

## 精神疾患はもはや国民病!? その後遺症が精神障害です

### 1. 何らかの病気や障害をもちながら生きている人は多い

病気や怪我をしないように生きたい、と願う人は多いと思います。健康を維持するために日々の生活で気をつけること、心がけていることを実践している人も多いでしょう。例えば運動をする、野菜を食べる、睡眠時間を確保する、などです。ある学生さんに「体調を維持するために気をつけていることはなんですか?」と尋ねたら「特にありません」との返答でした。何も気をつけなくても支障なく日々が過ごせるとは、若いっていいなと思います。私自身でいえば加齢の影響から、疲れやすい、物忘れが増える、なかなか寝付けな、疲労がたまと関節痛や耳鳴りなどが出てきてしまうため、体調維持のためには何かと気をつけ工夫している毎日です。

ただ自分自身でいくら気をつけていても、人は生きていればいろいろなものが押し寄せ、降ってきます。社会環境からの影響、知らず知らずに積み重ねていた疲労や体を痛める生活習慣、強いストレスを感じる出来事、異常気象や災害、急激な日常の変化やどうしようもない生活事情などで、誰もが体調を崩す、あるいは病気や障害をもつ可能性があります。

日本の5大疾病といわれるものがあります。特に患者数の多い疾病で重点的な医療施策がとられています。2020年の厚生労働省による5大疾病の患者調査では、①精神疾患は約614.8万人、②糖尿病患者は579.1万人、③ガン患者は365.6万人、④心疾患患者は305.5万人、⑤脳血管疾患患者は174.2万人となっています。一番患者数の多い精神疾患は、日本人の30人に1人の割合であり、生涯を通じて4人に1人はかかる可能性があるといわれています「こころの情報サイト」。これらの状況をみると、精神疾患はごくありふれた、誰もがかかる可能性のある疾患といえます。

また5大疾病のいずれかにかかる、その後遺症や障害をもつこともあります。精神障害、糖尿病による合併症、ガンによる手術後の障害（人工肛門その他）、脳梗塞後の片麻痺などの障害もあります。

おまけに高齢化により増えている認知症は、65歳以上になると3人に1人が認知機能にかかわる症状があると言われ、誰もが認知症になる可能性があるということです「政府広報オンライン」。どんな病気や障害も決して他人事ではありません。

### 2. まさか自分が!?

誰もがかかる可能性があるとして頭で納得しても、なかなか理解できないのは当然のことです。あるガン専門の医師は、患者さんのケアに熱心な方でしたが、自身がガンになったとき「知識ではわかっているつもりだったが、自分もなってみて初めて理解できた」ことがあると話していらっしゃいました。精神疾患も同じで知識として知っていても、自身がかかると「まさか自分が」とショックを受けるものです。またいくら日本の5大疾病で患者数が多いといっても、外から見ただけでは誰が疾患をもっているのかはわかりません。目に見えない病であること、日常の感情変化の延長と感じられること、対人関係の影響を受けて病気に至る場合も多いことから、本人に気遣いすぎる、どう接していいかわからずに腫れ物に触るようなかかわりになってしまう、あるいはそのうち元に戻るのでは、と据え置きにしまうこともあります。本人自身も自覚症状を感じにくいことはよくあります。

本人も家族も「理解しにくい」「受け入れがたい」ということから、そのまま治療を受けるきっかけを失い、長い年月を経過してしまったため重症化してしまう例もあります。

大事なことは精神疾患についての知識を得ることです。咳や鼻水が出てきたら「風邪かな」と予感し、

症状がひどくならないよう予防策がとれるように、「精神疾患かな」と予感できれば、早めの診察や早めの相談ができ、予防あるいは早めの対処をすることができると思います。

ここ数年では芸能人がうつ病や双極性障害、統合失調症についてカミングアウトし、精神疾患、精神障害を体験した方のブログや出版物など多く発信されています。厚労省関連のサイト『こころの情報サイト』や『こころの耳 働く人のメンタルヘルス』もぜひ参考にご覧ください。

### 3. 精神障害とは

精神疾患にかかったあとの後遺症が障害となります。病気の種類や症状の程度によっては、数か月で治癒する場合がありますが、6ヵ月以上あるいは数年通院を要する場合は、症状のみならず日常生活や働きづらさが障害として現れます。精神疾患にかかると、外部の刺激や膨大な情報を受信、処理、送信するための、脳の神経細胞や神経伝達物質に変化や不具合が生じ、過剰になる、あるいは減少しすぎて症状となります。その後、症状が改善した後も、疲れやすさや、外部の刺激に敏感になりストレスを受けやすい、学習技能や社会的認知、実行機能などに関係する認知機能に影響が出るなどが障害として日常生活や仕事に影響を及ぼします。

また症状が出ないように予防薬として服薬を続けることも求められます。これは糖尿病や高血圧、ガン、腎疾患、リウマチなどの慢性疾患と同じです。

精神障害は中途障害です。病気になる前と、なった後は障害をもちながら生活の仕方、働き方を工夫する必要があります。

次回は精神障害と働き方との関係について述べたいと思います。

#### 【プロフィール】

## 北岡 祐子

医療法人尚生会 就労移行支援事業・就労定着支援事業

(創) シー・エー・シー 所長

精神保健福祉士／公認心理師（精神障害のある方への生活支援、就労支援の仕事に携わり33年）

一般社団法人兵庫県精神保健福祉士協会 会長

#### 【著作】

- ①「暮らす・働く・日々がSST」. 前田ケイ・安西信雄編：本人・家族のためのSST実践ガイド こころの科学. 日本評論社. p88-94. 2008年
- ②「職場開拓と職場定着支援ー精神障害をもつ方の一般就労を実現するためにー」. 精神科臨床サービス 第9巻2号. 星和書店, p222-225. 2009年
- ③「就労移行支援事業所における支援の実際」. 『新版 就業支援ハンドブック』 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構. 2011~2024年
- ④「就労支援現場での精神保健福祉実践」 青木聖久・田中和彦編  
：現代版 社会人のための精神保健福祉士. p95 学文社. 2020年3月
- ⑤仕事だいじょうぶの本  
～仕事の人と安心してコミュニケーションできるSSTレッスンブック～  
北岡祐子著 株式会社ペンコム 2021年5月

