

心身症について

心と身体の密接な関わり

心身症とはどんな病気ですか？

心身症とは、ストレスや心の問題が原因でおこる身体の不快な症状や病気のことです。一見すると身体の病気と思われがちですが、根本の原因は心にあるため、心の問題を解決することが必要となります。また心身症は一つの病気の名称ではなく、病気の原因や経過に、心の問題が強く影響を与えている様々な身体の病気の総称です。

心身症にはどんな病気がありますか？

一人で抱え込むタイプで、受け身で内向的、一人で悩み、心配してしまいます。自分の性格特性と、それに適した対処法を知ることが大切です。

心身症の治療にはどういったものがありますか？

心と身体、行動の三つの治療を組み合わせて行います。身体の治療は、実際に身体に現れている症状を和らげるために、主に薬物療法を行います。漢方薬が有効であることも少なくありません。心の治療では、心理療法や、不安や興奮等の症状があれば薬物療法を行うこともあります。さらに、病気を招いた考え方や行動を見直すために、面接を行っていきます。

心身症を予防するにはどうしたらよいですか？

心身症の初期症状を知り、それを見逃さないことが大切です。まずは、身体の不調や変化が現

心身症の症状は身体の様々な場所に現れますが、特に自律神経によってコントロールされている臓器や部位に現れます。胃・

十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、心因性嘔吐、過換気症候群、摂食障害、頭痛、めまい、チック症、夜尿症、円形脱毛症、まぶたのけいれん等多彩です。またストレスが原因や経過に影響を与え得る、気管支喘息、咳、高血圧症、不整脈、糖尿病、アトピー性皮膚炎、慢性じんましん、月経困難症、月経前症候群、更年期障害等も広い意味での心身症と言えます。さらに子どもの場合、不登校の原因が心身症の場合もあります。

れます。何となくだるい・疲れやすい、眠れない、食欲がない等です。イライラ・不安などの精神的な症状や、暴飲暴食の様な行動面の変化を伴うこともあります。

そして、ストレスをためない規則正しい生活を送り、自分なりのリラクゼーションを持つことです。ゆっくり味わいながら楽しく食事をとる、適切な睡眠時間と環境作りにより良質な睡眠をとる、適度な運動でリフレッシュをする等です。また、マインドフルネス瞑想やヨガ、音楽鑑賞等の趣味を楽しむことも有効です。

最後に

心と身体は互いに密接に関わっています。心身症に限らず、心の状態を整えることは、身体の状態を整え健康的な人生へと一方身体を整えることは、心を癒し幸福な人生へと、それぞれつながっていきます。心身を労

どんな人が心身症になりやすいですか？

心身症になりやすい四つの性格があります。一つ目は「目標のために努力を惜しまないがんびり屋タイプ」で、競争心が強く、せっかちで短気な面があるため、慢性的な闘争状態にありストレスがたまりやす。二つ目は「まじめで慎ましいタイプ」で、周囲との関係を大切にし、それに合わせようとするため感情表現が苦手で、免疫力が低下します。三つ目は「人の言葉や評価が気になるタイプ」で、24時間不安や緊張が続きます。最後に「何でも

り、充実した人生を送られることを切に願っております。

ただし、「もしかしたら心身症？」と疑う症状でお困りの場合、子どもであれば小児科（特に子どもの心相談医）を、大人の方でしたら心療内科、総合内科を受診してご相談下さい。

参考文献 岩崎靖雄(2007)「心身症の治し方がわかる本」主婦と生活社

今月の先生



岐阜市民病院 小児科
山下達也 先生

専門分野 小児科一般、小児血液・腫瘍、緩和医療
役職 小児科部長
主な資格・認定 日本小児科学会専門医
CLIC (小児がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会)修了
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
PALSプロバイダー
NCPR (新生児蘇生法専門コース)修了
思春期保健相談士・性教育認定講師
日本小児科医学会子どもの心相談医
卒業年 平成18年卒