

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2019/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『適合障害』についてお届けします。

適合障害は、ストレスに適応できないために、精神症状・身体症状・年齢や社会的役割に不相応な行動など、さまざまな症状が現れ、日常生活をうまく送れなくなる疾患です。

ストレスの多い世の中、気づかないうちに適応障害になっている人も少なくありません。詳しく見てみましょう。

## 眠れない、仕事に行こうとすると吐き気がする



あるサラリーマンは『休日はずっと元気に、日曜日の夕方になると段々と気分が悪くなり月曜日の朝は吐き気が何度も襲ってきて、歩けない状態になるんです』と、振り返ります。ある特定の状況や環境が、その人にとってとても辛く耐え難く感じられ、気分や行動面に症状が現れるのが適合障害です。

このサラリーマンの原因は仕事の環境にあったようで、原因から離れる事で症状は改善します。

適合障害にはサインがあります。そのサインを見逃さず早期に対処できれば、苦しむ事なく日常生活を普段通りに送れるコントロールが可能です。

どんな症状がサインとして現れるのか、見てみましょう。



過剰に心配する



腹痛・お腹を下す



暴飲・暴食



乱暴・暴力



何もかも嫌になる

症状は様々ですが、仕事上にストレスの原因がある場合は、勤務日にめまいや大量の発汗、手が震えるなどのサインが表れます。

適合障害の怖い所は、このまま我慢していても症状は悪化する一方で、改善しない事と、ひどくなるとうつ病に発展してしまう事。

適合障害では環境が変われば、気分も体調も改善しますが、うつ病(気分障害・不安障害)になると、環境が変わっても症状は改善されず、苦しい日々が続くのです。

### 生真面目

仕事熱心

物事に徹底的にこだわる人

世間の秩序を守る



几帳面

常識を大切にする

いつも他人に気を使う

### こんな人は注意

適合障害の発生を左右する原因の一つとして、資質(性格)が関係しています。

いつも周りを気にして、秩序を崩さない様に気を配り、物事は白黒はっきりつけるなど、中途半端な事が嫌いな人。

まじめで几帳面。

何事も手を抜かないで、こだわりが強い人。

## 生活に潜むストレスが原因 こんな事も適合障害の原因になっている・・・

家庭内における病気・介護など

子育て・子供の反抗期など

禁酒や禁煙

結婚、妊娠、昇進、独立などの祝い事

環境の変化や経済状況・天災や戦争など地学的リスク



厚生労働省 メンタルヘルスの報告では、一度適合障害と診断されると、5年後には40%がうつ病の診断を受けている事が分かっています。

10人に1人が適合障害になると言われている現代もう他人事ではなさそうですね。

## 心当たりがあったら直ぐ心療内科へ

少しでも心当たりがあり、不安を感じたら迷わず心療内科で受診しましょう。

場合によっては休職や転職など、環境の変化が必要になる為、一人で抱えずに家族に相談する事も大切な事です。

まずは2週間、疲れ切った心と体をしっかりと休ませる事から治療は始まります。

程度によって回復までの工程や期間は変わりますが、ストレスに向き合える所まで時間をかけて治療をしましょう。

1月号は『オリンピック』です。

監修:構成 F・E・P 打林

