

～長崎県こどもの心の診療拠点病院機構推進事業～

■子どもの心の診療拠点病院（群）

長崎大学医学部附属病院（精神神経科・小児科）

〒 852-8501 長崎県長崎市坂本1丁目7番1号
TEL：095-819-7200（代表） FAX：095-819-7215

長崎県立精神医療センター（精神科）

〒 856-0847 長崎県大村市西部町 1575-2
TEL：0957-53-3103（代表） FAX：0957-52-2401

長崎県立こども医療福祉センター（小児科）

〒 854-0071 長崎県諫早市永昌東町2-4-3
TEL：0957-22-1300（代表） FAX：0957-23-2614

医療法人カメリア

大村共立病院（精神科・児童精神科・心療内科）

〒 856-0023 長崎県大村市上諏訪町 1095
TEL：0957-53-1121（代表） FAX：0957-52-6717

中高生のための
心の病気クイックガイド

見逃さないで、
小さなサイン！



心の病気ってなに？



■ 心の病気は脳の不調

「心」とは、「脳」という臓器の活動のことです。私たちが風邪をひいたり、お腹をこわしたりするように、脳も不調（機能不全）になることがあります。脳は全ての臓器の機能をコントロールしているため、心の病気にかかると体にも不調が現れてきます。

■ 神経伝達物質のアンバランスが原因

脳は無数の脳神経細胞でできています。脳神経細胞間では情報のやりとりが行われて

おり、情報の“運び屋”となるのがさまざまな神経伝達物質です。これらが極端に増えたり減ったりすると心は混乱し、その状態が長く続くと心の病気になってしまいます。

■ 誰でも心の病気になる可能性がある

心の病気は特別な病気ではありません。大人でも子どもでも、またどんなに明るい性格の人でも病気になる可能性はあります。心の病気について正しい知識と理解を持つことが大切です。

心の病気にはどんな種類があるの？

1. 気分が不調になる病気

～うつ病・躁うつ病など～

神経伝達物質が不足し、脳細胞間で情報をうまく伝えられなくなり、脳が機能不全を起こしている状態です。小学生ではクラスに1人、中学生ではクラスに2～3人の割合でうつ病状態の人がいるといわれています。



■症状

気力が出ない

何事にも無関心になる

物事に集中できない

眠れない

食欲がない

体がだるい



自分を責めてしまう

不安感で押し潰されそうになる

死んでしまいたくなる

心の病気にはどんな種類があるの？

2. 食事に関する行動が異常になる病気 ～摂食障害（拒食症・過食症）～

食事を極端に制限したり（拒食症）、逆に大量摂取してしまう（過食症）病気で、自分の力ではこうした行動を止められなくなります。ダイエットなどから始まることが多く、女子の10人に1人くらいの割合でこの病気の危険性があるといわれています。



■症状

〔拒食症〕

体重がみるみる減り、やせ細る
自分が太っていると強く思い込む
太ることに病的な恐怖がある
生理が不順になる

〔過食症〕

無茶食いを繰り返す
嘔吐や下剤の乱用で肥満を回避しようとする
肥満への病的な恐怖がある

次第に抑うつ状態となり、リストカット、大量服薬など自分を傷つける行為や、薬物依存などの問題行動に発展していく場合が多いようです。

心の病気にはどんな種類があるの？

3. 不安や恐怖が強くなる病気

～パニック障害・全般性不安障害・

社会恐怖など～

小学校5年生～高校生まで発症することが多く、10～15人に1人くらいの割合で病気が潜んでいるようです。「恥ずかしがり屋」「あがり症」など性格的な問題として扱われやすく、なかなか病気と気づきません。脳の機能不全や心理的な葛藤、幼い頃の不安や恐怖体験などが複雑に絡みあって発症すると考えられています。

■症状

人に対する恐怖

恥をかいてしまうという恐怖

注目的になる行動をとってしまうという恐怖

赤面、震え、嘔吐への恐怖

差し迫った排尿・排便への恐怖



心の病気にはどんな種類があるの？

4. ささいなことが気になる病気

～強迫性障害～

ささいなことが気になり、神経質になってしまふ病気で、小学校5年生～高校生くらいに多く発症します。几帳面でこだわりが強いという性格的な傾向としてとらえられがちで、病気と気づかれないことが多いようです。

原因は単純ではなく脳内、の神経伝達物質の問題や遺伝的要因、心理的要因などが多彩に関係していると考えられています。

■症状

手を洗ってもきれいになった気がせずに手洗いを繰り返したり、戸締まりをしたかどうかが気になり、何度も鍵を確認してしまうなど、一度気になり始めると他のことに手が付けられなくなるほど苦しくなっていきます。



心の病気にはどんな種類があるの？

5. 幻覚体験や思考障害に関する疾患 ～統合失調症・妄想性障害など～

神経伝達物質が異常に増えてしまうことで脳内に大混乱が起き、情報の伝達がうまくいかない状態になっていると考えられています。15歳頃から発症することが多く、100人に1人くらいの割合でかかる病気です。



■症状

実際には存在しない声や音が聞こえる
(幻聴)

実際にはありえないことを信じ込んで
しまう(妄想)

頭の中が混乱して考えが
まとまらなくなる

精神が異常に興奮する



意欲が低下し、閉じこもりがちになる
感情の動きや会話などが乏しくなる

心の病気、誰に相談すればいいの？

■ まず、一番相談しやすい大人の人に

- ① 家族
- ② 学校の先生（担任の先生や保健室の先生など）
- ③ 医師（精神科医、小児科医など）

まずは、自分が一番相談しやすい人に話してみましよう。ひとりで悩んでいることが一番危険です。

■ そして、精神保健医療の専門機関に

- ① 精神科病院・診療所
- ② 長崎県子ども・女性・障害者支援センター
〒 852-8114 長崎市橋口町 10-22
TEL:095-844-5132 (代表) FAX:095-844-1849
- ③ 県央保健所
〒 854-0081 長崎県諫早市栄田町 2 6 番 4 9 号
TEL:0957-26-3304 FAX:0957-26-9870

■ 心の病気も、早く発見できれば早く治せる！

このパンフレットで紹介した病気のほかにも、心の病気はたくさんあります。いずれも思春期・青年期に発症することが多く、早期発見・早期治療できれば早く回復できます。「最近、自分でもよくわからないけどつらいな・・・」と感じたら、早めに専門家に相談しましょう。