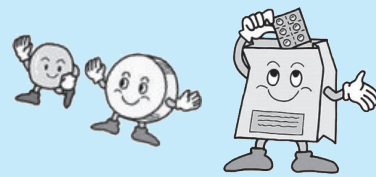


精神の疾患により、通院や入院をしている方は国内に約420万人いると言われており、年々増加傾向となっています。

多くの方は適切な治療と自己管理のもと自立した生活を継続されていますが、中には生活に困難を抱え、周囲の支援を必要とする方もいらっしゃいます。精神の疾患を抱える方が地域での生活を継続するためには、病状を安定させることが不可欠です。

●精神の疾患とは

病気の種類により症状は異なりますが、気分の落ち込み、不安、不眠、そら耳体験などの他、思考抑制、情緒不安定、意欲低下など心の機能の障害が現れます。



主な精神の疾患

- | | | |
|--------------------|---------------|------------|
| ○統合失調症 | ○神経症・ストレス関連障害 | ○パーソナリティ障害 |
| ○気分障害（躁うつ病、うつ病、躁病） | ○アルコール・薬物依存症 | ○認知症 |

●地域での生活を継続していくために

自立した生活を続けていくためには**疾患を悪化させないよう意識した生活が大切です**。一方、病気との長い付き合いはとても大変なことです。家族も含めた周囲の支援も必要です。



本人ができること	家族などの周りができること
①治療を継続する 病状の管理には医療の支援が必要です。適切な服用と通院を継続していきましょう。	①治療の継続を助言する 判断力の低下、病識の乏しさや治療の億劫さから、自己中断してしまう方がいます。中断から病状の悪化につながるため注意が必要です。
②悩みや不安を抱えこまないようにする 病気の種類によっては環境や対人関係などの変化に敏感になり、ストレスが症状に影響することがあります。抱え込まずに周囲へ相談しましょう。	②異変の早期発見・対応 いつもと違う表情や言動・行動などがあれば早期に発見し対応していくことが重要です。

※異変の際は、保健所、地域包括支援センター、担当ケアマネなど適切な相談先につなぎましょう。
※症状が重度の場合（自傷他害行為等）は、医療機関へつなぐことが最優先となります。

●安心して生活していくために

重症化すると、反社会的行為や自殺などに至る場合があるため、病状の管理は非常に大切です。周囲のサポートにより、地域での安定した暮らしがより一層可能となるのではないかと思います。

こころの健康相談

江差保健所では心の悩みを持つ本人・家族に対し、カウンセラー（公認心理士）や保健師を相談員として、精神保健相談（こころの健康相談）を開催しています。

- | | | | |
|---------|---|---------------|----------|
| ◇日 | 時 | 毎月第3金曜日 | |
| ◇申し込み | | 毎月第3月曜日の午前中まで | |
| ◇場所 | | 北海道江差保健所 | ◇相談料 無料 |
| ◇問い合わせ先 | | 北海道江差保健所 | ☎52-1053 |