

【メンタルヘルスの名前と、それぞれの主な症状・概要】

①依存症

アルコール依存症 薬物依存症 ギャンブル等依存症・・・やめたくてもやめられない。そんな自身のコントロールを失った症状全般を依存症と言います。

②うつ病

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。特に職場での人間関係やストレスが原因となりうつ病を発症する人が年々増えているため、決して他人事ではない身近な病となっています。

③解離性障害

解離性障害は、自分が自分であるという感覚が失われている状態といえます。たとえば、ある出来事の記憶がすっぽり抜け落ちていたり、まるでカプセルの中にいるような感覚がして現実感がない、いつの間にか自分の知らない場所にいるなど、様々な症状があります。

④強迫性障害

強迫性障害では、自分でもつまらないことだとわかっている、そのことが頭から離れない、わかっているが何度も同じ確認をくりかえしてしまうことで、日常生活にも影響が出てきます。

⑤睡眠障害

睡眠障害というと不眠症を考えがちですが、不眠症以外にも様々な病気があり、多くの人々が睡眠の問題を抱えていることがわかってきました。夜の睡眠が障害されると、眠気やだるさ、集中力低下など日中にも症状が出現します。

最近では、眠たいのに眠れないという症状に悩まされる人も増えており、放っておくと体調不良やうつ病などの精神疾患にも繋がるため正しい対処が必要です。

⑥摂食障害

摂食障害には食事をほとんどとらなくなってしまう拒食症、極端に大量に食べてしまう過食症があります。

⑦双極性障害（そううつ病）

うつ病には大きく分けて2種類あり、そのうちの1つが双極性障害です。双極性障害では、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態をくりかえします。躁状態になると、眠らなくても活発に活動する、次々にアイデアが浮かぶ、自分が偉大な人間だと感じられる、大きな買い物やギャンブルなどで散財するといったことがみられます。

⑧適応障害

たとえば憂うつな気分や不安感が強くなるため、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりします。また、無断欠席や無謀な運転、喧嘩、物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。

適応障害の原因は主にストレスが起因しますが、ネガティブ面だけでなく、結婚や昇進などの環境の変化によっても引き起こされることもあります。

⑨統合失調症

陽性症状の典型は、幻覚と妄想です。幻覚の中でも、周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴が多くみられます。陰性症状は、意欲の低下、感情表現が少なくなるなどがあります。

社会との隔たりを生む病気でもあるため、しっかりと統合失調症のメカニズムを理解し、正しく向き合う事が大事です。

⑩認知症

認知症の中でいちばん多いアルツハイマー型認知症は、男性より女性に多くみられ、脳の機能の一部が萎縮していきます。血管性認知症は比較的男性に多くみられ、全体的な記憶障害ではなく、一部の記憶は保たれている「まだら認知症」が特徴です。

認知症はこれからどんどんと加速していく可能性が高いため、家族が認知症になった場合の対策など、今のうちから考えておくのも良いでしょう。

⑪パーソナリティー障害

パーソナリティー障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんでいたり、周りが困っているケースに診断される精神疾患です

⑫発達障害

発達障害は、生まれつき脳の発達が通常と違うために、幼児のうちから症状が現れ、通常の育児ではうまくいかないことがあります。成長するにつれ、自分自身のもつ不得手な部分に気づき、生きにくさを感じることもあるかもしれません。

⑬パニック障害・不安障害

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を起こし、そのために生活に支障が出ている状態をパニック障害といいます。

⑭PTSD

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害) は、強烈なショック体験、強い精神的ストレスが、こころのダメージとなって、時間がたってからも、その経験に対して強い恐怖を感じるものです。震災などの自然災害、火事、事故、暴力や犯罪被害などが原因になるといわれています。

⑮性同一性障害

女性なのに、自分は「本当は男なんだ、男として生きるのがふさわしい」と考えたり、男性なのに「本当は女として生きるべきだ」と確信する現象を「性同一性障害 (gender identity disorder, GID)」と呼びます。

⑯てんかん

てんかんは、突然意識を失って反応がなくなるなどの「てんかん発作」をくりかえし起こす病気ですが、その原因や症状は人により様々で、乳幼児から高齢者までどの年齢層でも発病する可能性があり、患者数も 1000 人に 5 人～8 人 (日本全体で 60 万～100 万人) と、誰もがかかる可能性のあるありふれた病気のひとつです

以上、メンタルヘルスの病名と、それぞれの主な症状、概要でした。

参照 <http://www.hakuyukai.or.jp/?p=1993>