



学生の皆さん、こんにちは。後期授業が始まりましたね。

楽しい夏季休暇が過ごせたでしょうか。ようやく朝晩はだいぶ涼しくなりましたが、日中はもう少し暑い日が続きそうです。健康には十分に注意してくださいね。

さて、今回の医務室だよりは「精神疾患に対する正しい知識」をテーマにお話したいと思います。

<9月10日はなんの日??>

その前に、皆さんは9月10日がなんの日か知っていますか？

WHOでは毎年9月10日を世界自殺予防デーと定めています。

日本でも毎年9月10日～16日を自殺予防週間とし、様々な啓発活動を行っています。

令和5年度版自殺対策白書によりますと、日本は人口10万人当たりの自殺者数が世界で5番目に多いそうです。中でも若年層の自殺者は突出して多く、令和4年度の年齢階級別死因順位は10～39歳までで自殺が第一位となっています。

逆に言えば自殺が予防できれば日本の若年層の死亡率はかなり低下すると考えられます。

自殺者の9割は精神疾患を抱えていると言われているため、自殺を予防するためには精神疾患に対する正しい知識を持ち、治療する事が必要と言えるでしょう。

<正しい知識の第一歩>

精神的不調は、5人に1人が一生に一度は体験する可能性があるにも関わらず、授業等で扱われてこず、若者が正しい知識や対処方法を知らないままでした。



実は、精神疾患の約半数は10代半ばまでに、3/4は20代半ばまでに発症しています。若者が早期に精神疾患に対する正しい知識を身に付けられるよう、令和4年度から高等学校の保健体育の教科書には40年ぶりに精神疾患の記載が復活しました。



<スティグマって??>

日本語でいう差別や偏見です。医療におけるスティグマとは特定の疾患について負のイメージを持つ事の意味合いがあり、セルフスティグマとは患者さん自身が疾患に対して偏見を抱く、自身について偏見を受ける存在であるという意識を持っている事と定義されます。

先ほどの話に戻りますが、精神疾患は長らく正しい知識を教育されずにいました。教育はされていた40年前の授業も旧優生保護法に基づいた内容であり、正しい知識と言えるものではなかったようです。

こうした中で、精神疾患に対するスティグマが広がったと考えられます。知らない事に対する不安や恐怖は誰にでもあるもの。残念ながら、まだまだこうしたスティグマはなく

ならず、その事が余計に精神疾患患者の方を苦しめる要因になっています。

また、精神不調を感じていても受診が遅れる、その事を隠すなどの弊害も、もたらしています。自分や自分の周囲の大切な人を守るためにも、まずは精神疾患について正しく知る事から始めてみませんか。

<精神疾患に対する理解を深める>

正しい知識と言っても、難しく考える必要はありません。精神疾患は誰でもかかりうる病気である事、適切な治療の継続により症状の安定化、軽快、治癒する病気である事を知っておいてください。

精神疾患については、なぜか自分は罹患しないと思っている人や、一度かかってしまったら一生治らないと思込んでいる人が多く、その事が偏見に繋がっているとも言えます。精神疾患は特別な人だけがかかる病気ではありませんし、治療による回復も可能です。逆に心のもちようだけでなんとかなるものではありません。

その先入観でいつか自分を苦しめてしまう可能性もあります。

それを避けるためにも、他人事ではなく自分事として考える事が大切です。

<今、実際に苦しんでいるあなたへ>

先ほどお話した通り、まだまだ精神疾患に対するスティグマはあるとは言えるものの、昔に比べて精神科クリニックがかなり街に増えたなあ、と私自身は感じています。

これは、誰でも軽い風邪症状の時に近所の内科クリニックに通院するように、精神不調を感じた時に気軽に通院できる医療機関が増えたという事で、とても良い傾向だと思っています。

・・・ですが、話を聞いてみると予約がいっぱいで新規患者さんの受付は半年先です、なんて事もざら。それだけ気軽に精神科クリニックに通院する人が増えたという事でもあります。今、助けて欲しい人に対して半年先まで予約が取れない、というのはかなり酷な話です。

医務室では、このように「医療機関を受診したいけど予約が取れない」「勇気を出して受診はしてみたものの担当医と相性が合わずそのまま受診をやめてしまった」「そもそも自分は受診が必要な状態なのかわからない」などの相談も受け付けています。

特に精神不調を抱えている時は、元気な時にはなんでもない電話を掛けて問い合わせる行動一つでも体力を使って疲れてしまうもの。一人で頑張らずに周囲に頼る事も大事なセルフケアの一つです。

まずは、医務室でお話を聴かせてください 😊

