Health Journal 学校保健委員会号①

埼玉県立浦和第一女子高等学校保健委員会

あなたはどれくらい知ってる？メンタルヘルスリテラシー

令和7年12月に3校合同で行われた地域学校保健委員会では、メンタルヘルスリテラシーについて理解を深めました。浦高・一女の保健委員は、思春期に起こりやすい 4つの精神疾患について事前学習を行い、当日は埼玉県立大学の学生の方により詳しく説明していただきました。

◯日　時　令和7年12月24日（水）14：00～16：00
◯テーマ 「MHLメンタルヘルスリテラシーを考える」 ～「知らない」がつくる壁「知る」がつなぐ心～
◯参集者　浦和高校・浦和第一女子高校・埼玉県立大学

◆ 精神疾患について ◆

精神に関する様々な病気は、ストレスを溜め込みすぎたときに発症するというイメージをもっている方が多いと思いますが、原因はそれだけではありません。 **環境・性格・遺伝・ストレスなどの複数の要因が複雑に関与します** 。日本人の30人に1人がかかる病気といわれ、またほとんどは10～20代の発症が集中しています。**「自分は大丈夫」と思わず** 一人ひとりが知識をつけることで、自分自身の予防をすることはもちろん、大事な人を守ることにもつながります。

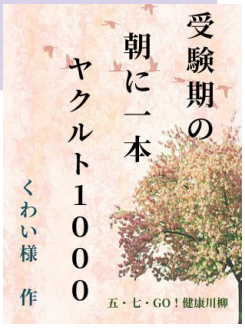
◆特に思春期に注意すべき4つの精神疾患◆

統合失調症
症状は大きくわけて、陽性症状（幻覚、妄想など）、陰性症状（やる気が出ない、感情表現が乏しくなるなど）、認知機能の低下（集中しにくい、話がまとまらないなど）の3つです。「100人に1人程度が発症する」とされます。

不安症
心の症状（ずっと心配してしまう、落ち着かないなど）だけでなく、体の症状（動悸、眠れないなど）も現れます。

うつ病
強い落ち込みや意欲が低下している状態が長期間続き、生活に支障がでる病気。気分の問題ではなく、脳のエネルギーが低下することで起こります。

摂食障害
食べることや体重・体型への強いこだわりが原因で、食事の仕方が大きく乱れてしまう病気。拒食症と過食症の 2つをまとめて摂食障害と呼びます。

これらの疾患は、治療や支援により回復可能な病気です。「かかったら終わり」ではありません。対処法としては、休養を意識したセルフケアが効果的です。
困ったら周りの信頼できる人に相談しましょう。

五・七・Go!健康川柳