



メンタルヘルス – 共通の課題

メンタルヘルスに関する日本・デンマーク間の積極的な対話を呼びかけます

10月10日は世界メンタルヘルスデーです。日本における活動の一環として、これから一年を通して官民の様々な関係者と共に、メンタルヘルスの意識向上や、差別・偏見の根絶を目指し、積極的な対話をしていきたいと考えます。意識向上や偏見との闘いは、日本・デンマーク間の共通の課題といえることができます。

世界では9億7千万人以上がメンタルヘルスの問題を抱えていると言われており、これは約10人に1人に相当します。メンタルヘルスは現代社会において、すべての国や国民に共通する課題となっています。

国連による2021年世界幸福度報告で2位にランクインしたデンマークでも、人口の約8%がうつ病を患っており、家庭医への相談のうち25%がメンタルヘルス関連であると推定されています。（デンマークの人口は580万人で、北海道とほぼ同じくらいです）日本では年間100万人以上がうつ病等の気分障害の治療を受けていると言われていたますが、病気の症状により援助希求能力が低下したり、メンタルヘルスへの理解不足や偏見等により助けを求めることができず、診断や治療が行われていないケースも多いと考えられます。

うつ病に苦しむ人々やその家族を救うことができるよう、私たちは協力して、メンタルヘルスの健康やケア、治療のサポートにあたる必要があります。

デンマークでは、全ての市民が良好なメンタルヘルスを保つことができるよう、差別・偏見をなくす取り組みや、予防・早期介入のための取り組みを実施しています。患者個人だけでなく、家庭や職場、周囲の環境への総合的なアプローチを行い、良い結果が得られています。

メンタルヘルス問題の改善にむけた取り組みのうち、3点をハイライトしてお伝えしたいと思います。

- まず、メンタルヘルスに関する差別・偏見をなくすための取り組みが重要だと考えます。そのためには、協力して問題に取り組む姿勢を継続していく必要があります。デンマークの「One of Us」のような擁護団体や患者団体の活動、そして世界メンタルヘルスデーのような記念日は、意識の向上を促し、メンタルヘルスについて学ぶための非常に重要なきっかけとなります。
- 次に早期介入の重要性を強調したいと思います。ほとんどのメンタルヘルス障害は、小児期および若年成人期に現れます。また、問題を抱える人が適切な治療を早く受けることができれば、その分回復の可能性が高くなることも分かっています。デンマークでは、「Mind My Mind」というプログラムで、6歳から16歳の子供たちに心理的治療を提供しています。
- 最後に、自殺予防が挙げられます。世界では平均して40秒ごとに1人が自殺で亡くなっているとのことですが、自殺は防ぐことが可能です。デンマークでは、2007年に全国で自殺予防クリニックが複数設立され、自傷行為と自殺が大幅に減少しました。日本でも、関係機関による集中的な努力により自殺率の大幅な削減に成功していますが、依然としてG7諸国の中で最も自殺率が高い国の一つに数えられます。まだまだ出来ることがあります。



多くの場合、物事には2つの側面があります。COVID-19のパンデミックは世界的に壊滅的な影響を及ぼし、何百万人もの命が失われましたが、この恐ろしいパンデミックによる新たな発見もあります。新しい治療法が開発され、各国がこれまでにない規模で治療法や対処方法に関する情報を共有するようになりました。メンタルヘルスの分野では、パンデミックにより孤立やうつ状態の人の増加に拍車がかかる一方、技術を用いた遠隔治療が促進された面もあり、今まで助けを求めにくいと感じていた人々が治療やサポートにアクセスしやすくなりました。

私たちは多くの課題に直面していますが、COVID-19を通して、メンタルヘルスが最重要課題になったことを認識するべきだと考えます。メンタルヘルス障害の予防、早期発見・介入および治療を引き続き優先的に行う必要があるでしょう。パンデミックによる影響の全体像をつかむにはまだ時間が必要ですが、日本とデンマークの両方で若者の自殺増加が見られており、ここ数年で成し遂げた大きな前進を無駄にしないよう、協力体制を強化することが今最も重要になっています。

世界メンタルヘルスデーを機に、日本とデンマークにある様々な関係機関がコミュニケーションを取り合い、この重要な課題に協力して取り組んでいけることを願っています。

札幌医科大学医学部神経精神医学講座 主任教授 河西千秋

駐日デンマーク王国特命全権大使 ピーター タクソ-イエンセン