

❀ こころのメンテ ❀ NO.4

令和4年11月8日
長崎市立戸町中学校
保健室

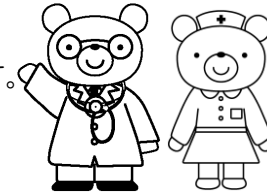
「こころの病気」は、10代でも決して珍しいものではありません。
「こころの病気」にならないことが一番よいですが、今回は情報提供としてどんな種類の病院があるのか、どんな治療をするのかをお知らせします。効果的に活用してみてください。



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、様々な科名があります。保健所や精神保健福祉センターの相談窓口、かかりつけ医に紹介してもらうこともできます。

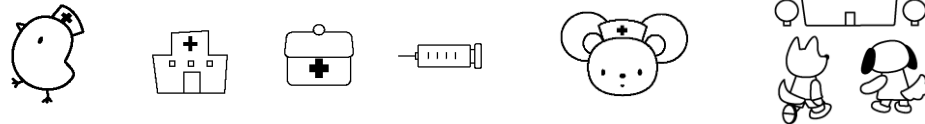
☆精神科、精神神経科

「精神科」と「精神神経科」は名前が異なりますがやっていることは同じです。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。



☆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。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、手足のまひや震えなど、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。

こころの病気を診る病院ではどんな治療をするの？

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。



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、何が辛いのかなど、あらかじめ症状を整理しておくとういでしょう。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。

※ ----- ※ ----- ※ ----- ※ ----- ※ ----- ※
生徒・保護者の皆さん
※ 病気は予防できる時もありますが、気をつけていても罹患することもあります。 ※
※ こころの病も同じです。困った時の対処法や相談先を知っておくことが何より大切 ※
※ です。自分が困った時はもちろん、周囲の誰かが困っている時にも役立つと思いま ※
※ す。つまりくことは誰にでもあります。互いに助け合えたら良いですね…。 ※
※ ----- ※ ----- ※ ----- ※ ----- ※

<引用・参考文献>

- 厚生労働省HP「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」
- 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学HP
「君のことを気にかけている、親の思い保健室のつばやき」