

発行 一般社団法人 相模原市医師会



秋もだいぶ深まっています。インフルエンザワクチンの接種など、冬へ備えておきたいところです。さて、今回の話題は「精神疾患」と「ビタミンB12」です。うつ病や統合失調症に代表される精神疾患に対して、偏見や先入観を無くし、正しく理解し、手を差し伸べる環境を作ることは社会にとって必要なことです。ビタミンB12不足は手足のしびれや貧血の原因になります。また、ビタミンB12は動物性たんぱく質に主に含まれてあり、胃全摘出後では吸収が低下します。是非、ご一読ください。

## 精神疾患について、知りてほしいこと

### はじめに

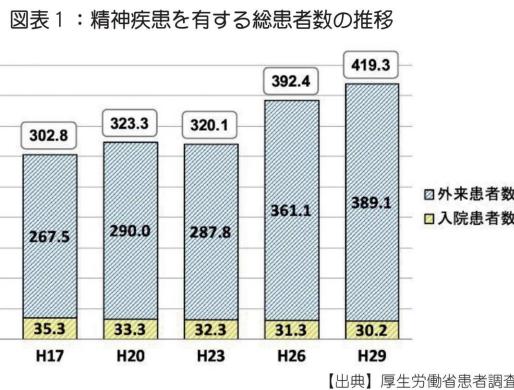
今年、高校の学習指導要領改訂により保健体育で精神疾患の内容が復活しました。40年ぶりの再登場です。つまり、多くの皆さんは、学校では精神疾患を学んでいないということになります。

精神疾患について、若い世代が偏見や先入観なく学び、その知識を自分のため、大切な人のために正しく発揮できるよう、大人の皆さんに知っておいてほしいことをお伝えします。

### 日本の現状

「精神疾患」とは「精神、心理、行動上の異常や障害によって生活機能に相当な支障をきたすもの」と説明できます。統合失調症やうつ病、依存症などが代表例です。症状は実にさまざまで、大きな個人差があります。「精神の異常」「行動の異常」というと怖い印象を与えてしまうかもしれません、症状の重さは幅広で、これらによって「生活機能に支障をきたす」部分がポイントです。

精神疾患のために通院、あるいは入院している人は419万人に上ります（図表1）。



ちなみに、喘息のある人は約450万人。喘息というと、身近でなじみのある病気ですね。精神疾患を持つ人も同じようにたくさんいるはずなのに、身近な気がしないのはなぜでしょう。

日本では、かつて精神疾患への偏見や不適切な対応がありました。こうした歴史や、正しい知識が十分に浸透されなかったことで、精神疾患に対してネガティブな印象が植え付けられてしまったのです。そのため残念ながら現在も、精神疾患をお持ちの方が声を上げにくい状況が続いているです。

### なぜ学ぶの？

では、なぜ授業で学ぶ必要があるのか？なぜなら、精神疾患は治療で良くなる病気で、病気と向き合い、回復のために本人自ら主体的に取り組むことで生活の質が大きく改善する病気だからです。せっかく「精神疾患かもしれない」と気づけても、相談先や回復のイメージを知らず、適切に対応できなかったとしたら…。精神不調のために消極的となり、生き生きとした健康的な毎日が損なわれるかもしれません。このような期間が長引く程、生活や、その人らしい考え方への支障が大きくなってしまいます。

学習指導要領には「早期発見及び社会的な対策が必要」とあります。「社会的対策」とは、皆が正しい知識をもって、病気の存在を認め、受け入れ、手を差し伸べる環境を作ることが求められている、ということではないでしょうか。

厚生労働省では「こころのサポーター養成事業」がスタートしました。こころの不調で悩む人をサポートし、偏見のない暮らしやすい社会を作るため、「こころサポーター」を2033年までに100万人養成するものです。多くの人が学ぶことで、そこから得られた素朴な疑問や純粋な反応により、社会全体が精神疾患について考えていく良い機会になることを望みます。

### おわりに

昨年、当事者の親から「精神疾患に関する学習機会を、小学校から保障してほしい」という要望書が文科省に提出されました。そこに、皆さんに知ってほしいことが記されています。

- ・心の弱さによるものではなく脳機能の病気であること
- ・親の育て方や子どもが悪いわけではないこと
- ・原因不明で誰もが発病する可能性があること
- ・孤独、孤立、不安、不眠、過労が再発や再燃のリスクを高めること
- ・適切な治療と環境によってその人らしく生活することが可能であること

こころの不調でお困りの時は、一人で悩まず、相談をお勧めします。

**相談窓口はこち**  
【相模原市自殺対策ホームページ リフちゃんネル 相談窓口のご案内】



相模原市自殺対策  
キャラクター  
「リフちゃん」

(相模原市精神保健福祉センター)

