではありません。

「心の病気」は、脳という臓器の不調で起こる病気です。脳は最も精密で繊細な臓器なので、ちょっとしたことで機能不全を起こしてしまいがちです。

また、脳は身体全体の機能をコントロールしているため、心の病気にかかると身体にも不調が現れます。

心の病気は決して特別な病気ではなく、75歳までに4人に1人が何らかの精神疾患を経験するという調査報告もあります*。年齢や性格に関係なく、誰でも心の病気にかかる可能性があるという認識が、まず必要です。

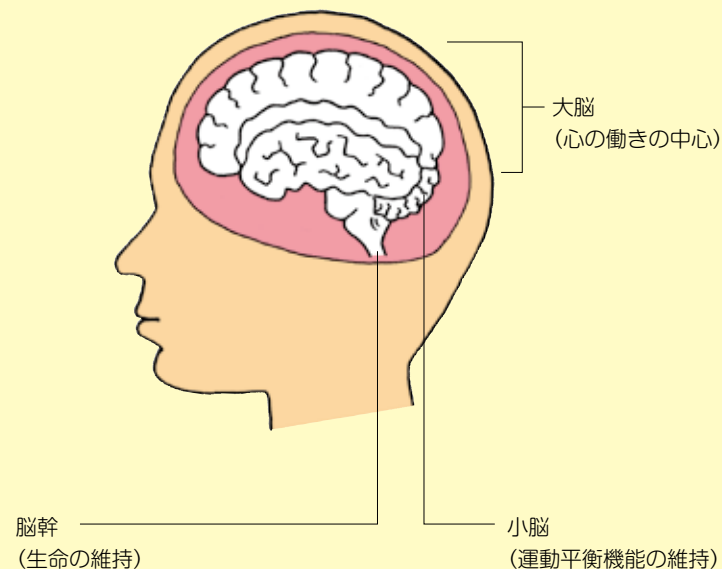
* 「こころの健康についての疫学調査に関する研究」2005年、竹島ら

どんな性格の人でもかかる

気が強い人でも弱い人でもかかる

育て方には一切関係がない

【脳のしくみと主な働き】



心の動きは、主に大脳によってコントロールされています。大脳には神経細胞が張り巡らされており、神経細胞と神経伝達物質を通して身体各組織や臓器に適切な情報を伝えています。この神経細胞や神経伝達物質の働きに変調が生じると、心の病気となって現われます。

代表的な心の病気のサインとは？

病気のサイン ①

「太るのが怖くて、ダイエットが止められない」

それは、「**摂食障害（拒食症、過食症）**」という病気のサインかもしれません。

摂食障害には拒食症と過食症の2つがあります。拒食症では、著しいやせ、太ることへの恐怖、自分が太っているとの強い思いこみ、月経停止などの症状が現われます。過食症では、繰り返される無茶食い、自己誘発嘔吐や下剤の乱用、肥満への強い恐怖などの症状が現われます。



きっかけは何気ないダイエットからが多い

発症するのはほとんど女子で、きっかけは何気ないダイエットが多いようです。放っておくとどんどんやせてしまい、死に至ることもあります。体重が標準体重を30%以上下回ったり、脈が1分間に50回を下回れば入院が必要です。ダイエットを軽くみないでください。

病気のサイン ②

「人が怖い」

それは、単なる「恥ずかしがり屋」や「あがり症」ではなく、「**恐怖症性障害**」という病気のサインかもしれません。

教室、学校集会、注目されそうな場面、人ごみ、乗り物などが怖くて、そこに行こうとすると赤面や震えを感じたり、嘔吐をしたり、何度もトイレに行ったりしてしまいます。恐怖症性障害の場合は、薬による治療と慣れるための訓練法（認知行動療法）が有効です。



代表的な心の病気のサインとは？

病気のサイン ③

「ひとつのことが気になって、頭から離れない」

それは、単なる「几帳面」や「完璧主義」ではなく、**「強迫性障害」**という病気のサインかもしれません。

たとえば、「手が汚れている気がして、何度も手を洗う」、「ドアの鍵が閉まっているかが気になって、何度も確認する」、「忘れ物がないかが気になって、何度もカバンの中身を確認する」、「字がゆがんでないかが気になって、何度も消して書き直す」などの症状が現われます。

強迫性障害の場合は、薬による治療と気にしにくくするための訓練法（曝露反応妨害法）が有効です。



6

病気のサイン ④

「気分が沈んで、元気が出ない」

それは、単なる「サボリ」ではなく、**「うつ病」**という病気のサインかもしれません。

2週間以上、一日中、そして毎日、気分が滅入り、何事にも関心が持てず、食欲がなく、眠れず、考えがまとまらず、身体がきつく、自分を責め、集中できず、死にたくなる日々が続きます。うつ病の場合は、薬による治療と十分な休養が有効です。



子どもの場合、落ち込みは自覚できず、イライラを訴えたり、身体のきつさを訴えることが多いようです。「休日になっても元気でない不登校」はうつ病かもしれません。

7

代表的な心の病気のサインとは？

病気のサイン ⑤

「空耳が聞こえる」

それは、「**統合失調症**」という病気のサインかもしれない。

統合失調症では、「他人には聞こえない“声”が聞こえる」をはじめ、「だれかに嫌がらせを受けている」、「盗撮や盗聴をされている」、「超能力や読心術などで心のなかを読み取られる」、「急に口数が減って、何事にも無関心になる」などの症状が現われます。薬による治療と十分な休養が有効です。



発症に先立ち、不安、抑うつ気分、集中力や意欲の低下、疲れやすさ、腹痛や頭痛などの身体症状などが出現し、うつ病そっくりに見えることも多いので注意しましょう。

「**統合失調症**」の兆しは、中学生くらいから現われます。

ニュージーランドで1972年に出生した約1000人を0才から26才まで追跡した調査で、下記のような結果が出ています。

11才時に「精神病症状体験」を一度でも経験した子ども

14.1%

「強い精神病症状体験」をもつ1.6%の子どもの

4人に1人は
26才時点で統合失調症発病

「弱い精神病症状体験」をもつ12.5%の子どもの発症率は、他の子どもの

約5倍

26才時点で統合失調症を発病した者のうち、

46%が11才時点で精神病症状をすでに体験

日本でも同様の報告があります。「空耳」が聞こえたからといって、必ずしも「統合失調症」にはなりません。ただ、他の症状の出現がないか注意しておくことは必要です。

心の病気も、早期発見・早期治療がポイントです。

こじれる前に、専門家に相談させましょう。

残念ながら、「心の病気」の発症を完全に予防する方法は見つかっていません。でも、発病をできるだけ早く発見し、早く治療すれば経過がよいことは、数多くの研究で実証されています。

ただ、現状ではなかなか早期発見・早期治療に至っていません。わが国の統合失調症の例では、発病してから治療開始までに1年もの時間が費やされています。治療開始が遅れると治りにくくなり、重症化し、社会適応が悪くなり、さらに再発率が上がることも判明しています。

「生徒が心の病気かもしれない」と感じたとき、保護者にどう伝えたらよいのでしょうか？

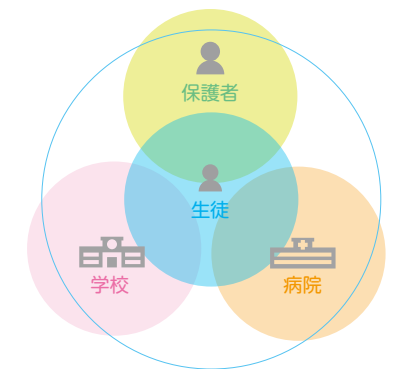
保護者にいきなり「精神科で診てもらってください」と伝えると、もめる事が多いようです。「自分の子どもが精神疾患」とは認めたくないからです。言葉を選びながら、慎重に受診を薦めるのがポイントです。

- ① まず、保護者と良好な関係を作るために、何気ない言葉かけからスタートします。
- ② 次に、学校での状態を報告します。そして、「家庭ではどうですか」と尋ねましょう。
- ③ 保護者が「うちでも同じです」と言ったら、「心配なので調べてみますね」と伝えます。そして後日、「調べてみたら、この病気がお子さんに当てはまるように思えるのですが…」と保護者に慎重に伝え、受診を促しましょう。そのとき、病気に関する資料があれば準備しておきましょう。

- ④ 保護者が気にしていなければ、「ちょっと注意して観察してみてください。そして様子を教えてください」と言しましょう。保護者もその症状に気がつければ、③の手順を使います。もし心の病気ならば、どこでも同じような症状を出しているはずで、本当に家で無症状ならばそれは心の病気ではありません。
- ⑤ 「知らないところへ行く不安」から受診をためらう保護者は多いようです。病院のホームページを一緒に調べたり、外来予約を手伝ったり、受診に付き添ったりするとよいでしょう。

心の病気の回復を支えるのは、4者の緊密な連携です。

「生徒」「保護者」「病院」「学校」の4者が心の病気の情報を共有し、協力することが病気の回復にとても大きな役割を果たします。積極的に情報交換しましょう。



※ 生徒の情報を学校と病院とがやり取りするためには、本人と保護者の了解が必要です。事前の了解は必ず取り付けましょう。

