

# こころの窓

## 第26号

発行：令和8年3月

大阪市こころの健康センター

〒534-0027

大阪市都島区中野町5-15-21

都島センタービル3階

TEL：06-6922-8520

FAX：06-6922-8526

## わが国における精神保健福祉に関する法令の歴史について



大阪市こころの健康センター 所長 森 裕

近代開花初期の頃まで、精神障がい者に対する治療は寺院における参籠（さんろう）等に頼っていました。その後、1875年に京都府癲狂院（てんきょういん）が初の公立精神科病院として設立されました。もっとも、この頃、精神障がい者の処遇に関する法令は存在せず、1900年に「精神病患者監護法」が施行されるのを待つことになります。こうした中、1879年、旧相馬藩主が精神障がいを発症し、家族に監禁されたことを受け、旧家臣が「主君を狂人扱いして相馬家を乗っ取る陰謀」と流布したため、精神障がい者の処遇が世間の耳目を集めました。「精神病患者監護法」の成立を後押ししたのがこの相馬事件と言われています。しかし、同法には、治療保護の規定はなく、もっぱら、私宅監置や家族の監護義務が規定されるに留まりました。

1917年、当時の内務省が実施した全国一斉調査では、精神障がい者が6万5千人いた一方、精神科病院に入院していた者は約5千人に過ぎませんでした。こうした事実を受け、1919年、精神障がい者の治療保護の設備を整える目的で、「精神病院法」が施行されました。この「精神病院法」によって、公的精神科病院を設置する方向性が明確にされました。ところが、一時、2万5千床あった精神病床は、先の大戦末期には、4千床にまで減少しました。

そして、1950年、精神障がい者の医療、及び保護の機会を提供する目的で、「精神衛生法」が施行されました。「精神衛生法」は、「精神病患者監護法」と「精神病院法」を廃止して引き継いだものであり、精神科病院の設置を都道府県に義務付けました。また、その後の改正で、非営利法人の設置する精神科病院に対しても、設置と運営に係る経費に関して国庫補助が行われることになりました。これに伴い、1960年には精神病床は8万5千床にまで増加し、2016年には約33万床に達することになります。

その後、「精神衛生法」は、様々な出来事にも影響を受けつつ改正されていきました。1964年、折しも、同法の全面改正が予定されていたところ、駐日米国大使であったライシャワー氏が精神障がい者の少年に刺されて負傷しました。このこともあり、1965年、「精神衛生法」の改正が行われました。また、1984年、入院患者が死亡した宇都宮病院事件が明るみになり、国内外から「精神衛生法」改正の声が挙がりました。これを受け、1987年、精神障がい者の人権に配慮した適切な医療、及び保護を目的として、「精神衛生法」は改正され、「精神保健法」と名称を変えました。さらに、1993年、障害者基本法の施行により、精神障がい者が同法の対象として位置付けられたのを受け、1995年、「精神保健法」は、福祉的施策の充実が図られた「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」と名称を変えました。以後、「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」は、改正を重ね、直近の大きな改正は2022年にあり、新たに、虐待防止に関する規定等が盛り込まれています。

多くの市民の皆様がメンタルヘルスにご関心をお寄せいただけますと幸いです。



## その不調、睡眠障害かも？

### こんな症状はありませんか？

- 寝付くまでに時間がかかる
- 夜中に何度も目が覚める/早朝に目が覚めて眠れない
- 眠ったはずなのに疲れがとれない/熟睡感がない
- 日中の強い眠気、居眠り、数注力低下
- いびきが大きい、呼吸が止まると言われた
- 寝ている間に足がムズムズする/足が勝手に動くと言われる
- 眠気が強く、仕事や運転が危ないと感じる



※上記が「週3回以上」「1か月以上」続く、または日中生活に支障がある場合は注意が必要です。

### まずは良質な睡眠のために・・・生活上の工夫を！

#### 睡眠環境の工夫

- 寝室は「暗め、静か、適温」を意識する
- リラックスできる寝衣や寝具で寝る
- 就寝前のスマホ、PCは控えめにする
- 寝床は「眠る場所」として使い、長時間だらだら過ごさない

#### 生活習慣の工夫

- 起床時刻を一定にする（休日も大きくずらさない）
- 日中に日光を浴びる
- 適度に体を動かす
- 朝食はしっかりと摂る
- 就寝直前の夜食は控える
- 夕方以降の昼寝は避ける（必要なら短時間に）
- 就寝前はリラックスする

#### 嗜好品（カフェイン・アルコール・ニコチン）

- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーを700cc程度）を超えないようにする。飲みすぎると眠気を遠ざけることがあるので、夕方以降は摂取を控える。
- 寝つきを改善させるための飲酒は、途中で目が覚めやすくなるため、飲酒しないと眠れない等の不眠症状がある場合は、医療機関に相談を。
- たばこ（紙巻たばこ、加熱式たばこ、電子たばこ）に含まれるニコチンは眠気を覚ます作用があり、寝つきを悪くしたり、夕方の喫煙であっても、眠る前までその作用が残っている可能性がある。良い睡眠のために喫煙しない、もしくは喫煙の時間を工夫する。

## それでも改善しない場合は「睡眠障害」が原因かも・・・

睡眠障害が原因の場合は、睡眠環境や生活習慣を是正しても症状が改善しないことがあります。



### 不眠症

なかなか寝付けない、夜間に途中で何度も起きる、朝早く目が覚めるなどは不眠症の代表的な症状です。それにより倦怠感や集中力の低下、日中の眠気、仕事の効率や学業成績の低下など、日常生活に対して何らかの支障をきたします。不眠が続くと、次第に眠れないことに対する不安や緊張、寝室に対する恐怖感や睡眠に対するこだわりが強くなっていきます。うつ病や不安症をはじめとした、様々な精神疾患の初期症状として現われることもあります。



### 閉塞性睡眠時無呼吸

いびきや睡眠中の呼吸停止は、「閉塞性睡眠時無呼吸」が潜む可能性を示す重要なサインです。睡眠休養感が低いだけでなく、日中の眠気や居眠り、不眠などの症状を伴う場合は特に要注意です。

### 睡眠不足症候群

慢性的に睡眠不足が続くことにより、日中の眠気や居眠りをきたすことです。

### むずむず脚症候群

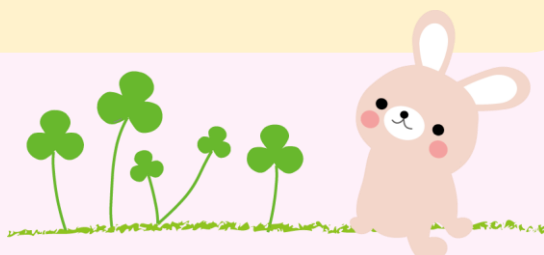
床に入ると、脚がむずむず・そわそわするなどの不快な感覚が生じ寝つきを妨げる場合、「むずむず脚症候群」が疑われます。

### 過眠症

十分寝ていても、日中に強い眠気が現われます。

### 周期性四肢運動障害

睡眠中に足首や膝が、20～40秒おきに一定のリズムでピクピクと不随意に動き、熟睡を妨げます。



睡眠障害が疑われる場合は、早めに医療機関を受診されることをおすすめします。

- 生活の工夫をしても症状が改善しない/悪化している
- 日中の眠気で、仕事・学業・家事に支障がある
- 運転中の眠気など、安全面の不安がある
- いびき・呼吸停止がある（指摘された）
- 気分の落ち込み、不安、ストレスが強くなっている



どこに相談したらいいの？（受診先の目安）

### ■かかりつけ医

受診の必要性がわからない  
原因がはっきりしない時

### ■精神科・心療内科

ストレスや不安、うつ病などが  
心配な時

### ■耳鼻咽喉科

いびき、睡眠中に呼吸が止まる  
などが主な症状の時

### ■睡眠(専門)外来

より専門的な治療や検査を  
希望する時

○睡眠の悩みは「生活要因」と「睡眠障害」の両方が関係する場合があります。まずは睡眠環境・生活習慣・嗜好品を見直してみましょ

○それでも続く場合は、睡眠障害が潜んでいる可能性があります。

○生活習慣の改善に取り組んでも症状が改善しない場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

