

せい しん しょう 精神障がいについて

あなたに知ってほしいこと

せい しん しょう 精神障がいとは

とう ごう しっ ちょうしょう き ぶん しょう びょう せい しん しっ かん げん かく もう そう ふ あん
統合失調症や気分障がい（そううつ病）などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安
やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。

これらの症状は、しょうじょう くすり ふく よう かん きょう あん てい けい かい
これらの症状は、薬を服用することや環境が安定することにより、軽快していきます。
びょう き しょうじょう お つ けい か なか い よく しゅうちゅうりよく じ ぞく せい
病気の症状が落ち着いてくる経過の中で、意欲がわからない、集中力や持続性がない、
ひと づきあいに 過度に 緊張するなどの症状が見られます。

せい しん しょう とく せい 精神障がいの特性

せい しん しょう くすり ちゅう だん かさ さい はつ
精神障がいは薬を中断したり、いろいろなストレスが重なると再発しやすくなります。
ふ みん つか しょうじょう み ひと む り
不眠や疲れやすいといった症状が見られたら、まわりの人はあまり無理をさせない
ように配慮しましょう。

しょうじょう つづ きゅう よう しゅ じ い びょう いん
さらに症状が続くようなら、ゆっくりと休養をとるようにして、主治医や病院のケー
スワーカーなどに早めに相談を勧めてください。

こんな配慮をお願いします

- 本人の気持ちを大切にしてください。
疾患や障がいに対する正しい理解が必要です。
- できないことに目を向けるよりも、本人ができること、やりたいことに注目してください。無理な励ましはかえって本人のストレスになります。
- 何かを頼むときは「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」伝え、依頼に応じてくれた時は、「ありがとう」と言葉に出して伝えることで、安心感や自信が少しずつ増えていきます。
- 精神障がいのある人の中には、地域のなかで支援を受けながら一人暮らしをしている人もたくさんいらっしゃいます。障がいのある人が困った時に気軽に相談できるように、まわりの人には、日ごろから気軽に声を掛け合うなど、相談しやすい関係作りをお願いします。
- 精神障がいは、私たちの身近な人の中にも、誰にでもおこりうる病気です。疾患や障がいの特徴を正しく理解し、本人の気持ちを大切にすることが大切です。

詳しくは

島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-21-2885

FAX：0852-32-5924

一般社団法人島根県精神保健福祉会

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5927

FAX：0852-32-5927