

よくあるご質問

Q1 カラダがだるくなったり、疲れがとれないときはどうすればいいですか。

⇒A. 長時間の運動や仕事を続けると誰でも疲れます。休んだり、睡眠を取ったりすると回復するなら心配ありませんが、休んでも全身のだるさが長く続くときは、病気があるかもしれません。

まずはかかりつけ医や身近な内科医院など気軽に受診できる医療機関に相談してみましょう。そこで異常が見られない場合、ストレスの影響やこころの病気の可能性が考えられます。「内科で異常なかったから」と油断しないで、早めに心療内科、精神科を受診しましょう。

強いだるさや疲れの背景に、うつ病があることがあります。その場合はうつ病の治療を行うことでカラダの症状も軽くなります。

Q2 気持ちがしずむ、楽しいことがないときはどうすればいいですか。

⇒A. つらいことやショックなことがあったときは、多くの人がこのような気分を体験します。しかし、大きな出来事がなくても気持ちがしずむ、楽しいことがない、という状態になることもあります。

それはカラダの病気や薬が原因だったり、うつ病などこころの病気があったりする場合です。

自分で「いつもと違う」と感じる状態が続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。治療中は必ず主治医に相談しましょう。

Q3 不安や緊張が強いときはどうすればいいですか。

⇒A. 何か心配ごとや気がかりがあるとき、初対面の人に会う、試験の前などは緊張して不安になるのは当たり前の反応です。そのような理由がないのに不安や緊張が強い場合は病気があるかもしれません。

こころの病気による不安は、カラダの症状を伴うこともあります。「ときどきする（動悸）」「胸がしめつけられる」「息が苦しい」「冷や汗が出る」「カラダが震える」などです。こういった体験をすると「また起きるのではないか」という不安がさらに強くなって、外出や乗り物などが怖くて避けるようになり、日常生活に支障をきたすことがあります。

「病的な不安」と感じたら、早めに心療内科、精神科を受診しましょう。

Q4 イライラする、怒りっぽくなったときはどうすればいいですか。

⇒A. ものがとが自分の思い通りにいっていないときにこころの中に生じる不快感の現れです。ストレスを抱えていたり、自分がそのようなストレスを抱えることに納得できなかったりすることが原因です。「人に話してもどうせ解決しない」「相手に心配をかけたくない」などと一人で悩みを抱え込んでいませんか。自分をよく知る人と冷静に話してみましょう。

それでも明らかなストレスが見当たらない場合や、数ヶ月続く場合、繰り返し経験している場合はこころの病気も考えられます。

Q5 外出したくない、人に会いたくないときはどうすればいいですか。

⇒A. 環境からのストレスとそれに対処しようとするところの力のバランスが崩れると、だんだん不安や緊張が高まり、人と会いたくない気持ちになってきます。十分に休んで気力が回復すればよいのですが、休んでいる間に「外に出たいがきっかけがつかめない」「出ようとするとう頭痛、腹痛がおきる」という状態に陥ってしまうことがあります。

心療内科、精神科では、治療により不安や緊張を軽くすることができます。ひきこもりの相談窓口や支援機関もあります。途中で停滞したり、逆戻りすることもあります。確実に前には進めません。大切なのは、「解決したい」と思ったときがチャンスだということです。

Q6 働きすぎると健康に影響がありますか。

⇒A. 働きすぎが長期に及ぶことにより、休息や睡眠の不足から疲労が蓄積し、血管のいたみを早め、脳血管疾患（脳出血、くも膜下出血、脳梗塞等）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症等）が発症しやすくなることが知られています。

また、疲労が蓄積すると仕事へのモチベーションの低下やうつ病などメンタルヘルス不調に陥ることも注目されるようになってきました。

長時間労働が続いていると、急激にうつ状態に陥る危険性もあります。

知らず知らずのうちに睡眠リズムや食生活が乱れ、血圧や体重が変動していませんか。

自分のところとからだの声に耳を澄ませてみましょう。