

■ セルフケア1 (S1)

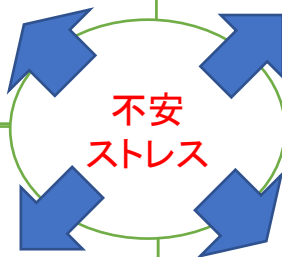
セルフケア メンタルヘルスの基礎知識



一社)日本精神科産業医協会 共同代表
日本CHRコンサルティング株式会社 代表
精神科専門医・認定産業医 渡辺 洋一郎

ストレス状況で生じやすい 症 状

思考(考え)面への影響	感情(気持ち)面への影響
<ul style="list-style-type: none">• 同じ事ばかり考える• 悪い結果ばかり考える• 呆然として何も考えられない• 大事なことを考えるのを避ける• 集中できない• 自分を責める	<ul style="list-style-type: none">• 気持ちが沈む• 何をするのもおっくうに感じる• さみしい, 哀しい• 不安でしかたない• 落ち着かない, イライラする• いなくなりたいと感じる
<ul style="list-style-type: none">• 眠れない, 熟睡感がない• 食欲がない• からだがだるい• 頭が重い• 動悸や息苦しさがある• ふらつく	<ul style="list-style-type: none">• 生活リズムがくずれる• 過度に集中, 没頭する• 些細なことで腹をたてる• アルコールや喫煙が増える• 浪費が増える, ギャンブルに溺れる• 運転が乱暴になる
身体(からだ)面への影響	行動(習慣)面への影響



■メンタルヘルス不調の徴候

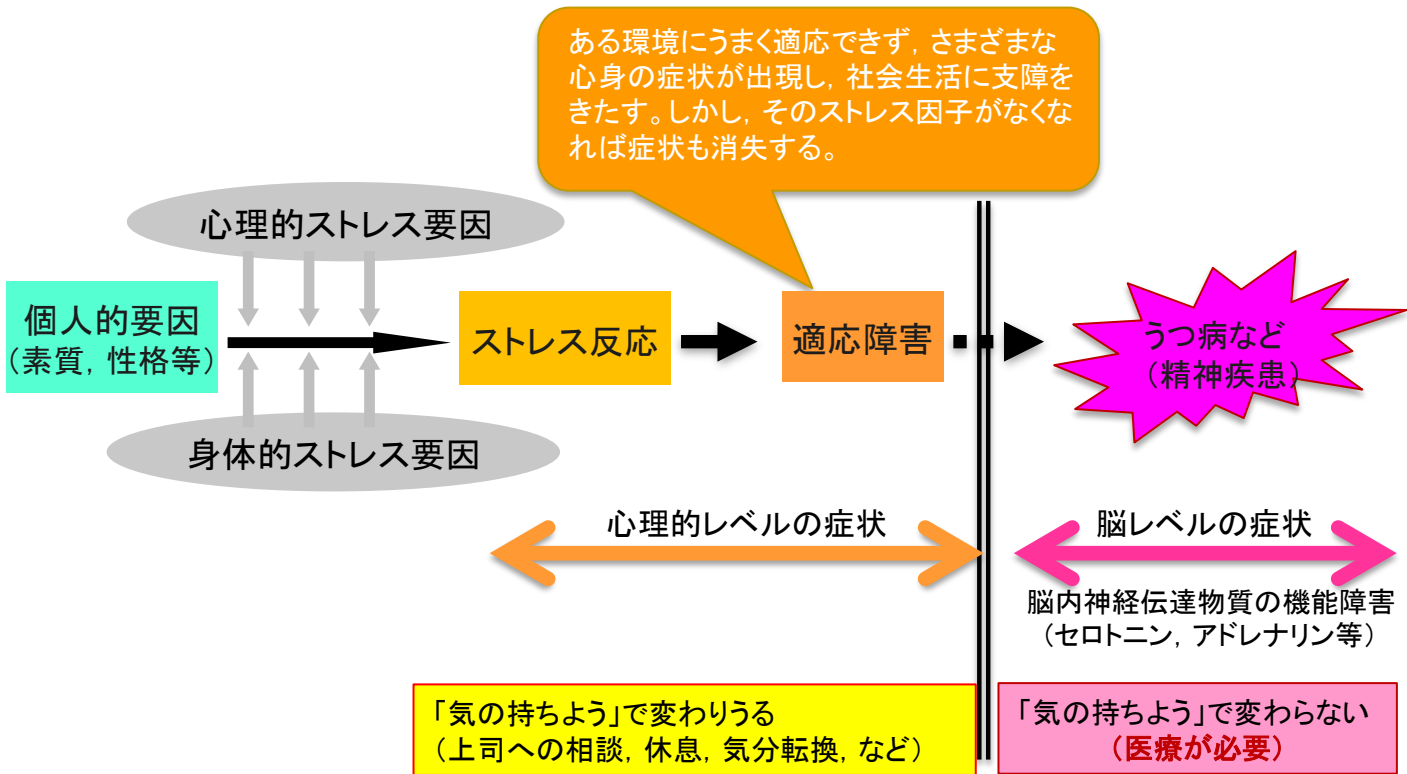
症状はさまざま。

→ 重要なことは

●「どうなったら医療を受けるべきか」

●「どうなったら受診を勧めるべきか」

ストレスによる症状の段階



医療を受けるべきメンタルヘルス不調


■ 医療を受けるべきメンタルヘルス不調の徴候

重要な他覚症状(まわりが気付くべく変化)

- 「いつもと違う」：今まで・・・だったのに最近***だ
今までとちがう → 病気の症状の可能性

重要な自覚症状

- 「睡眠」； 疲れたらより眠る → 疲れているのに眠れない
- 「楽しめない」； 一時的には楽しめる → 一時的にも楽しめない



必ず医療機関に相談
してください。



メンタルヘルス 必須のポイント

「いつもと違う！」 ⇒ 早めの相談 → 産業医, 受診

以下の場合には必ず受診！

- 疲れているのに眠れない。
- 好きなことが楽しめない。



YES



ほとんど毎日, 1週間以上続く。

YES



必ず！産業医, 医師, 保健スタッフに相談してください。

不安症状のいろいろ

■恐怖症

- ・対象がはっきりした不安。
- ・社会恐怖症；知らない人たちの前で注目を浴びるような社会的状況への恐怖。
- ・その他，高所恐怖，閉所恐怖など。

■全般性不安障害

- ・生来不安が強く，ほとんどあらゆることに不安を抱く。

■パニック障害

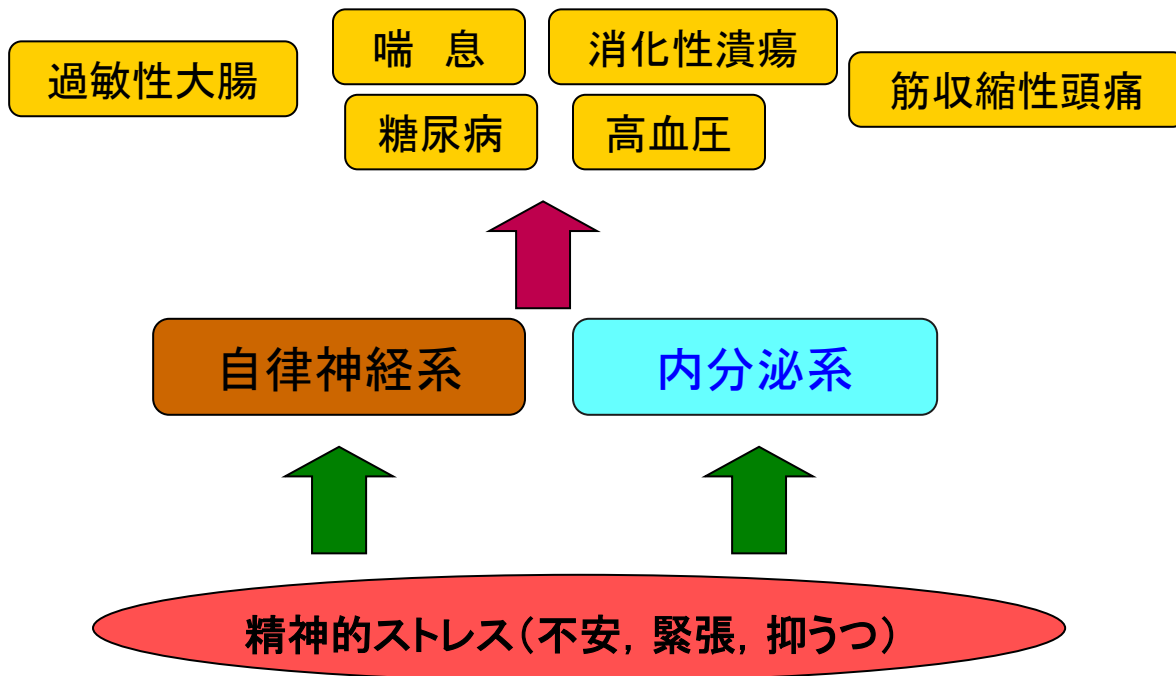
- ・パニック発作＝突然に生じる自律神経系の乱れ（動悸，息苦しさ，発汗，震え，めまい，吐き気，しびれや冷感など）を繰り返す。
- ・死ぬのではないかなど強い恐怖感を伴う。検査では異常がない。
- ・再発する不安が高まり，外出や乗車など日常生活に制限が生じる。

■強迫性障害

- ・自分でも不合理だと感じるような考えが，繰り返し頭に浮かんでくる。
- ・不安を消し去ろうとして，儀式的な行動を繰り返すこともある。

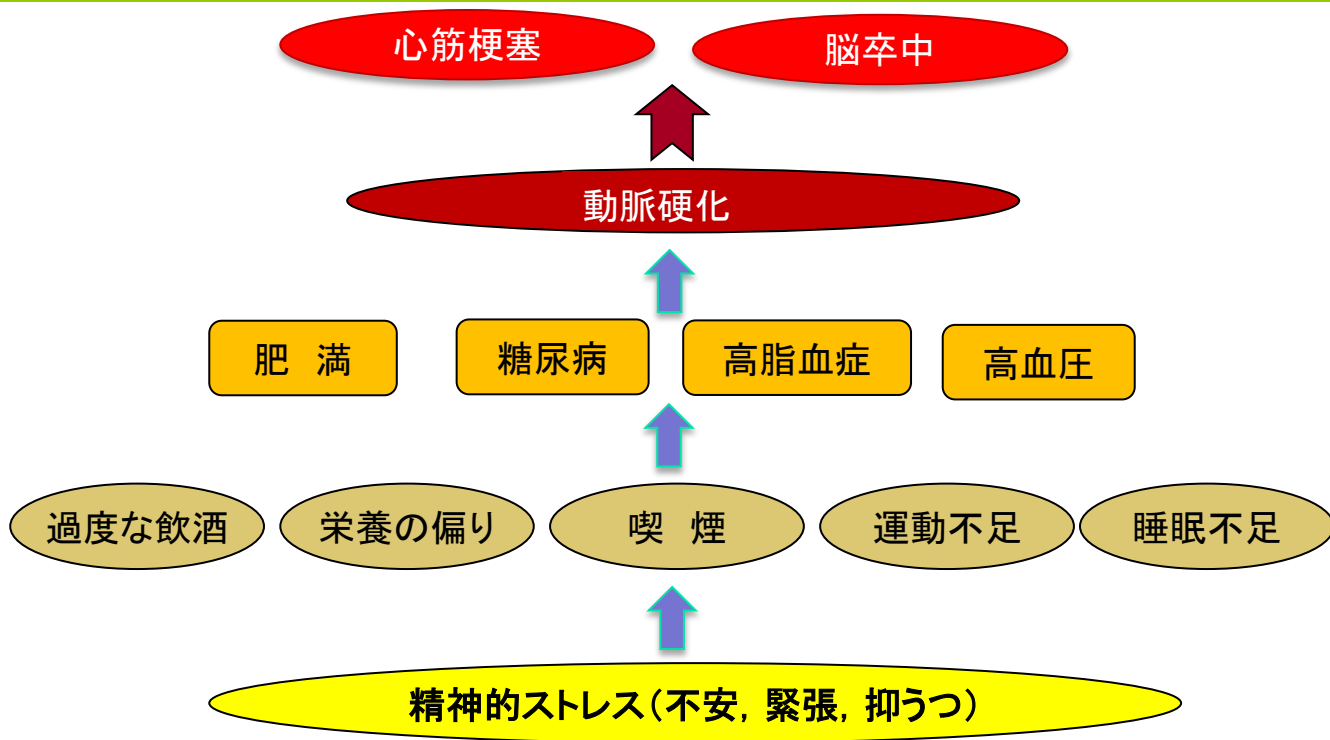
いずれも治療が可能です。メンタルクリニックを受診してください。

ストレスから生じるからだの病気(心身症)



内科などの診療科とともに
メンタルクリニックの受診も検討してください。

ストレスと生活習慣病



不健康な生活習慣を防ぐよう、健全なストレスマネジメントを心がけて下さい。
うまくいかない場合には、メンタルクリニックの受診も検討して下さい。

生活習慣【睡眠】

■睡眠の効果

- ・心身の休息 → 短期的には睡眠は栄養の摂取よりも重要
- ・成長ホルモンの分泌亢進による成長や創傷治癒, 新陳代謝促進
- ・免疫力の向上やストレスの除去
- ・昼間体感, 学習した情報が長期的な感覚や記憶として処理される

■より良い睡眠のために

- ・入眠ニューロンは体温の上昇によって活動が亢進
 - 入眠前の入浴や入眠時に寝室を暖かくすることが有効
- ・睡眠にはメラトニンが関わりメラトニン生成には起床中に2500ルクス以上の光を浴びることが必要
 - 起床時に日光を浴びることが体内時計リセットに有効
- ・朝食をとることで末梢の体内時計がリセットされる
 - 日光を浴びた後1時間以内に朝食をとることが有効
- ・運動習慣が有効
- ・寝る前のリラクゼーションが有効

Z...Z...Z...



良い睡眠はセルフケアの基本。眠れないときには医療機関に相談を

生活習慣【アルコール】

■アルコールの代謝

- ・無毒化できるアルコール量 → 1時間に6～9g
- ・日本酒1合(アルコール約23g) → 3～4時間

■お酒の強い・弱い

アルコールを分解するアセトアルデヒド分解酵素

- ・強い人(45%)
- ・あまり強くない人(45%)
- ・全く飲めない人(10%)

*強い人が、アルコール性障害を起こしやすい

■お酒の上手な飲み方

- ・1日2合以内, 週10合以内
- ・女性はその半分
- ・良質のタンパク質と一緒に摂取する

■アルコールの害

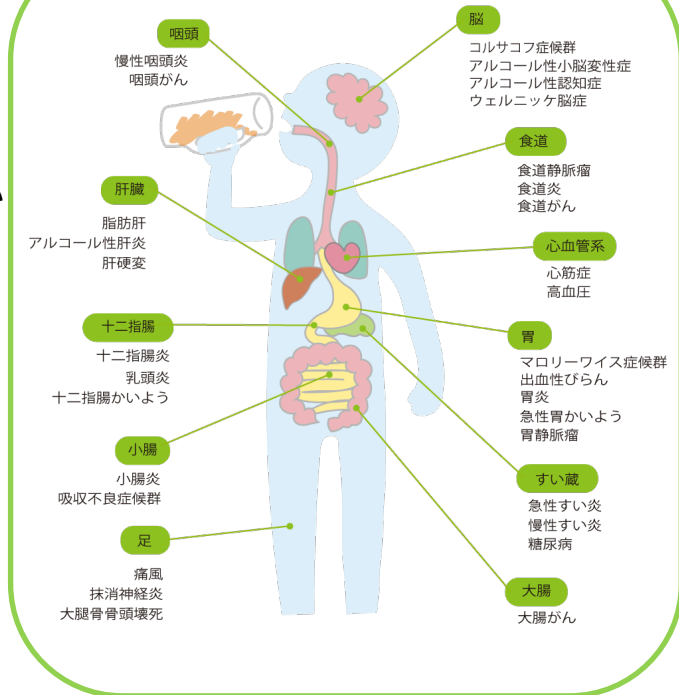
- ・肝障害; 脂肪肝→肝硬変
- ・脳障害; 脳萎縮
- ・精神障害: うつ病, 自殺

■アルコールと睡眠

- ・睡眠を浅くし, 睡眠の質を悪くする
- ・睡眠時間が短くなる
- ・寝つきは一旦良くなるも, 習慣性が強いいため量を増やさないと眠れなくなっていく

⇒眠れないときのアルコールは不可。医療機関に相談を

「過剰飲酒」による身体への影響



生活習慣【運動】

出典：厚労省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf>

- メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクを下げる。
- 加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げる。
- 上気道感染症に罹患しにくくなる。
- 健康的な体型を維持することで自己効力感が高まる。
- 気分転換やストレス解消につながることで、メンタルヘルス不調の予防として有効。



運動はセルフケアに大きな効果。ぜひ運動習慣の確立を。

お疲れさまでした
渡辺洋一郎

