

メンタルヘルス ガイドブック

I メンタルヘルスの基礎知識

I

メンタルヘルスの基礎知識

1. ストレス要因

メンタルヘルス不調の最大の要因はストレスである。



(1) ストレスとは...

外部からの刺激“ストレッサー(ストレス要因)”と、ストレスによって引き起こされた心や身体の反応をストレス反応と呼び、この両者を“ストレス”と総称しています。



「ストレス反応が強くなり固定化する」⇒「ストレス病」

(2) ストレッサーの4つのタイプ

- ◆物理的ストレッサー・・・寒冷、高温、騒音など
- ◆科学的ストレッサー・・・化学物質による臭気や吸入時の刺激など
- ◆生物学的ストレッサー・・・細菌感染や花粉など
- ◆心理社会的ストレッサー・・・職場や家庭・地域などの人間関係

(3) ストレッサーによるストレス反応

- ◆身体的な変化・・・動悸・異常な発汗・めまい・手足のだるさ・全身の倦怠感・食欲減退など
- ◆心理的な変化・・・不安感・抑うつ感情・焦燥感・緊張感・イライラ感・無力感・絶望感など
- ◆行動面の変化・・・判断力低下・注意力散漫・忘れっぽい・ミスが増えたなど

I

メンタルヘルスの基礎知識



2. 快ストレスと不快ストレス

(1) 快ストレス

- ◆適度なストレスは人の行動を活性化させ、心理的・生理的に最も効率の高い状態をつくり、モチベーションアップに繋がります。
- ◆例えばスポーツなど。運動を行うと負荷が刺激となり身体が様々な反応を起こす。適度な運動は負荷により爽快感を感じます。

(2) 不快ストレス

過剰で慢性的なストレスで、不快になったり病気を誘発。メンタルヘルス不調と身体疾患の原因とされているストレスです。

3. ストレス関連疾患

精神疾患は病院での治療が絶対に必要ですが、ストレス関連疾患は周りの対応やストレス軽減の対処などが重要となってきます。

(1) ストレス関連疾患

- 胃潰瘍
- 頸肩腕症候群
- 十二指腸潰瘍
- うつ病
- 過敏性腸症候群
- 円形脱毛症
- 高血圧症
- インポテンツ
- 慢性関節リウマチ
- メニエール症候群
- 神経症
- 自律神経失調症
- 過換気症候群
- 更年期障害
- 気管支喘息
- 神経性胃炎
- 甲状腺機能亢進症
- 不眠症
- 緊張型頭痛

(2) 心の病気と身体的な病気

①うつ病(気分障害)

性格的な要因、ストレス、神経の機能障害などいくつかの要因が重なって発症する心の病気

②不安障害(神経症)

心理的要因(不安等)を基礎にして発症する心の病気(パニック障害・恐怖症・強迫性障害)

③心身症

心理的要因(ストレス等)が一つの原因となって発する身体的な病気

胃・十二指腸潰瘍、喘息、蕁麻疹、偏頭痛、過敏性大腸炎、円形脱毛症、摂食障害等

I メンタルヘルスの基礎知識



4. メンタルヘルス不調疾患

メンタルヘルス不調といわれる代表的な疾病を紹介します。

(1) うつ病(気分障害)

決して稀な疾病ではなく、社会適応の良かった人に起こる傾向を認め、「ゆううつな気分」「不安」「おっくう感」などが混在した状態。

初期症状としては、全身倦怠感、頭重感、食欲不振などの身体症状が自覚される。そのため、身体の病気と思い込み、重症化することも多い。

(2) 躁うつ病

うつ状態と対照的な躁状態の二つの病態が見られ、人口の0.5%前後見られる。

躁状態では活動性が高まり、抑制や配慮に欠ける言動の結果、職場で周囲の人とトラブルを起こすこともある。初期状態は病識が薄く治療に繋げにくい。

(3) 適応障害

何かの出来事(ストレッサー)をきっかけに1~3ヶ月以内に、不安・ゆううつな気分・行為障害(無断欠勤・喧嘩・無謀運転など)が現れ、その結果日常生活に支障をきたすほどになる。普通、ストレス状態が解消されれば症状は、半年以内に消失する。

(4) パニック障害

突然不安発作(動悸・めまい・息苦しさなど)が繰り返されるもので、その際の不安感は、「このまま死んでしまうのではないか」と思うほど強烈なもの。

(5) アルコール依存症

毎日飲まずにいられなくなり、アルコールが切れると「手が震える」、「冷や汗が出る」「イライラする」、「眠れない」といった身体依存が形成される。

I

メンタルヘルスの基礎知識



5. 仕事に関するストレスの現状(厚労省調査)

仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、等のストレス要因上位は以下です。

1. 「職場の人間関係」
2. 「仕事の質」
3. 「仕事の量」
4. 「会社の将来性」
5. 「仕事への適性」

6. メンタルヘルスと生産性

メンタルヘルス不調による疾病は、個人だけではなく組織全体の生産性に大きく影響します。

メンタルヘルス不調による理由での休職者一人当たりのコストは概算で約400万円超という試算もあります。