

# もっと知ってほしいな！こころの病気



## こころの病気って、ひとごとじゃない！！

## こころの病気の人はいくらいるの？



以前は「こころの病気」は特定の少数者の問題とされてきました。しかし現在では、これまでの「4大疾病（「癌」、「脳卒中」、「急性心筋梗塞」、「糖尿病」）」に並ぶ国民病のひとつとして、「5大疾病」のひとつに数えられています。

**誰でも、いくつになっても、こころの病気になる可能性があります**

多様な価値観や生き方の可能性がある私たちの社会。家庭や学校・職場・地域コミュニティの中で、様々なストレスに直面することも。このような状況の中、何らかのこころの病気を経験している人が増える傾向にあります。

こころの病気は「30人に1人」！

こころの病気にはいろいろあるけれど、その中で

統合失調症は「160人に1人」

気分障がいは「100人に1人」

くらいいます。

厚生労働省「患者調査」より 厚生労働省障害保健福祉部より



こころの病気って、身近な病気なんだね

## 「こころの病気」にはどんなものがあるの？

### 統合失調症

脳の病気ともいわれ、考えや気持ちがまとまらない状態になります。

#### たとえば、こんな感じ！

- ・実際にはないものがあるように感じる。
- ・自分の悪口やうわさが聞こえる。集中力が低下する。
- ・人と関わるのが億劫になり、ひきこもってしまう。など…



#### でも大丈夫！

お薬やリハビリを続けながら症状をコントロールし、回復することもできます。働いている人も多くいます。



### 気分障がい

気分がいつものレベルを超えて、ずっと落ち込んだ状態（うつ）が続いたり、または、うつとハイテンションな状態が交互にあらわれる病気です。

#### たとえば、こんな感じ！

- ・何をしても楽しくなく、興味がわかない。死にたくなる。
- ・急に高額な買い物をしてしまう。おしゃべりになる。

#### でも大丈夫！

お薬の服用、休養、カウンセリングなどを受け、治療を続けることで、いつも通りの生活を送ることができます。



こころの病気は、早めに気づき、正しく治療し、ストレスの少ない環境で過ごすことで、症状を和らげることができます。

### 私たちがメンバーです！



### くらしまるごとワーキング

市では、障がいのある方もない方も、その方らしく暮らすことのできる地域づくりのため、『栃木市障がい者等自立支援協議会』を設置しています。その中のワーキンググループの一つが「くらしまるごとワーキング」です。このグループは当事者をはじめ、医療・保健・福祉の関係者で構成されています。そして、「こころの病気のあられる方が地域の一員として自分らしい暮らしを送れるようにするためには、どうしたら良いか」など、話し合いをおこなっています。

その一環として今回は、地域の皆さんに「こころの病気」についてもっと知っていただくよう、ワーキングメンバーにより意見を出し合いながらこの特集記事を作成しました。こころの病気は特別ではなく、身近なこととして感じていただければと思います。

	時間	相談内容	問合せ先
【栃木市】こころの健康相談	月1回予約制 13時30分～16時30分 (ひと組1時間程度)	専門のカウンセラーによる相談。 場所：栃木保健福祉センター・大平ゆうゆうプラザ	健康増進課 ☎(25) 3512
【栃木県】精神保健福祉相談	月～金 (祝祭日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分	保健師による相談。専門医等の相談は予約制	栃木県栃木健康福祉センター ☎(22) 4121
【栃木市】障がい児者相談	月～金 (祝祭日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分	福祉サービス、日常生活の困りごと、悩みごとなど	障がい福祉課 ☎(21) 2219

相談ってどこにしたらいいの？  
市や県では、次の窓口で相談を行っています。

## 増改築・水廻り専門店のカラーズ！

## 外壁塗装&屋根工事専門店の木の花塗装！

### 築24年のお住まいを全面改修



ご来店事前予約やオンライン相談受付中  
密にならず安心！

## ご来店予約 顔をあわせてしっかりと！ オンライン相談

カラーズ・木の花塗装は多数の実績を誇る増改築・水廻り・塗装の専門店です。私たちはリフォームで地元栃木を応援します！



ご相談お見積無料！

ありがとう 施工実績

## 7,600件突破!!

(2020年9月末)

**カラーズ** ☎0120-119-895  
栃木市野中町1382-2 栃木市総合運動公園前

営業時間 9:00～18:00 水曜日定休日

栃木の外壁&屋根塗装専門店  
**木の花塗装** ☎0282-27-0850  
栃木市平柳町3-31-30

営業時間 9:00～18:00 水曜日定休日