

「精神看護学」で 学ぶこと

II 精神的健康の保持・増進 としての精神保健

日本精神科看護協会 精神科認定看護師
小島 茂実

A 精神の健康とは

3. 心身一如と精神的健康

精神的健康が身体的健康と密に関連していることが明らかになっている。例えば、がんや慢性閉塞性肺疾患の患者では不安や抑うつの合併が多いこと、抑うつが狭心症や心筋梗塞、脳血管疾患の発病リスクを高めること、循環器疾患、糖尿病、関節リウマチの患者はうつ病の有病率が高いことなどが指摘されている。

A 精神の健康とは

【心身一如理論】

身体と精神は分かちがたい「結合されたプロセス」であり、思考や感情、衝動、行為といった「精神的現象は、同時に身体的出来事」でもある



ヨゼフ・W・エッガー

健康とは「病原菌やストレス、葛藤がない状態を指すのではなく、生物学的・心理的・社会的レベルにおけるストレスを対処していく内在的な回復能力であり、生物学的・心理的・生態社会的レベルで絶えず生成されている」

➡ これらの生物学的・心理的・生態社会的レベルは相互に影響しあっていると云及

A 精神の健康とは

1. 健康の定義

WHO憲章において、**健康**とは「完全なる身体的、精神的、社会的安寧の状態であり、単に病気や虚弱でないということにとどまらない」と定義されている。この定義はそれまでの身体中心の健康観に社会的な側面を取り入れた包括的な概念として高い評価を受けた。

その一方で、WHOが定義したような絶対的な健康概念や「完全なる」という表現は批判にさらされてきた。「完全なる」状態を健康と関連させることは、ほとんどの人がほとんどの期間を不健康であることを示唆し、社会の医療化を進める一因となったとする批判がある。

B 精神の健康を支える要因

精神的健康には身体的健康状態、社会的・経済的状況、住環境、職場や学校の環境、コミュニティの環境、対人関係など数多くの要因が関係している。

例えば、精神的健康問題のリスクを高める要因として、慢性の健康障害、薬物の乱用、貧困、失業、暴力や虐待、過重労働、差別や人権侵害、戦争や紛争、自然災害などがある。

A 精神の健康とは



ルネ・J・デュボス

「絶対的健康というのは1つの幻想にすぎず、われわれは決して到達できないことの幻想を熱心に追い求めているのである」

絶対的健康状態とは誰も到達できない理想的な状態であり、「完全なる」健康状態という定義は、様々な慢性疾患や障害を持ちながら生きていく人々を考慮に入れない概念と言える。

WHOによる健康の定義に対する批判は健康の定義を再検討する契機ともなり、新たな**健康概念**の創作につながった。

B 精神の健康を支える要因

▶**精神的健康を支える要因** 精神的健康を支える要因は、栄養バランスや適度な運動、適切な睡眠、規則的な生活、人との交流などであり、ごく日常生活習慣は心身両面の健康の基盤となる。また、日常的な精神的健康にはストレスとの関連がある。

▶**ストレスへの反応** 出来事を「脅威」と捉えるのか、「チャンス」と捉えるのかで出来事に対する認知的評価はストレス反応に影響する。また、問題解決を図ろうとする「問題中心の対処」を取るのか、情緒的な苦痛を緩和しようとする「情緒中心の対処」を取るのかもストレス反応に影響する。一般的には、出来事を「チャンス」と捉え「問題中心の対処」を取るほうが**ストレス反応**は少なくなる。

A 精神の健康とは

2. 精神的健康（メンタルヘルス）の定義

精神的健康とは

WHO

「自己の可能性を実現し、日常生活におけるストレスに対処でき、生産的に働くことができ、地域社会に貢献できるような、良好な状態である」

厚生労働省

「自分の感情に気づいて表現できること、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること、他人や社会と建設的でよい関係を築けること」

➡ どちらの定義も**精神的健康**には心理的・社会的な側面が含まれており、QOLとも密接に関係している

C ストレスマネジメント

ストレスは常に私たちの身の回りに存在し、ストレスを避けて生きる事はできない。**ストレスマネジメント**とは、そうしたストレスを把握し、ストレス反応を処理したり適切な対処方法を取る事でストレスとうまく付き合っていく事や、ストレスへの抵抗力を高め、ストレスによる緊張を緩和する事を含む。ストレスマネジメントは、ストレスを制御し、自分の能力を生かしながら社会生活を送る一助になる。

ストレスマネジメントには、呼吸法、リラクゼーション、タイムマネジメント、対処スキル訓練、栄養管理、運動管理などが含まれる。