

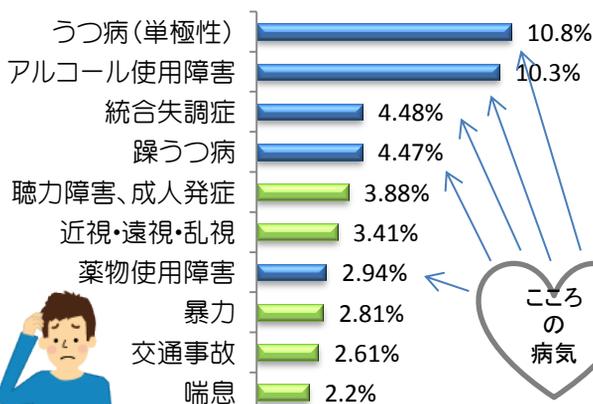
こんにちは！東北大学病院精神科「SAFEクリニック」です。「SAFEクリニック」では、若者の精神障害の予防に向けた活動を行っており、ニュースレターをお届けしています。今回は、「若年者のこころの病気Q&A」です。紙面についてのご感想やご質問などは、[info@safe-youthcentre.jp](mailto:info@safe-youthcentre.jp) までお寄せください。

## 若年者のこころの病気 Q&A

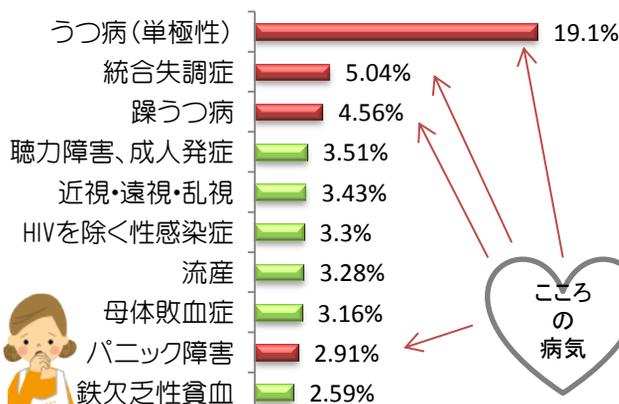
**Q: 高齢者はがんや高血圧といった病気が多いのは知っているけれど、若い人はどんな病気に困っているのでしょうか？**

**A:** 下のグラフは、健康や生活機能を損なう疾患、障害について、10代から40代の若年層で男女別に上位10疾患を挙げたものです。うつ病などのこころの病気が若年者の生活に大きな影響を与えていることがわかります。 ※YLDs (Years of Life lost due to Disability): 疾病や障害により損なわれた健康・生活機能についての指標

### 男性 YLDs (15~44歳 WHO 2004年)



### 女性 YLDs (15~44歳 WHO 2004年)



**Q: どんな時にこころの病気を疑えばいいのでしょうか？**

**A:** 強い不安や不眠、気分の落ち込みなどで困ることが出てきたり、その結果生活に支障を来すようであれば、こころの病気かもしれません。

**Q: こころの治療にはどんなものがあるのでしょうか？**

**A:** 人それぞれ困っている病気や問題が違うように、その人に合わせた治療を行うことが大切です。カウンセリングや精神療法といった相談しながら症状の改善を目指すものや、気分を和らげるなどの薬を服用する薬物療法など、さまざまです。

**Q: もしこころの病気にかかったらどうしたらよいのでしょうか？**

**A:** こころの病気でも早期発見、早期治療でよくなるのが非常に多いのです。精神科や心療内科、メンタルクリニックなどの受診がお勧めです。まずはひとりで悩まず身近な人に相談してみましょう。



## SAFEクリニックのご案内



- SAFEクリニックでは、リスク状態と呼ばれる、「軽い妄想」、「幻覚様の症状」、「まとまらない言動や行動」、など、サイコースIS(精神病)の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。サイコースISは不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形でサインが出てくることもあります。HP (<http://safe-youthcentre.jp>) で詳しい説明やチェックリストを使うことができますのでご確認ください。
- SAFEクリニックでは、カウンセラーや養護教諭、相談員の方のための電話相談、若年者のこころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。
- 診療の予約やご相談については022-717-7737あるいは[info@safe-youthcentre.jp](mailto:info@safe-youthcentre.jp)までご連絡ください。簡単にお話を伺い、必要な予約をとらせていただきます。(同封リーフレットとチェックリストをご活用ください。)