

# こころのケアに役立つ医療機関の利用について

## Contents

1. はじめに
2. 心療内科と精神科の違いとは？
3. 精神疾患の治療方法は？
4. 受診する（受診を促す）タイミング
5. 受診時のポイント
6. まとめ

2022年1月28日作成  
日立健康管理センタ  
カウンセリング係

# 1. はじめに

今、何らかの「つらさ」を抱えているとしましょう。それを和らげることや解決するために必要なのは「カウンセリング」か「病院受診」か、ハタマタ別の何かか、いくつかの選択肢があるかと思います。

もしも現在、自覚できる症状（例えば、不眠、強い不安感や焦燥感、著しい集中力の低下、入社時に頭痛や腹痛がする等）がある場合は、病院を受診することをお勧めします。

今回は必要な時に安心して医療機関を利用できるように、いくつかポイントをご紹介します。

いざという時に「いつ・どこに受診すればいいか」を判断する材料の一つとしてお役立てください。



## 2. 心療内科と精神科の違いとは？

### 心療内科

「からだ」の症状がある

#### 【症状】

様々なストレスが要因で身体に症状が現れる  
吐き気、頭痛、下痢、腹痛、強い動悸、高血圧  
など

- めまいや耳鳴り
  - 立ちくらみがする
  - 会社に行こうとすると下痢になってしまう
  - 肩こりや腰痛がなかなか治らない
  - 手足がだるく感じる
  - 手足がしびれるときがある
- etc..

→身体に不調を感じても検査結果に異常がない

#### 【疾患の例】 ※以下は精神科でも診断されます

適応障害  
うつ病  
不安障害  
自律神経失調症

など

### 精神科

「こころ」の症状がある

#### 【症状】

気分症状（苛立ち、落ち込みなど）  
睡眠症状（寝付けない、熟眠感がないなど）  
精神症状（幻聴や幻覚など）  
その他の症状（こだわりや物忘れなど）

- 誰かに後をつけられていると感じる
  - 些細なことにこだわり何度も同じ確認を繰り返してしまう
  - いつも心細く不安が強い食事の量がコントロールできない
  - 物忘れが増えてきた
  - 漠然とした強い罪悪感がある
  - 気分大きな波がある
- etc..

#### 【疾患の例】 ※以下は心療内科でも診断されます

うつ病や躁うつ病  
統合失調症  
パニック障害などの不安障害  
強迫性障害やPTSD  
認知症

など

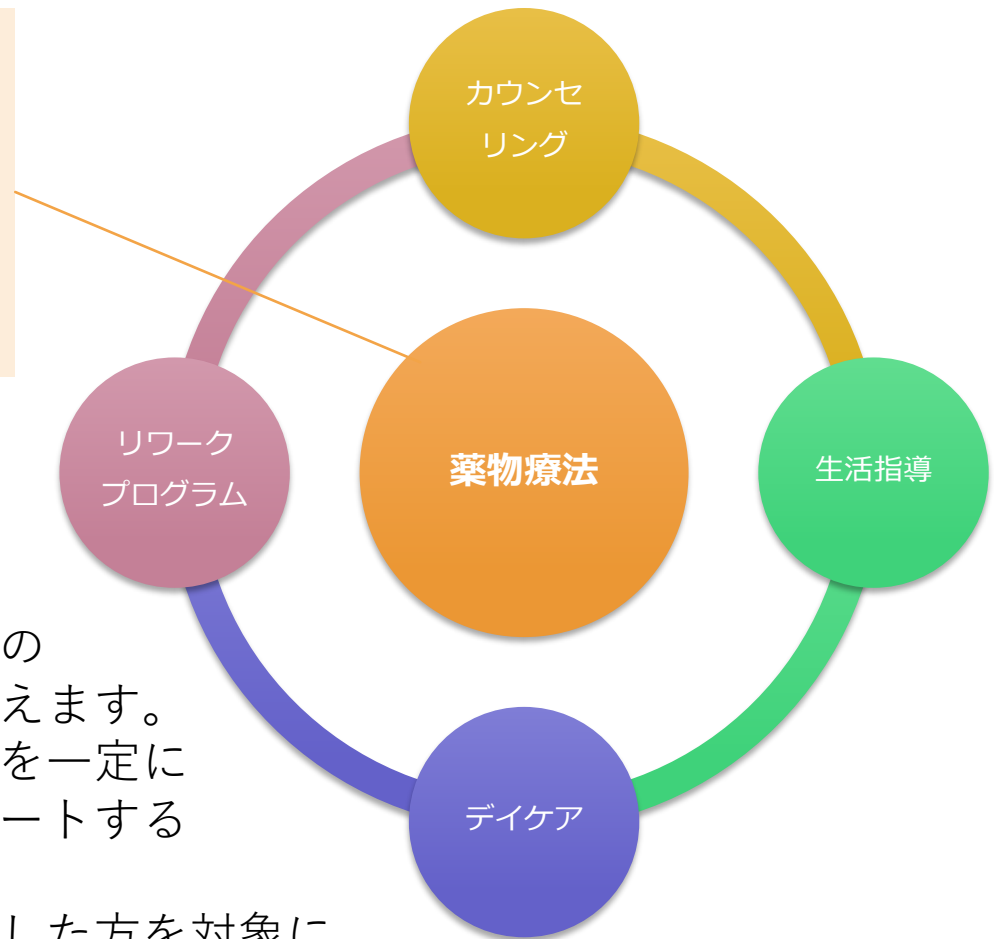
「**両者ともベースは異なっていますが、心身相関(注1)の問題を扱う点では共通しており、この領域に十分精通しています。**」（日本心身医学会HPより抜粋）

(注1) 心と体が互いに関係し合うこと：例えば、心の状態が変化すると、自律神経系、内分泌（ホルモン）系、免疫系が影響を受ける等

※どちらに受診するか迷われたら産業保健スタッフにご連絡ください。

### 3. 精神疾患の治療方法は？

心療内科や精神科での治療内容としては薬物療法が中心となります。症状を緩和・改善するための治療薬（抗うつ剤や抗不安薬など）が処方されます。医療機関によっては漢方の処方もあります。



薬物療法と併用して、生活指導が行われる他、医師やカウンセラーとのカウンセリングも代表的な治療と言えます。

医療機関によっては、生活リズムを一定に管理し、社会への復帰や参加をサポートするデイケアがあります。

また、メンタル不調により休職をした方を対象に行われる、リワークプログラムというものもあります。

## 4. 受診する（受診を促す）タイミング

「日常生活に支障をきたすレベルかどうか」が判断基準のひとつになります。とはいえ、支障をきたす前に受診しましょう。つらさを我慢しないことが大切です。こころの病は「根性」ではどうにもならず、虫歯のように放置すれば悪化する恐れがあります。

体

- 睡眠の乱れ
- 食欲の乱れ
- 痛み
- 脱毛
- 胃腸の問題
- 疲労感
- 皮膚の荒れ

心

- 元気が出ない
- イライラする
- 悲しくなる
- 好きなことも楽しめない
- 職場に行きたくなくなる
- 人と会いたくなくなる

行動

- 笑わなくなる
- 投げやりになる
- タバコ・飲酒量が増える
- 人の輪に入れなくなる
- 休み時間に休めなくなる

サインを見逃さない！

心身の状態から「なんとなく調子が悪い」と自覚することや行動面から周囲が変化に気づくことが早期対応のポイントとなります。

## 5. 受診時のポイント

さて、いざ受診するとなった時は、体調も悪いうえに緊張してしまい、症状や困り事を詳細に医師に伝えることが難しい場合があります。

こころの病はレントゲンでは映らない（実際に検査しても「異常なし」になる）ため、主治医が診断をしたり治療方針を立てたりするために重視しているのは、**患者が語る「エピソード」**です。

症状について

いつから？

過去にもあった？

きっかけの有無は？

どのような時にでる？

どのくらい続く？

つらくない時との違いは？

（症状が出る以前の状態と比較）

etc..

### 受診時にはメモのご用意を

事前に症状をメモしておく  
と**落ち着いて受診**できます。  
医療機関によっては問診票と  
一緒に受付に提出すると医師  
が診察前に確認してくれます。

※受診すべきか（または受診を促すべきか）迷ったら、産業保健スタッフにご連絡ください。

# 6. 医療機関の検索

厚生労働省のHPで全国の医療機関を検索することができます。  
ぜひご活用ください。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>

- 心療内科は身体疾患が認められない「からだ」の症状を治療し  
精神科は「こころ」の症状を治療する

※両者ともベースは異なっている、心身関連の問題を扱う点では共通しており、この領域に十分精通しています。（日本心身医学会HPより抜粋）

- 治療法には薬物療法（漢方あり）と併用して、生活指導、カウンセリング、デイケア、リワークプログラムがある
- 日常生活に支障をきたすほどの症状がある場合は、まず受診する
- 受診時には症状を書いたメモを用意しておく
- 迷ったら産業保健スタッフにご連絡を！！