

診療最前線

心療内科・精神科

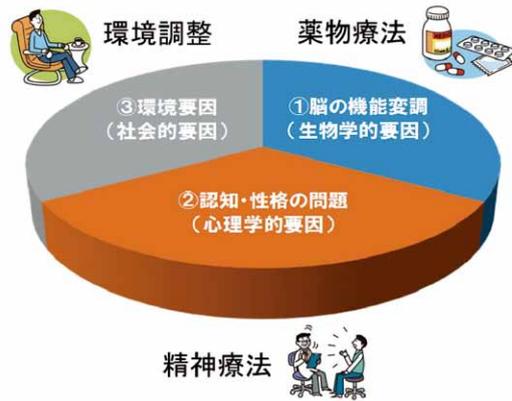


心療内科・精神科部長
福家 知則

心療内科・精神科では、気分が落ち込む、イライラする、眠れない、物忘れが目立つ、といったこころの様々な症状に対して治療を行っております。

■心療内科・精神科における治療とは？

一般的に心療内科・精神科治療の3本柱は、「薬物療法」「精神療法」「環境調整」です。不安を和らげる薬や睡眠薬などの「薬物療法」に加え、ものの捉え方を柔軟にし、対人関係などから生じるストレスを軽減させる「精神療法」、そして学校・職場・家庭をストレスの程度の低い環境に調整したり、必要に応じて家



心療内科・精神科治療の3本柱
(新開隆弘：安全と健康 12 (1))

族や職場の上司などに対して病気の理解を促す「環境調整」を行っていきます。穏やかに、その人らしく生きていくために何ができるかを一緒に考えて治療を進めます。

■復職支援プログラム

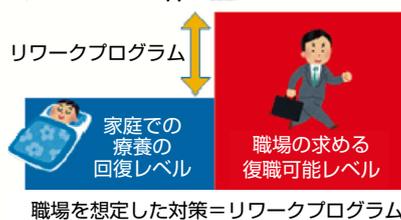
(リワークプログラム)

自宅でうつ状態が改善されても、職場に戻った時、再びうつ病を発症する患者さんが多くみられます。職場は自宅と比べて

ストレスが多いと考えられるため、職場での集団活動を想定した対策が必要です。

うつ病やストレス関連疾患で就労困難となった方に対して、当院では平成29年5月より復職支援プログラム(リワークプログラム)を開始しました。コミュニケーションの

スキルを身につけたり、自分の物事の捉え方のクセを知り修正するなど、再休職しないための工夫を専門スタッフと一緒に考えます。



■認知行動療法

認知行動療法とは、認知(物事の考え方・受け取り方)に働きかけて気持ちを楽にする精神療法の一つです。私たちは、現在置かれています状況を主観的に判断していますが、強いストレスを受けている時には認知のゆがみが生じている場合があ

道で出会った知人に挨拶をしても返事がなく、視線を合わせようとしてもしてくれない…あなたが、そんな状況にいたらどんなことを考えますか？



→ “認知のゆがみ”

ります。認知行動療法では、ストレスに上手く対応できるこころの状態をつくっていきます。

■最後に

診察で一番大切に行っていることは「その人らしさを取り戻す」ことです。皆さんの声に耳を傾け、症状の改善や問題解決に向けて一緒に考えていきたいと思えます。不安や不眠、気分の落ち込みなど、こころの症状でお悩みの方はどうぞお気軽にご相談ください。

当院では、リワークプログラム内で毎週水曜日午後集団認知行動療法を実施しております。このプログラムのみ参加することも可能です。