

9 こころの健康

(1) はじめに

社会生活を営むために、身体の健康と共に重要なものが、こころの健康です。こころの健康とは、人が生き生きと自分らしく生きるための重要な条件です。適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活は、身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となります。

これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養が加えられ、健康のための3つの要素とされてきました。

また、健やかなこころを支えるためには、こころの健康を維持するための生活や、こころの病気への対応を多くの人々が理解することが不可欠です。

こころの病気の代表的なうつ病は、多くの人がかかる可能性をもつ精神疾患です。自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されています。

うつ病は、不安障害や脳血管疾患や身体症状などの基礎疾患の合併も多く、それぞれに応じた適切な治療が必要になります。

こころの健康を守るためには、社会環境的な要因からアプローチが重要で、社会全体で取り組む必要がありますが、個々の健康的な生活習慣の取り組みによって可能な、こころの健康を維持するための取り組みに焦点をあてます。

(2) 基本的な考え方

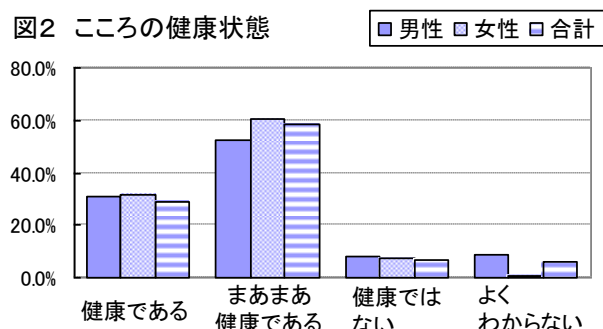
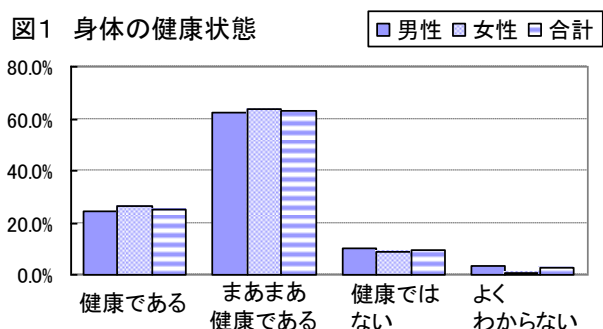
現代社会はストレス過多の社会であり、少子高齢化、価値観の多様化が進む中で、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。

そのため、一人ひとりが、こころの健康問題の重要性を認識するとともに、自らの心の不調に気づき、適切に対処できるようにすることが重要です。

(3) 現状と目標

ア こころの健康状態の良好者の増加

平成23年に遠軽町自殺予防連絡協議会が実施した「心の健康アンケート（対象：遠軽町役場職員、連合加入組合員、民生委員 男性：245名、女性：128名）」では、「身体の健康状態」「こころの健康状態」を尋ねた問いでは、身体とこころ、男女間の差はあまり無いが、「よくわからない」との回答が「こころの健康状態」を尋ねた問いでやや多かった。（図1、図2）



同上の質問で年代ごとに比較すると、男性では29歳以下の「こころ」の「健康ではない」と答える割合が多い（身体：10.5% こころ：21.1%）。女性では高い年代に「身体」「こころ」ともに「健康ではない」と答えるものが出現している。

図3 身体の健康状態(男性 年代別)

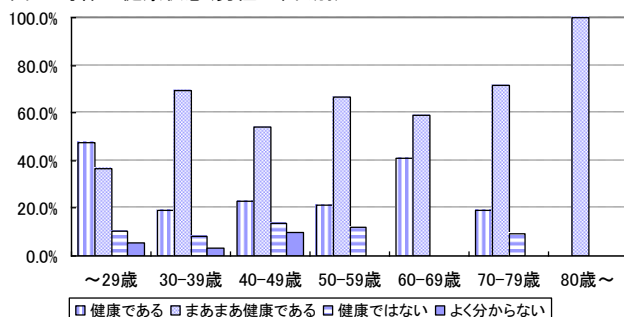


図4 こころの健康状態(男性 年代別)

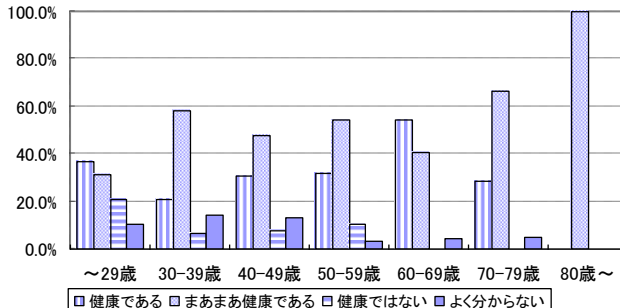


図5 身体の健康状態(女性 年代別)

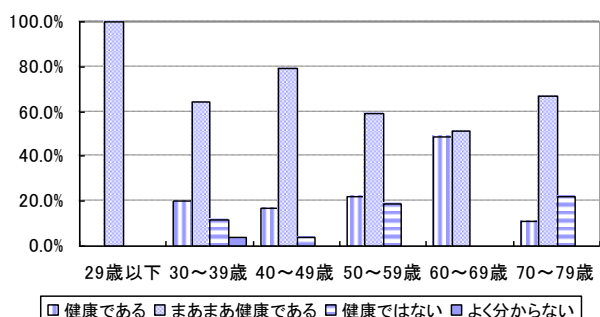
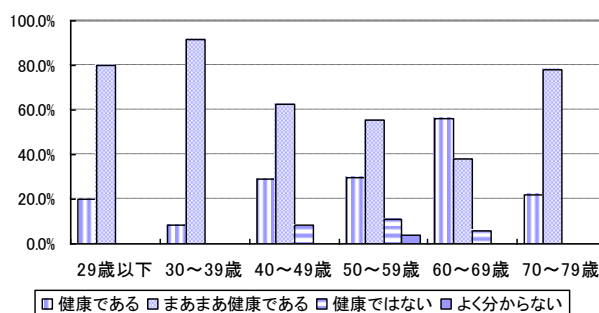


図6 こころの健康状態(女性 年代別)



同アンケートで「今までに死にたいと考えたことがありますか？」の問いに男性31人（12.7%）、女性14人（11%）が「あった」と答え、「少しあった」を含めると男女とも3割以上が「死にたい」と考えたことがあります。さらには「この1か月に死にたいと考えたことがありますか？」の問いには男性9人（3.7%）、女性2人（1.6%）であり「少しあった」を含めると、約1割がここ1か月（最近）で死にたいと考えたことがあります。（図5, 図6）

図5 今までに死にたいと考えた者

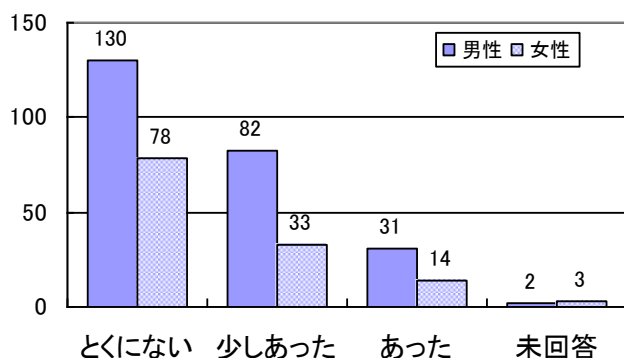
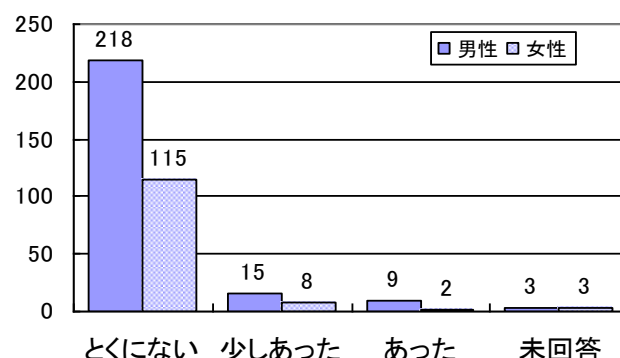


図6 ここ1か月に死にたいと考えた者



イ 自殺者の減少

遠軽町の平成13年からの自殺死亡者の累計を見てみると、50歳代をピークに壮年男性が多く、7割が男性です。また自殺者の推移を見るとH18年以降増加しています。（図7、図8）

図7 平成13年～平成24年の自殺者の年齢内訳（男性68人、女性27人）

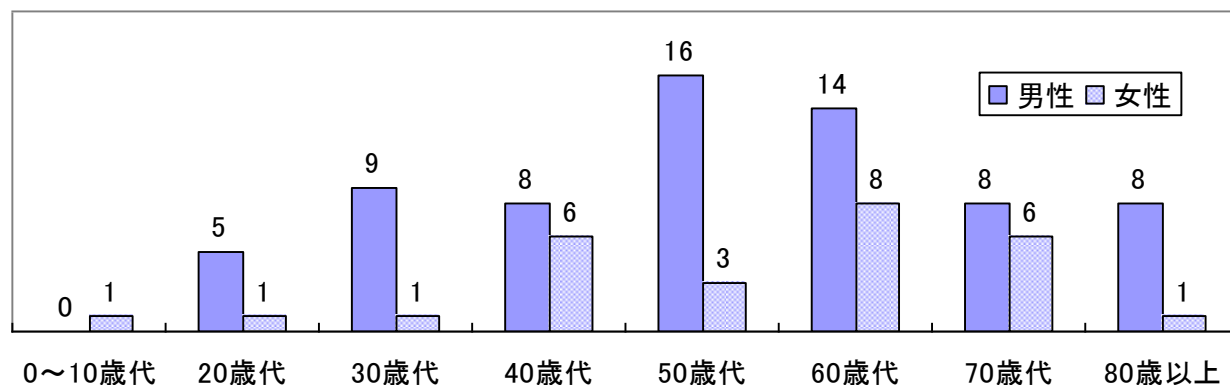
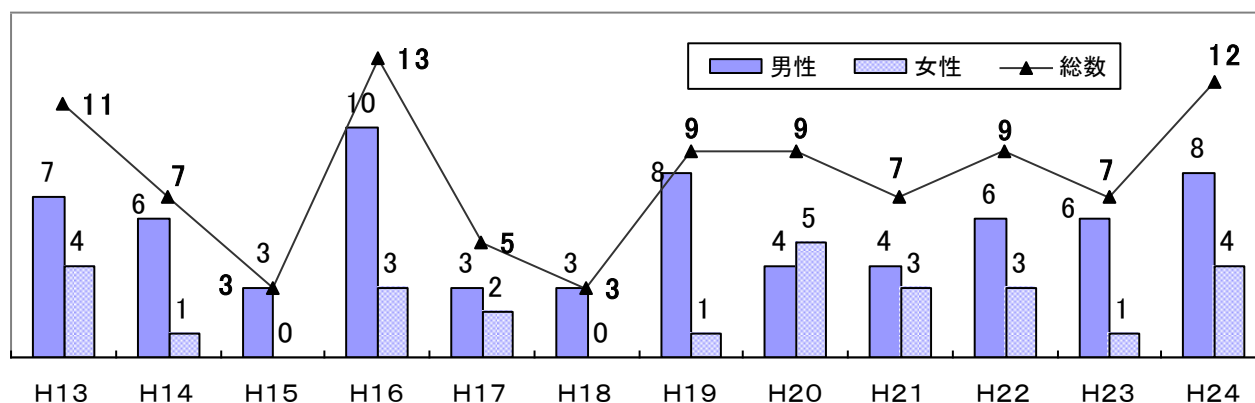


図8 男女別自殺者の推移



※H13～22のデータはオホーツク地域保健情報年報より、H23～24のデータは保健所調査より

自殺の原因として、うつ病などのこころの病気の占める割合が高いため、自殺を減少させることは、こころの健康の増進と密接に関係します。

WHO（世界保健機構）によれば、うつ病、アルコール依存症、統合失調症については治療法が確立されており、これらの3種の精神疾患の早期発見、早期治療を行うことにより、自殺率を引き下げることができるとされています。

しかし、現実には、こころの病気にかかった人の一部しか医療機関を受診しておらず、精神科医の診療を受けている人はさらに少ないとの報告があります。

北海道保健所把握精神障害者状況より遠軽町の気分（感情）障害患者数の推移を見ると、自殺者の推移と同様に40歳代から患者数が増加していますが、7割近くが女性です。また年々患者数も増加しています。（図9、図10）

図 9 平成 19 年～平成 24 年の気分（感情）障害患者の年齢内訳 （男性 296 人、女性 610 人）

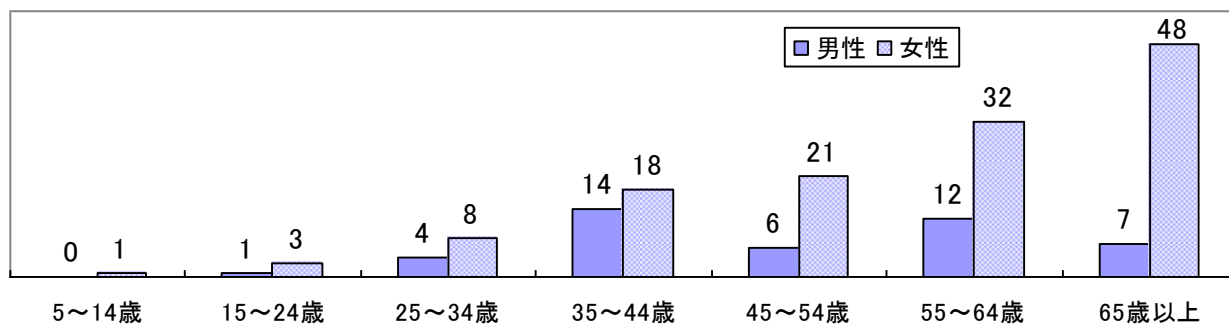
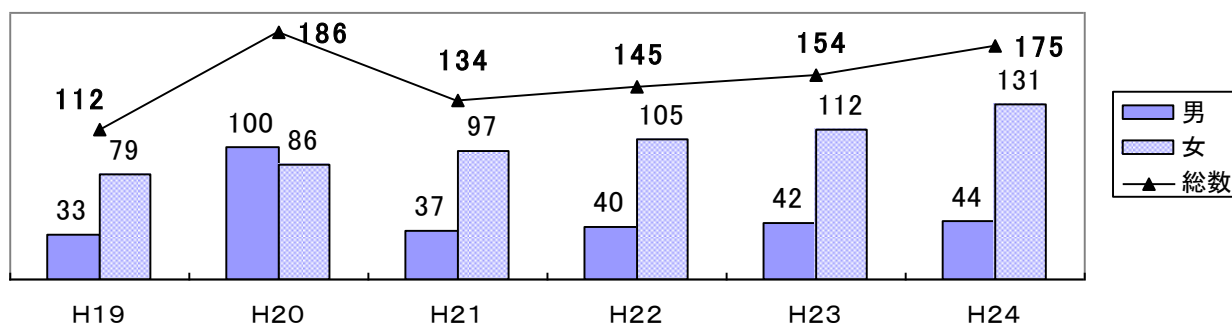


図 10 男女別気分（感情）障害患者数の推移



こころの健康とは、脳の働きによって左右されます。

うつ病などの、より客観的な診断を目指し、前頭葉の血流量変化測定し、脳の機能の状態を図る検査の研究なども進みつつあります。（注 1）

また、脳に影響を及ぼすものとして、副腎疲労（アドレナル・ファティーグ）との関与も明らかにされつつあります。（注 2）

（注 1）「うつ病の客観的な診断を目指す光トポグラフィー検査」 2009 年にうつ症状の鑑別診断補助として、厚労省に先進医療として承認される

（注 2）医者も知らないアドレナル・ファティーグ ジェームス・L・ウィルソン書
中央アート出版

【副腎疲労の原因となるライフスタイルの主要要素】

- ・睡眠不足
- ・栄養バランスの悪い食事
- ・疲労時に食べ物や飲み物を刺激剤として摂取すること
- ・疲れていても夜更かしすること
- ・長期間、決定権のない立場（板ばさみ状態）に置かれること
- ・長い間、勝ち目のない状況に留まること
- ・完璧を目指すこと
- ・ストレス解消法がないこと

(4) 対策

ア こころの健康に関する教育の推進

- ・ 種々の保健事業の場での教育や情報提供
- ・ 脳の学習を推進

イ 専門家による相談事業の推進

- ・ 紋別保健所や遠軽町自殺予防連絡協議会と協力、連携
- ・ こころの相談の周知

ウ アイについて、健康増進事業実施者が各々取組を推進