

ひきこもり・不登校の若者支援にあたり、知っておきたい精神疾患 ～薬物療法や認知行動療法など医療的な関わりが有効なもの～

統合失調症・サイコース（早期の状態）

15歳～20代の発症が多く、罹患率は100人に1人と誰でもかかる可能性がある身近な病気です。治療は以前よりも良くなり、回復することもできます。誰かに見られている感覚、誰もいないのに声が聞こえ、盗聴や盗撮をされていると考えたりします（陽性症状）。一方で、ひきこもるだけという目立たない症状のみの方もいます。その場合には、会話がなくなり、趣味も簡単なものだけで不器用になり、できていたことが数年の間にできなくなってゆくことがあります（陰性症状）。

参照HP：① “イルボスコ”（東邦大学医療センター大森病院 HP 内）

→特に発症の疑いや初期症状の情報

② “みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）→症状が明確で経過が長い状態の情報

気分障害（うつ病、躁うつ病、気分変調症など）

ひきこもりや不登校初期のストレスの高い時期にうつ状態・うつ病を併発したり、自己批判など持続すると慢性のうつ病（気分変調症）となることがあります。うつ症状（気分の落ち込み、睡眠、食事への影響、楽しみの消失、朝の不調、体調不良など）の時期はイライラや時に攻撃的になることもあり、刺激を避け初期は休養が大切です。回復中期は、軽く体を動かすなど行動活性化が必要な時期もあり対処法の理解が必要です。また若年者は、躁うつ病という気分の上下がある病気のうつ時期であることがあり、この場合は治療法が異なります。軽い躁状態の時は、個性により様々ですが、例えばおしゃべりで、社交的、根拠なく自信があったり、時に喧嘩っ早く、短時間睡眠で頑張れてしまったりします。過去に活動的な時期がある場合は医師に伝えることが重要です。

参照HP：① “躁うつ病（双極性障害）と付き合うために”（日本うつ病学会 HP 内）

② “みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）

強迫性障害

考えたくないのにあることが頭から離れない、何度も同じ確認や行動をくりかえしてしまい、日常生活に支障が出ます。例えば、不潔に思えて過剰に手を洗う、戸締りなどを何度も確認せずにはいられないといったことがあります。不潔恐怖で触れないものが増えてしまうと、入浴やトイレも難しくなり、部屋の同じ場所で過ごしていることもあります。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）

不安障害

状況に合わない強い不安を感じ生活に支障が出ます。外出すると事故に遭うのではないか、家が火事になるのではないか、病気をうつされるのではないかなど様々な不安で、日常の行動ができなくなります。不安は、動悸、息切れ、腹痛、下痢、頭痛、めまいなどの様々な身体症状を伴います。不安が強い場合は、死の恐怖を伴うようなパニック発作となります。内科を受診しても異常が見られずドクターショッピングにつながってしまうこともあります。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）

依存症

ゲーム、ネット、買い物、アルコール、食物、薬物摂取など、何らかの行動を、当初考えているよりもやり過ぎてしまい、止めたくても止められず生活に支障をきたし、人間関係や経済状況の悪化を招きます。医療のみでは回復が難しいのですが、診断により対応方法を知ることや、時に発達障害、うつ病、不安障害など合併することがあり薬物療法などの治療が必要となることがあります。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）

トラウマ反応

不意に災害、犯罪、いじめ、虐待などの体験が思い出され、生々しい感覚を再体験（フラッシュバック）するため、その場に合わない激しい感情が生じます。このため、現在の人間関係に影響を及ぼしてしまうことがあります。思い出す状況を避ける（回避）、周囲に無関心（麻痺）、眠れない、イライラ、感情の起伏が激しく集中できない（過覚醒）などの症状が見られます。これらの症状が性格ではなく、症状であるという理解と安心できる環境、安定した人間関係の確保が最も大切であり、必要に応じて認知行動療法や薬物療法などを行います。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）

摂食障害

自尊心の低下、極端に食べない、過食、嘔吐などの症状が見られ、頭の中が食べ物と体型のことでいっぱいになります。過食、嘔吐があり、体重が正常以上の場合には、苦痛が強くなるので受診に結びつきやすく、認知行動療法が有効とされています。低体重の場合には病気の認識が乏しく、受診が困難となることがあります。このような場合には、無月経や脈がゆっくりであること（徐脈）など身体の症状から検査が必要と説明し、まずは摂食障害に理解ある内科医や小児科医に受診し、そこから心療内科や精神科に紹介してもらうのも一つの方法です。うつ病などが伴えば薬物療法も行います。数年以上かけて良くなってゆきます。

参照HP：①摂食障害情報ポータルサイト（一般の方）

② “みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省 HP 内）