

診療最前線

心療内科・精神科

「心療内科と精神科の違いは？」とよく聞かれます。心療内科は精神科を遠回しに言い換えた表現ではありません。

実際には、心療内科と精神科の両方を標榜していても、診療を行っているのは精神科医である医療機関が圧倒的に多く、当院もその一つです。また、当院は外来診療のみを行っています。

心療内科

内科の一つの分野で、心理的な要因により身体に症状が現れる『心身症』が主な治療対象です。治療期間は比較的短く、多

くは外来のみで対応でき、社会的な問題行動に至ることはほとんどありません。

精神科

精神や気分に変調をきたす疾患が治療対象で、統合失調症や気分障害など、精神に関連する幅広い疾患の診察や治療を行います。病状によっては、入院を必要とする場合もあります。治療期間は比較的長く、人によっては生涯にわたる方もいます。

初めて精神科の診察を希望する方は、事前に、身体の病気になる可能性を除外しておくことが必要です。あらかじめ内科などで身体的な病気の有無を確認した上で受診してください。精神科では、検査や見ただけではわからない病気に向き合い、患者さんと協力して、快適な社会生活を送れるように治療を行います。

今回は、当院で診察可能な『春

に多く見られる疾患』についてご説明します。

うつ病

明らかなきっかけがないにも関わらず、次のような症状が「ほぼ一日中」「2週間以上」持続する場合には、うつ病を発症している可能性があります。

- 一日中、気分が落ち込む
- 何もかもに興味がなくなる
- 食事や睡眠がとれない
- 不安や焦りがあり、特に朝は調子が悪い



うつ病の原因はまだ明らかではありませんが、ストレスなどによって起こる脳のホルモンの分泌異常による機能不全ともいわれています。妄想的な考えが浮かび正常な判断ができなくなり、時には自傷行為や自殺企図などをすることがあるため、周

囲の方も注意が必要です。治療の柱は、**十分な休養と薬物療法**です。無理に声をかけたり、外出や旅行に誘ったりすることは控え、本人が楽なように、できるだけ静かに見守ってください。

抗うつ薬の多くは服用開始から2週間ほどかけてゆっくり効果を表します。効果が十分にみられるようになるまでは、症状に合わせて睡眠導入剤や抗不安薬などを併用することもあります。抗うつ薬はある程度の期間、継続して服用する必要があります。自己判断で減らしたり止めたりすると症状が悪化する場合があります。副作用の少ない抗うつ薬も開発されています。医師と相談し、症状に合った薬の種類と量をしっかりと服用することが大切です。

適応障害

進学、就職、異動など、春は人間関係や環境に様々な変化が起こりやすい時期です。新たな環境になじめず調子を崩し、軽いうつ病と似た症状が現れるこ



- とがあります。
- ☑ 普通にできていたことが辛くなり気持ちが乗らない
- ☑ 学校や職場に行くのが嫌で人と会うのが億劫おっくう
- ☑ 情緒が不安定になる

など

特徴は、明らかなきっかけとなる出来事があることです。原因となる環境を調整し、適応しやすい状況を獲得することが一番の治療になります。補助的に投薬や休養を勧める場合もありますが、ストレスから離れて適応可能な環境を獲得すれば、比較的速やかに症状は改善します。

睡眠障害

春は日が長くなり、睡眠リズムを崩しやすい時期です。最も大事なものは**生活習慣を整える**ことです。生活習慣改善のコツは、①起床時間を一定にする②入眠前一時間はスマホやテレビなどの刺激を避けることです。特に①は大事です。人間は寝貯めをすることができません。前日に眠れなかったとしても、起きる時間を遅くするのは逆効果で

す。その日の睡眠時間が短くなって、いつもの時間に起き、夜は早目に就寝することをお勧めします。



当科では、登録精神腫瘍医が他科の医師や緩和ケアチームと連携し、がんの診断を受けた方やそのご家族の心のケアにも力を入れています。主治医の先生のご理解が得られたら、辛い気持ちや不安など、どうぞお気軽にご相談ください。

心療内科・精神科は**完全予約制**です。受診をご希望の方はお電話でご相談ください。

【お問い合わせ】

TEL：026-2782031（代表）
時間：平日9時～12時

（心療内科・精神科部長

岡田文美子）