

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 しつ ちょう しょう き ぶん しょう びょう せい しん しつ かん げん かく
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
もう そう ふ あん かん かん ふ ぶん みと
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
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
ぞくせい ひと か ど きんちよう しょうじょう み
続性がない、人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 ぶん つか しょうじょう み ひと ひとり
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 つつ 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
すわーかー など はや そうだん すす
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、誰にでも起こりうる病気です。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 ファックス：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 ファックス：0852-32-5927

依存症い ぞんしょうについて

あなたにし知ってほしいこと

依存症い ぞんしょうとは

依存症は、特定の物質や行為にはまってしまい、それを繰り返すうちに生活に支障が出ていてもやめられない状態のことを言います。自身の心や体のみにとどまらず、家庭や職場等周囲にも深刻な問題が生じてきます。

依存症は病気であり、治療すれば回復します。

しかし、まだまだ偏見や誤解が根強く、個人の問題と捉えられ、治療に対する周囲からの理解を得られない場合が多いです。

依存症い ぞんしょうの類型るいけい

依存症は二つのタイプに分けられます。

●物質依存ぶつしつ い ぞん

薬物、たばこ、アルコールなどがやめられない

●プロセス依存い ぞん

ギャンブル、ゲーム、インターネット、買い物などがやめられない