

＊こころを専門に診る病院について＊

どのような診療科があるのか、治療法や病院の選び方など

こころの病気の診断や治療のために診察を受けたいとき、どこに行けばいいのか、またどのような病院がいいのかわからないこと、迷うことが多いでしょう。

ここでは、こころを専門に診る病院の種類やおもな治療方法、医療機関の選び方、受診の仕方について述べています。

気になる症状が続くとき、病気が心配になったときに受診するための参考にしてください。



こころを専門に診る病院の種類は？

こころの病気を専門に診る病院には、精神科、精神神経科、心療内科など、様々な科名があり、わかりにくいかもしれません。また、最近ではメンタルヘルス科といった看板を掲げている場合もあります。

科名や看板だけではわかりにくいときは、直接に電話してどんな病気を診てくれるのか、問い合わせるのもよいでしょう。

精神科、精神神経科

「精神科」、「精神神経科」と名前は違いますが、実質的にやっていることは同じです。どれかが書いてある場合や、併記してある場合は、こころの病気を専門に診る医療機関です。

心療内科

ストレスなど心理的な要因で身体に症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる「心身症」をおもな対象としています。しかし、実際にはこころの病気を診ている医療機関もあります。ただし、軽いうつ病や神経症など、一部のこころの病気しか診ないところもあります。

また、スクールカウンセラーや学校医が地域で活動している精神科医を把握していることもあります。保健所や精神保健福祉センターの相談窓口（⇒身近にある地域の相談窓口 P25）で紹介してもらうこともできます。かかりつけにしている医師がいれば、その医師を通じて適した病院を紹介してもらうこともできます。

小児科

子どもの病気全般を診ており、一部の小児科では発達障害や子どもの心身症を専門としているところもあります。中学生以下で、不登校やストレスによる体の不調などで困っているときには、まず相談してみてもよいかもしれません。

神経内科

パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。てんかんや認知症など一部は精神科と重なる病気についても診ていますが、こころの病気をおもに診ているわけではありません。



精神科ではどんな治療をするの？

精神科など、こころの病気を診る病院では薬物療法や面談、各種の心理療法（カウンセリング）を行うのが一般的です。薬の処方医師が行いますが、心理療法については、カウンセラーが担当することもあります。

ほかにも、同じような病状の方のグループで話し合いをする集団精神療法、家族を交えて話し合いをする家族療法、仲間と一緒にレクリエーションや創作活動を行う作業療法な

ど様々な治療法があります。また、こうした治療法を組み合わせたプログラムを提供するデイ・ケアとよばれる外来施設を持っている医療機関もあります。

症状が重くて外来治療では効果があがらないとき、十分な休養が必要なとき、自殺などの危険があるときには、入院治療が必要になります。



医療機関の選び方

こころの病気を診る病院では、ほとんどの場合はうつ病や統合失調症や神経症など幅広く診療しています。その一方、子どもや思春期の若者を得意としている医師、アルコール依存症やてんかん、発達障害等、特定の分野を専門とする医師もいます。

医療スタッフに関しては、生活支援の調整などを行う精神保健福祉士、話を聴きながら心理的なサポートをするカウンセラーなど、専門スタッフがいるかどうか異なります。

また、精神科といっても、入院設備がなく

外来診療のみの精神科診療所（クリニック）、内科や外科など多くの診療科がある中で精神科の診療もしている一般病院（総合病院）、精神科の診療をおもにしており、入院設備もある精神科病院があり、一般病院（総合病院）の場合は入院ができる場所と外来診療のみのところがあります。

病気の状況に応じて医療機関を選ぶことが大切ですので、専門分野や治療プログラムなど、電話で問い合わせるとよいでしょう。

受診する前に確認したいポイント

- 専門や得意とする分野
- 治療プログラムの内容
- 専門スタッフの種類
- 診療の時間帯、曜日
- 予約制かどうか
- 入院可能かどうか
- その他





受診にあたって

精神科では、予約制になっている医療機関が多いので、事前に電話で確かめてから受診するようにしましょう。

こころの状態はなかなか伝えるのが難しいものです。受診にあたって、どんな点で困っているのか、何がつらいのかなど、あらかじめ症状を整理しておくといよいでしょう。こころの症状だけでなく、からだの症状、睡眠や食欲なども大切な要素です。

薬が処方されて飲み始めても、精神科の薬ではすぐに効果が現れないこともあります。また、最初からは病名がはっきりしないことがあるのもこころの病気の特徴です。

短期間で回復することもあります。病気の状況がわかって治療効果が出るまでには時間がかかることもありますので、焦らずじっくり治療を続けることが大切です。



＊ カウンセリングについて ＊

カウンセリングの概要やメリットとは

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」、「助言」のことですが、こころの診療においては、医師やカウンセラーが心の悩みを聴き、こころの専門家としての視点から指導や援助を行う治療を意味しています。指導や援助といっても、医師やカウンセラーは具体的な指示をすることもあれば、ただ話をまとめるだけのこともあり、また治療にかかる時間についても様々です。

悩んでいたり、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいか迷ってしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それをしっかり聴いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

カウンセリングは、どうしたらよいかのアドバイスを受けたり、答えを出してもらったりするためものではありません。自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポートを行ったりするのがカウンセリングなのです。



カウンセリングを受けるメリット

- 話をしっかり聴いてもらえる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 人として成長できる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる

困ったときのあなたの相談先は？

ストレスを感じたとき、困ったとき、体調が気になるとき、あなたは誰に相談しますか？
最寄りの相談機関や医療機関には、どんなところがあるでしょうか？ 日頃から相談先をリストアップしておきましょう

● 相談できる友人や知人

-
-
-

● 頼りにできる先生や親戚など

-
-
-

● 近くの相談機関（保健所、保健センター、健康福祉センターなど）

-
-
-

● 最寄りの医療機関

-
-
-

● その他

こころもメンテしよう

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

