



ストレスとうまく付き合うために

在タイ大使館　メンタルヘルス相談医

阿部　尚

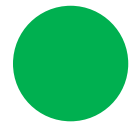
精神科で診る病気

- 統合失調症
- うつ病・躁うつ病
- 認知症
- 発達障害
- 精神遅滞
- てんかん
- 依存症関連
- その他、..

心療内科？精神科？

- 心療内科は心理的な要因で身体の症状(胃潰瘍、気管支ぜんそくなど)が現れる、いわゆる「心身症」を主な対象としています。ストレスから来る身体の病気を診る内科です。軽いうつ病程度ならみる先生もいます。
- 精神科は精神症状が出る病気全般(てんかん、認知症、精神遅滞を含む)

参考:神経内科は、パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。てんかんや認知症をみることもあります。



海外赴任者のストレス源

- 文化の違い →「日本だったら・・・」
(生活習慣・生活環境・対人関係・言葉)
 - 繰り返される出会いと別れ→「また一からお付き合い・・・」
 - 家族との関係 → 「妻と子の様子が心配」
 - 単身派遣 → 「友達欲しい・・・」
 - 相談者の不在 → 「話きいて欲しい・・・」
 - 現地交流のなさ →「どんな人達かわからん」
 - 本国と噛み合わない→「来てやってみろー！」
- etc.....

帯同者(家族)のストレス源

- 言葉の問題 →「日本語しかわからない！」
- 子育ての問題→「遊び場は？学校は？」
- キャリアの問題→「私だって働きたい！」
- 使用人との問題→「距離感がわからない！」
- 現地邦人社会との問題→「狭すぎる…」
- ストレス解消法の問題→「何をしたら良いの？」
- 健康問題 →「どこの病院に行けば？」
- サポート体制の問題→「ワンオペ育児はきつい！」
- 夫婦の問題→「夫は日本以上に忙しい！ゴルフばかり」
- サードカルチャーキッズ問題(子供)→「アイデンティティーはどこに？」 etc…

海外では誰に相談したら・・・？

メール相談？
電話相談？

病院？



些細な事の積み重なりが
気力を削いでいきます・・・。

海外では誰に相談したら…？

メール相談？

病院？

タイやシンガポールには日本人のためのリソース(病院、心理カウンセリング等)があるが、それ以外の国では乏しいのが現状

→ 精神疾患は最悪自殺・自傷行為につながることもあり、早めに対処することが大切。早めの一時帰国を勧め休養や受診を行うこと。早めに対処するほど痛手は少ない。やってやり過ぎることはない。

些細な事の積み重なりが
気力を削いでいきます…。

在外で(比較的)よくみるメンタルヘルス問題

適応障害

うつ病

認知症(ロングステイヤーの多い国)

⋮

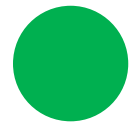
人はストレスに適応して生活している。

ストレスがない生き方はない。

“ストレス”とうまく付き合いながら生活をしている。



上手につきあえなくなったら…？



ストレス状況に適応できていない

①適応しすぎ(過剰適応)

→自分を押し殺して、周りに合わせすぎる、仕事に没頭すぎる。

②適応できなさすぎ(適応障害)

→変化になじめず、不安が強まったり抑うつ的になる。

適応しすぎてもしなさ過ぎても問題

3か月以内の症状は問題ない。

環境が変われば不安になるのは誰でもあること。

3か月を超えても自覚症状が持続している。

→要注意。職場、生活環境を見つめなおす。

数日～1,2週間の休暇も検討

6か月以上を超えても自覚症状が持続している。

→病気と診断される可能性が高い。

数週間～1ヶ月程度の休業を検討

ストレス因から離れると軽快するのが特徴。

慢性化やうつ病に移行することも。

在外で(比較的)よくみるメンタルヘルス問題

適応障害

うつ病

認知症(ロングステイヤーの多い国)

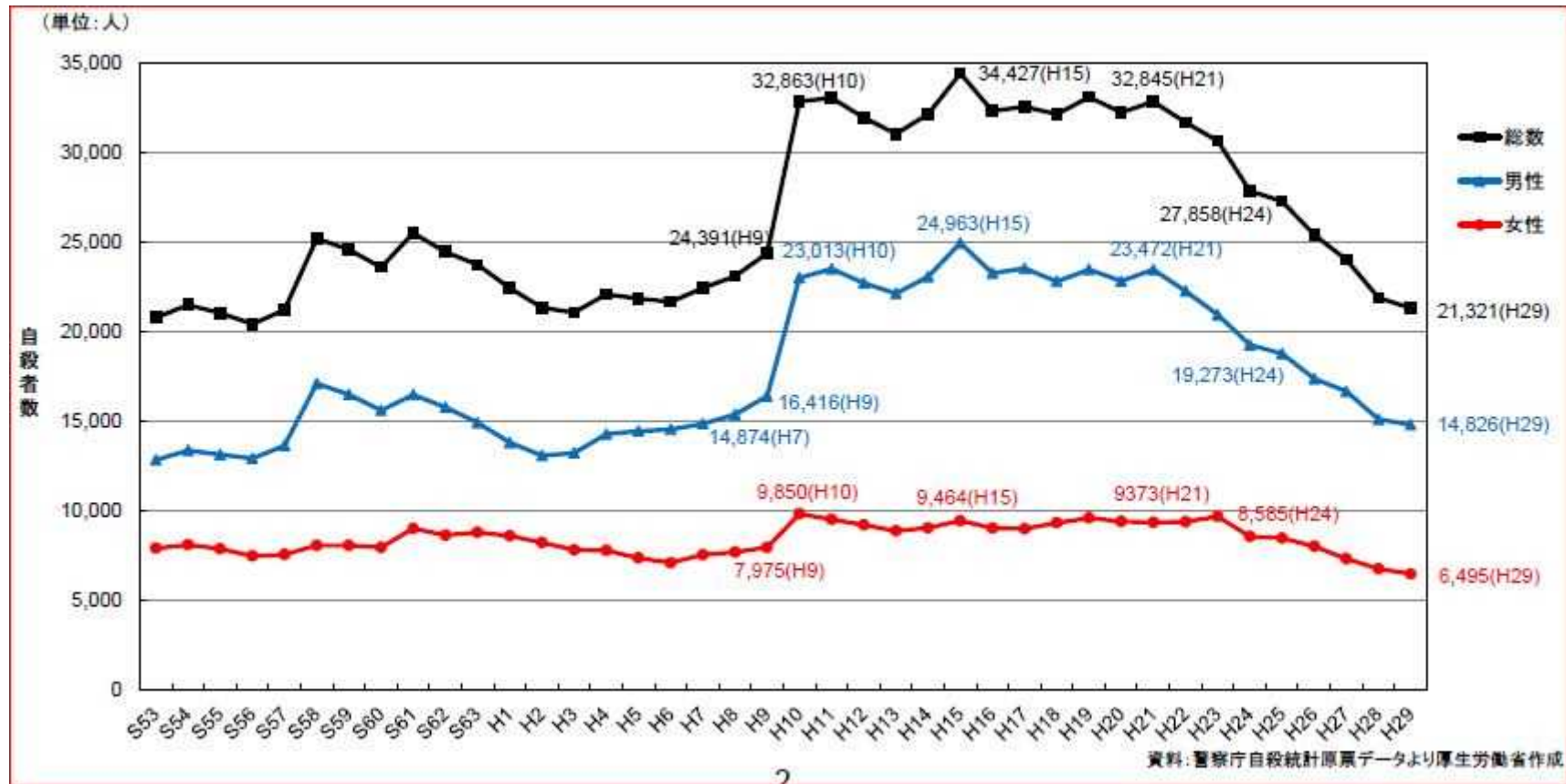
⋮

うつ病

- 感情:憂鬱気分、寂しい、焦り、喜びの消失、無感情
気分的に疲れやすい、自己評価低下、絶望、
自責
- 意欲・行為:やる気が出ない、動きが減る、
落ち着きのない行動
- 思考:考えがまとまらない、自分にとるに足りない、妄想
- 身体機能:不眠、食欲低下、頭痛、肩こり、しびれ、便秘
など。

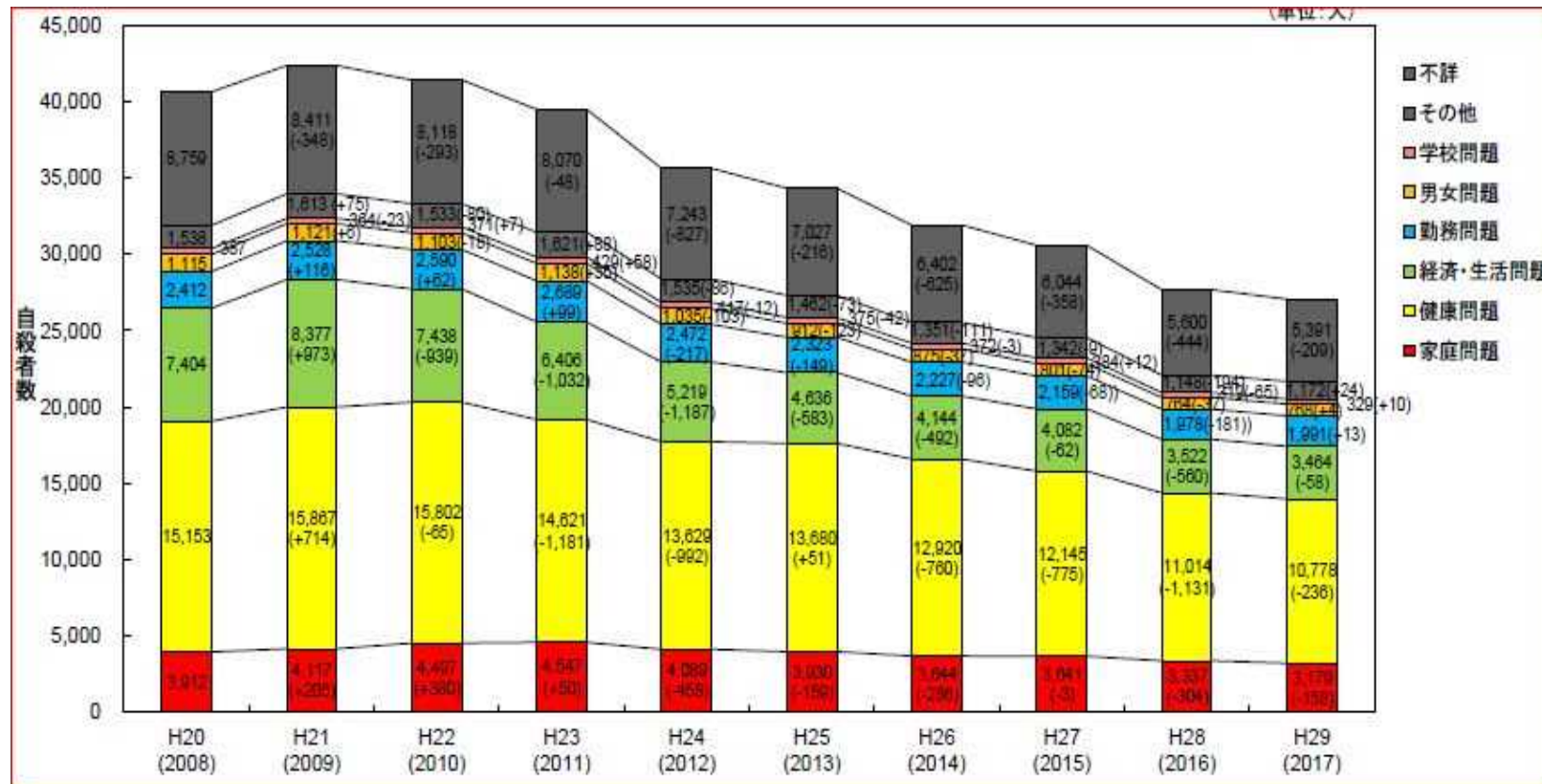
患者の6～7割は内科を受診して病気が発見され、精神科を紹介されている。

自殺者の推移 (H29)



自殺者は近年減少傾向

自殺理由



警察庁自殺統計原表より内閣府作成・改

内訳では健康問題が最も多い

健康問題内訳

	健康問題合計	身体の病 気	うつ 病	統合 失調 症	アル コー ル依 存	薬物 乱用	その ほか 精神 疾患	身体 障害 の悩 み	その ほか
H21	1586 7	5226	6949	1394	336	63	1280	337	282
H22	1580 2	5075	7020	1395	327	46	1242	366	331
H23	1462 1	4659	6513	1311	295	51	1207	293	290
H24	1362 9	4501	5904	1150	251	37	1166	262	219
H25	1368 0	4463	5832	1200	247	37	1123	262	219
H26	1292 0	4119	5439	1226	206	37	1097	262	219
H27	1214 5	3910	5080	1118	206	37	1313	262	219

自殺者の多くは、背景にうつ病があったとする研究も。
＝自殺は防ぐことができる。

海外で認知症になって困ること

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭葉型認知症 etc…

第2言語を忘れてしまう(日本語は話せる)→孤立
介護者の不在→生活困難

経済的困窮により現地の施設への入所が難しい。
一方で帰国後の受け入れ先を見つけることも困難。

ところで

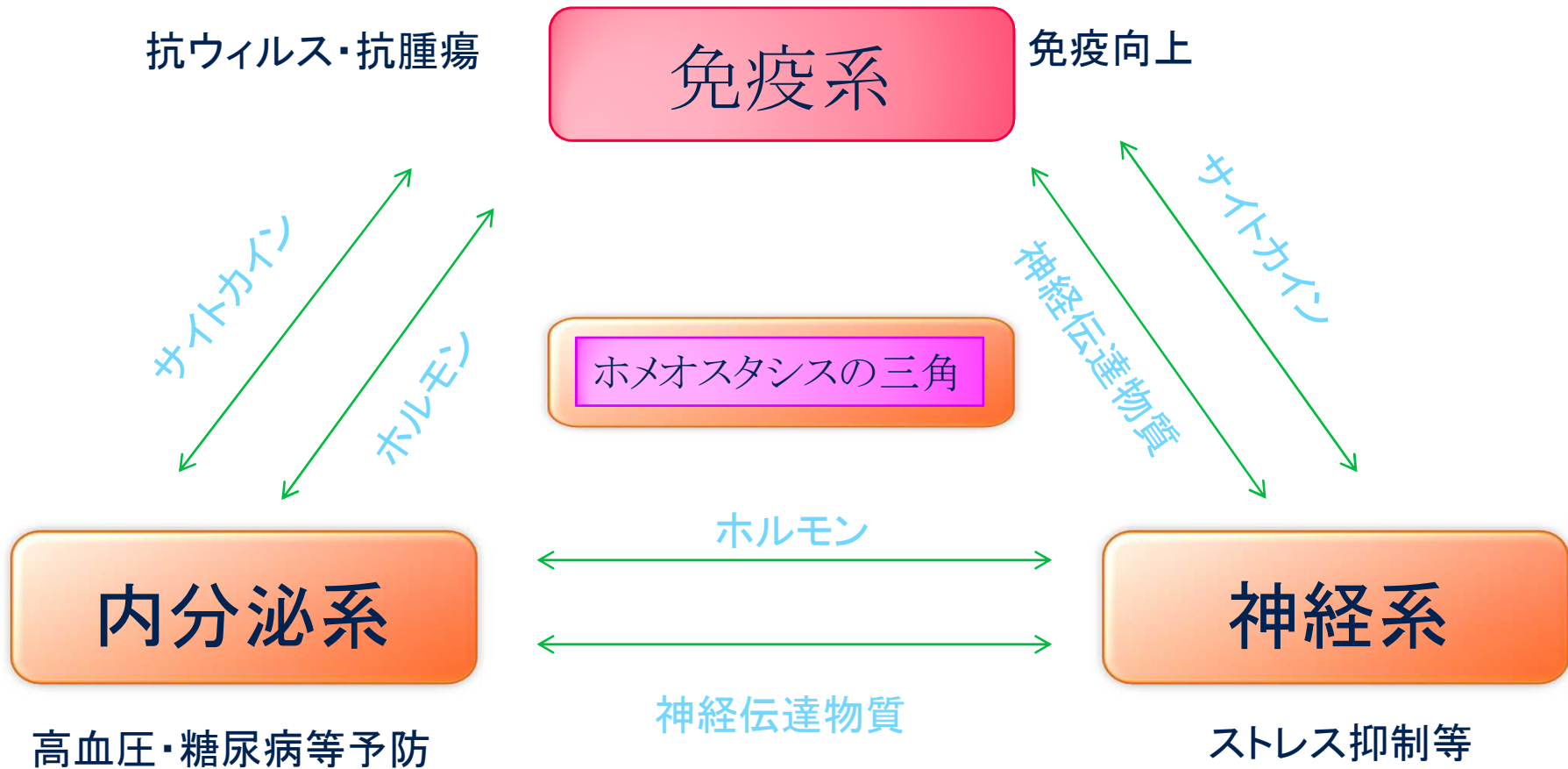
こころの病気になるのは特別な人だけ？

病気になる要因

- 心理社会的要因:様々なライフイベント
- 生物学的要因:ホルモンバランス
脳機能不全
遺伝的要素
個体の脆弱性

精神疾患の多くは原因がわかっていないが、一つの要因では起こらず、様々な要因が重なり合って発症すると言われている。

身体の中の環境は全ての人に等しく備わる



これらのバランスによって、身体も心も健康を保っている。

つまり

誰でも、どんな人でも
こころの病気になる可能性がある。

どんなときでも自分を過信しない

日頃から意識してできること

- 寝ましょう。
→多くのホルモンは寝ている間に作られ放出されます。
- 食事を大切にしましょう。
→ホルモンや神経、身体の全ては食べ物から作られます。
- 休憩を取りましょう。(おしゃべりや、余暇をたのしむ)
→リラックスする時間が心身のバランスを整えます。

調子を崩さないためにできることは

ストレスに対する対処行動のことをストレスコーピングといい、ストレスを処理するために意識的に行われる行動及び思考のこと。

(リチャード・ラザルス;米国)



多くの人は

- 根本的に問題を解決しようとする
 - 気分転換をして考えすぎない
 - なかったことにする
 - 問題が起きないように、回避行動をする
- といった対処を日常的に行っている。

日頃から出来る方法？

- お酒は効果的ですか？
- コーヒーはどうですか？
- たばこはどうですか？
- 相補・代替医療は効果ありますか？

飲酒・寝酒について

お酒は百薬の長ではありません。

→日本人の適正量は男性1単位以下女性0.7単位以下



寝酒は睡眠の質を落とします。

寝つきは良くなるが、後半の睡眠が浅くなり中途覚醒が増える。連用すると耐性が生じ、量が増えるため通常飲酒よりアルコール依存症へのリスクが高まります。

コーヒーはどうでしょう

カフェイン(1, 3, 7-トリメチルキサンチン)の効能

→ 注意力・集中力の向上、覚醒作用、運動機能の向上
幸福感

副作用

→ 眠気・不安・いらだち・胃のむかむか

→ 中毒域では興奮・振戦・頻脈・不眠・躁状態・死亡

エナジードリンクや栄養ドリンク、菓子などに含まれている。
無意識に摂取過剰になっている事もあるため注意が必要。

カフェイン含有量(参考)

100mlあたり

- コーヒー 60mg
- 玉露 160mg
- 煎茶 20mg
- 紅茶 30mg
- ウーロン茶 20mg

たばこはどうですか？

タバコは絶対にやめたほうがいい。
百害あって一利なし。

代替医療は補完医療は有効？

- 漢方 →日本では保険診療が認められており、科学的にも効果は証明されている物が多い。
(副作用はあるため、医師の指示のもと服用するのが望ましい)
- ホメオパシー
- 音楽療法
- 健康食品(セントジョーンズワースなど一部について)
- アロマセラピー
- 鍼灸
- 運動療法
- ヨガ etc....

代替医療は補完医療は有効？

効果は否定しないが万能
ではない。

(誰にでもどんな症状にも有効という保証はない)

病気の予兆…？

- 睡眠障害
- 身体的不調（肩こり、腰痛、頭痛、強い疲労感など）
- 何をしても楽しくない、やる気が出ない

等、生活に支障を感じるようになれば注意

眠れないときはどうすれば？

- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。寝床にいる時間が長いとかえって熟眠感が減る。携帯電話やパソコン、テレビの光は脳への刺激となるため入眠前の使用は控える。
- 光の利用でよい睡眠。目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計のスイッチをリセットする。また、寝る前の照明も明るすぎないほうが良い。
- 昼寝は15時までには20～30分程度
- 睡眠薬は医師の指導のもと服用すれば怖くない。

日頃から出来ることは？

長期的なストレスコントロール方法は
自分で見つけるしかない。

運動？読書？絵を描く？DIY？

タイルの目地掃除も悪くない。

日頃から出来ることは？

自分の考え方のくせに気づく
違う視点から物事を捉える練習

- 精神分析・認知療法・対人関係療法・森田療法など
専門家の下でトレーニングを受ける。
- マインドフルネス、アサーション、アンガーマネージメント、
コーチングなどは、通信教育や本でエッセンスを学ぶ
事もできる。

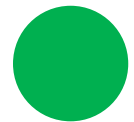
もっと他には？

- 泣いたり笑ったり感情に起伏を作る。
- 家族、友人、同僚、知らない人…とにかく話してみる。
- 仕事に関係ない趣味を本気で探す。
- 適度な運動。
- 休暇をけちらない。
- お金をけちらない。
- 時に引きこもる。

一人で過ごす時間を作ることも大切。

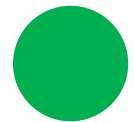
それから…

- 家の住み心地は良いですか？執務室は居心地良いですか？



やるべきではないこと

- ひきこもる。(好きな人は問題ない)
- 周りに迷惑をかけてはいけないと思う。
(困ったときはお互い様)
- タバコ、お酒、コーヒー、薬物を過剰に摂取して気を紛らわさない。



周りに心配な人がいるときは？

- まずは声かけ
- 具体的な手助け（業務調整・休みを調整するなど）
- 病院の受診
（時には無理矢理連れて行くことも必要）
- 焦らせない（回復には時間がかかるもの）



ご清聴ありがとうございました。
少しでもお役立ていただければ幸いです

