

---

## 講演：精神疾患のある人の「からだ」の健康、を聞いて

---



2016年1月30日（土）三鷹市産業プラザにて、三鷹市精神障がい者地域支援連絡会主催の講演会が行われました。今回のテーマは“精神疾患のある人の「からだ」の健康”で、講師として東京大学医学部附属病院の近藤伸介先生をお招きしました。

心身症の「こころ」と「からだ」やうつ病と身体疾患の関係、認知症予防に効果的な食事については既に研究が進められています。重度の精神疾患と「からだ」の関係についてはエビデンスに基づく専門的な見地からの合意が形成されていないのが実情です。重度の精神疾患をもつ人は、同世代の若者に比べて平均余命が15～20年ほど短く、心血管疾患やメタボリック・シンドローム、2型糖尿病に罹患する可能性が2～3倍高くなるといわれています。健康面にこのような格差が生じる要因として、次のような説明がありました。まず、当事者側の要因として、自らの身体変調に対する気付きや身体症状の

訴えがなかったり、受診や治療を嫌がったりということがあります。また支援者側の要因としては、精神症状や薬の副作用への関心が高い一方で身体面への関心が低いこと、あらゆることが精神症状に起因して生じていると考える傾向にあることが挙げられます。さらに社会的要因として、標準的な医療を受けることの困難さ、失業や貧困等の社会的・経済的な問題があります。本人が拒否した際のガイドラインがないことも要因の1つだといえるでしょう。



以上のことから、身体的健康を促進するためには、喫煙や食事、減量や運動に焦点を当て、生活習慣を変えていくことが重要となること。また、健康を得るため

に好きな物や好きなことを制限するだけでなく、自己効力感を高める知識とスキルを得ることも一助となることです。どちらか一方だけでなく、「こころ」と「からだ」の双方へのアプローチが、元気に生き生きと暮らすことへつながるといえることに改めて気づくことができた講演でした。

（巢立ち風 榎本）