ＦＭ西東京　原稿

平成３1年４月1日放送

「こころの健康」

ア…アナウンサー　職…職員

ア：４月になり、進学や就職、職場の異動などでこれまでとは違う環境で、新たな生活を始められる方も多いと思います。このような時期に、ちょっと気にかけたいのがこころの健康です。今日は多摩小平保健所の地域保健担当の保健師さんと、こころの健康について考えてみたいと思います。

職：櫻岡と申します。よろしくお願いします。

ア：よろしくお願いします。さっそくですが、なぜ、この時期にこころの健康が大切なのでしょうか？

職：はい。こころの不調は、風邪やインフルエンザのように流行する季節が、はっきりしているわけではありません。しかし、特に春は、進級や進学、引っ越しや転勤などで、環境や立場が大きく変わる時期です。以前から、こころも身体も調子を崩しやすい時期だと言われています。

ア：５月病という言葉もよく耳にしますね。

職：そうですね。５月の連休を境に、忙しくしていた時期の山場を越えると、一気に疲れが出てくる時期でもあります。今年は10連休という方もおられるのではないでしょうか。このような時期に、こころの健康について知っておくことで、無理をせずに休むことができたり、周囲の人が早めに気づいて声をかけるなど対応ができるようになります。

ア：こころの健康ということですが、私たちの生活にどのように、関わっているのでしょうか。

職：はい。こころの健康は、一人ひとりが自分らしく生きるためにとても重要で、生活の質にも大きく影響します。こころの健康を保つためには、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

ア：日頃、何気なく良く使う言葉ですが、そもそもストレスとはどんなものなのでしょうか。

職：はい。ストレスとは、外部からの刺激に対して、こころや身体が反応して起こる変化のことです。私たちは日々ストレスを感じながら日常生活を送っています。特に身体的には悪いところがないのに、仕事に行きたくない、いらいらする、だるい、食欲がない・・・このような症状が出るのはストレスのせいかもしれません。

ア：ストレスと言うと、良くない出来事やつらいことという嫌なイメージがありますが。

職：そうですね。皆さん、マイナスのイメージを持っている方が多いと思いますが、実は、進学や結婚、昇進などうれしいことも環境の変化などが伴うことがあり、ストレスの原因になります。

ア：そう考えると、私たちの普段の生活の中にはストレスの原因になるものがたくさんあるということですね。

職：そうですね。適度なストレスはこころや身体の成長を促したり、私たちにやる気を起こさせたりしますが、過剰なストレスは心身の不調や様々な病気につながります。ですから、ストレスを「取り除く」というよりも、ストレスと「うまく付き合っていく、うまくコントロールしていく」という感覚で捉えていくと良いと思います。

ア：私たちが生きている以上、ストレスが全くないと言うことはあり得ませんからね。

職：少しここで、ご紹介したい調査結果があります。平成２８年１0月に東京都の生活文化局で、１８歳以上の方を対象に、健康に関する世論調査を行いました。日常生活でイライラやストレスを「しばしば感じる」「たまに感じる」人は、約７割となっています。

ア：７割ですか。意外と多いですね。

ストレスを感じながらも、こころを健康に保っていくためにはどうしたら良いでしょうか。

職：ストレスを受けることで、体調を崩したり、気持ちが落ち込んだりすることは誰にも起こりうることです。こうした状況が全てこころの病気という訳ではありません。仕事や家庭の中でストレスを感じ、こころや身体の不調を感じたら、こころが疲れ切ってしまう前に対処することが大切です。ストレスの感じ方や受け止め方は人によって違い、同じ人でもその時々で違ってきます。まずは、「ストレスに関するセルフチェック」などを利用して、今のストレスの状態を把握してみるといいですね。

ア：どうすれば、ストレスチェックを行うことができますか。

職：はい。インターネットで「ストレスチェック」と検索して頂くと厚生労働省の「5分でできる職場のストレスチェック」などが見られます。こころの病気も身体の病気と同じように、早期発見、早期対処が重要です。

ア：ストレスチェックの他に、早く発見できる方法はあるのでしょうか。

職：こころの病気は、自分では症状が気づきにくいのも大きな特徴です。例えば食事の量が減った、遅刻や欠席が目立つようになった、人付き合いを避けるようになったなど、みなさんのまわりに変化が見られる人はいませんか？

ア：そう言われてみると・・・いる気がしますね。

職：もし、気になる人がいたら、「大丈夫？」「どうかしたの？」と早めに声をかけてみてください。相談を受けた時には話を聞いてあげてください。あなたの声かけ一つでその人が不調に気づくきっかけになるかもしれません。

ア：周りの人が気づくことも大事なことなんですね。では、ストレスと上手に付き合う方法としてはどんな方法があるのでしょうか。

職：まずは、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や、質の良い睡眠、適度な運動が基本です。また、「最近、何もかもが面倒くさい、イライラする、仕事が空回りしている」と注意信号に気づいた時には、リラックスする時間を作れると良いですね。好きな音楽を聴いたり、ぬるめのお湯でゆっくり入浴する、軽いストレッチや散歩なども良いですね。気分転換の方法は、人それぞれあると思います。自分に一番合った方法を見つけていけると良いですね。

ア：ここで、リスナーからの質問を紹介していきたいと思います。

一つ目は、病院に行く勇気もなく、薬を飲むのも怖い。でも誰かに話しを聴いて欲しい時、どうしたら良いでしょうかということですが。

職：はい。一人で抱え込まないということが大切です。まずは、誰かに相談してください。話を聞いてもらえたことで気持ちが楽になれます。また、自分なりの解決策が見つかるかもしれません。皆さんの周りに声を掛けやすい人はいますか。友人や家族、職場の同僚など、気軽に話せる仲間がいると良いですね。もし、誰にも話せない場合は、専門の相談機関に相談することをお勧めします。

ア：どこに相談をしたら良いですか。

職：はい。相談先は、お住まいの市役所が皆さんにとって一番身近な相談機関かもしれません。市役所にお電話の際は、各市によって相談窓口が異なります。代表電話にかけていただき、心の相談をしたいということをお伝えください。また、私が所属する多摩小平保健所でも相談をお受けしています。公的機関だけでなく、民間のカウンセリング機関や、電話だけの相談機関もあります。

ア：二つ目は、職場の同僚が最近二人うつ病になってしまいました。うつ病になる人は増えているんでしょうか。

職：身近にいる方がうつ病になってしまったとのことで、心配されていることと思います。うつ病は心配やストレス、過労が続いた時、孤独や孤立感が強くなったり、将来の希望が見いだせないと感じたりする、誰にでもかかる可能性のあるこころの病気です。厚生労働省が行った、平成26年患者調査によると、うつ病などの気分障害で、医療機関を受診している人は約111万人と調査を開始してから最も多くなっています。

ア：100万人以上の方がなっているんですね。各職場にうつ病の方がいても、おかしくはない数字ですね。うつ病になりやすい年齢や性格はあるのでしょうか。

職：子どもからお年寄りまで、全ての年齢に見られますが、発症する年齢は女性が２０歳代と４０歳代が多く、男性は５０歳代が多いと言われています。性格はまじめで、完全主義、責任感が強い性格の人などがなりやすいと言われています。

ア：どんなきっかけでうつ病になることが多いのでしょうか。

職：会社や家庭での急な環境の変化などがきっかけで発病し、人生の働き盛りに発病することも多いです。うつ病の発症には、ストレスが大きく関係しているといわれていて、なかには、嬉しいことや明るい出来事がきっかけとなって、うつ病を発症することもあります。

ア：具体的にはどのような症状がみられるのでしょうか？

職：はい。こころの症状としては憂うつ、不安、イライラ、意欲や集中力が低下したり、物事の判断ができなくなるなど、精神的な不調があげられます。また、精神的な不調だけでなく、眠れない、食欲がない、体がだるい、肩こりや頭痛、便秘や下痢、めまい、動悸などの身体の症状としても表れることがあります。

ア：気分の落ち込みだけでなく、身体的な症状もあると、こころの病気とはなかなか気づきにくいかもしれませんね。周りの人が気づく変化としては、具体的にどんなものがあるのでしょうか？

職：以前と比べて表情が暗い、元気がない、体調が悪いと訴えることが多くなった、仕事や家事の能率が低下した、ミスが増えた、人との交流を避けるようになった、遅刻、早退、欠勤、欠席が増えたなどが挙げられます。

ア：もし、そのような方がいたらどうしたら良いですか。

職：ご本人は、ただの疲れ、寝れば治るなどと思い込むこともしばしばありますが、２週間以上、ほぼ毎日、同じような状態が続いたら、うつ病の可能性もあります。まず、周りのご家族や友人、職場の同僚の方が、話をよく聞いてあげることはもちろんですが、企業の健康管理室や医療機関、お住まいの市役所、保健所などへためらわず相談してください。早期発見、早期治療が大切です。

ア：ご本人への声かけの仕方で気をつけた方が良いことはありますか。

職：励ますつもりで「がんばって」と言うのは、かえって負担になることがあるので、避けるべきとされています。休養や治療を優先し、あたたかく見守りましょう。

ア：三つ目の質問で、どこのクリニックに行けば良いのか分からない場合、相談をしたら紹介してもらえるのでしょうか。

職：病院やクリニックを受診したいと思っても、どのようなところにどうやって受診すれば良いのか戸惑う方も多いと思います。かかりつけ医がいればまずご相談ください。また、保健所では、相談内容や症状をお伺いした上で、その方の状況に合わせた受診先をお伝えすることもできます。

ア：かかりつけの病院が精神科ではない方も多いと思いますが、それでも相談して良いのでしょうか？

職：はい。相談であれば内科などでも大丈夫です。必要によって専門病院などを紹介してもらえます。

ア：保健所ではどのようなこころの相談にのってくれるのでしょうか。

職：眠れない、気分の落ち込みが続くといったこころの健康相談やお酒やギャンブルなどの依存症の相談、思春期や青年期のひきこもりの相談等をお受けしています。困っているご本人からの相談は勿論、ご家族からの相談も多いです。悩みを抱え込まずに、まずはご相談いただければと思います。

ア：相談方法にはどんな方法がありますか。家庭訪問という方法はありますか。

職：保健所では、電話でのご相談の他、保健所に来ていただき直接お会いしてご相談にのります。必要に応じご自宅へ訪問してお話を伺うことも可能です。経過が長く、電話ではなかなか十分にお話を聞くことが難しい場合もありますので、その場合は、お会いして、ゆっくり時間をとってお話をお聞きしたりしています。まずは、お電話でご相談ください。

ア：まずは、電話ですね。電話番号を教えてください。

職：はい。多摩小平保健所０４２－４５０－３１１１です。

ア：どんな方が相談にのってくれるんでしょうか。

職：はい。保健所には、いろいろな職種の職員がいますが、こころの相談は、保健師が相談にのっています。ご相談の内容により、必要な場合には、専門の医師などが保健所に来る日がありますので、そのような専門医などに相談することも可能です。

ア：今日はこころの健康というテーマで、不調になった時のサインや対処方法、ストレスと上手に付き合う方法などについてお話を伺ってきました。では、最後に保健師さんからメッセージをお願いします。

職：はい、これから新年度、新生活が始まり、気持ちも新たに頑張ろうとしている方も沢山いらっしゃるかと思います。しかし、こころの健康を保つためには、適度に休憩をとったり、リフレッシュすることも必要だと思います。私自身も休日はゆったりと過ごす時間を作ったり、音楽を聴いたりと気分転換を図っています。この放送をお聴きの皆さんも、決して頑張りすぎず、ストレスとうまく付き合っていただければと思います。今日お伝えしたことが、少しでもお役に立てれば幸いです。

ア：はい。本日は、多摩小平保健所の保健師さんにこころの健康についてお話を伺いました。ありがとうございました。

職：ありがとうございました。