鶴が丘だより

シリーズ 知っておきたい こころの病気
精神科に相談(受診)するタイミング編

医長 板垣 太郎

シリーズ知っておきたいこころの病気第4弾は、精神科に相談(受診)するタイミングをテーマにお送りします。

皆様は、精神科に対してどの様な"イメージ"を抱いていますか？

世間では、ネガティブなイメージを抱いている方も多いかもしれません。

しかし、高齢化に伴う認知症患者様の増加や、成人の発達障害など、身近な精神疾患が注目されています。

また、スマホ依存などの新たな精神疾患がマスコミ等で取り上げられ、精神医療のニーズは年々高まりつつあります。

1. 精神科医療の位置づけの変化

2013年度には厚生労働省が、地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の4大疾病に加えて、精神疾患を新たに加えて5大疾病とする方針を発表しました。

精神疾患で代表的な疾患であるうつ病を例に挙げてみると、以前の「うつ病＝心の風邪」といった啓発キャンペーンが行われていたことを記憶されている方もいらっしゃると思います。

しかし、うつ病は風邪とは違い自然治癒しないこともあり、早めに適切な治療を受けなければ、悪化して生命の危険が高まってしまう可能性があります。

2. いま社会で起きていること

2020年から始まったコロナ禍の影響で、今まで当たり前に出来ていた"人と人との繋がり"を持つことが難しくなり、社会全体に閉塞感や停滞感が蔓延してストレスを感じやすくなっている社会情勢も影響していると思います。

大小様々なストレスで、気持ちが落ち込んだり夜眠れなくなったりすることは誰しも経験することかと思います。

新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査 概要・結果(R3.4)より
https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/gaiyou.pdf

3．困ったこと・ストレスに感じたこと

(1)感染や感染症の情報に関すること
・・・自分や家族が感染するかもしれないこと(75.5%)　など

(2)生活に関すること
・・・医療用品・衛生用品(マスクなど)が入手困難なこと(57.6%)
旅行やレジャーができないこと(50.4%)　など

(3)医療・福祉、仕事に関すること
・・・医療機関を受診しづらいなど医療サービスを受けづらくなったこと(43.1%)　など

(4)家族などに関すること
・・・家族・親戚・友人などに会えないこと(47.9%)　など

ある日の鶴が丘

1年間ありがとうございました

今年度も、鶴が丘だよりの発行やホームページブログの更新を通じて、院内外の様々な情報を発信して来ました。

新年度を迎えるにあたり、より身近で、親しみやすい編集活動を行って参ります。

2022年度 編集委員一同

当院の様々な取組みは、部署や職種を超えてチームで活動を行っています。次年度も新しいチームメンバーで様々な活動を行って参りますので、宜しくお願い致します。

TSURUGAOKA GARDEN HOSPITAL
NAGATSUTA IKOINOMORI CLINIC

3. 医療機関へ相談するタイミング

それらが契機となり、長引いてしまうと早期治療が遅れ、うつ病を発症し生活に支障が出てしまう可能性があります。

些細なサインでも、重大な病のサインである場合もありますので、ご心配な症状があれば、早めに医療機関へ相談（受診）することをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査 概要・結果(R3.4)より
https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/gaiyou.pdf

【不安の対象（上位3つ）】

時期	1位	2位
2月～3月	自分や家族の感染	生活用品などの不足
4月～5月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化
6月～7月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化
8月～現在	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化

4. 身近な相談先

しかし、急に精神科へ相談（受診）することに抵抗を感じる方もいらっしゃると思います。

メンタルヘルスに関する相談先は、医療機関以外にもありますので、一部を御紹介します。

◎保健所・保健センター「こころの相談」窓口

相談内容に応じて、無料で精神科医師が対応してくれる場合がありますので、お住まいの地域にある保健所（保健センター）へご相談することもご検討下さい。

◎障がい者支援センター　相談支援センター

精神的な不調の背景には、経済的な問題や家庭内暴力といった問題がある場合もあります。現在は、各地域に障がい者支援センターや相談支援センターなどが設置されています。まずは、身近な相談先へご連絡することも大切かと思います（町田市では5箇所の障がい者支援センターを、横浜市では各区に相談支援センターを設置しています）。

◎高齢者支援センター　地域ケアプラザ

認知症の患者様や高齢者の精神的な不調については、高齢者支援センター（地域包括支援センター）が相談窓口となります（町田市では12箇所のセンターを、横浜市では各地区に地域ケアプラザを設置しています）。

この様に、医療機関以外にも様々な相談窓口があります。現在は、商店街や大通りなどの分かりやすい場所に支援機関が開設されています。日頃通りかかる場所にも支援機関があるかもしれませんので、事前に調べておくと良いかと思います。

〈文責：板垣・高野〉

今月の…

いろはカルタ

て　手本はいつでも目の前に

あ　あせらず　あきらめず　あてにせず

鶴が丘ガーデンホスピタル キャッシュレス決済を拡充します

現在、入院費のみのお取り扱いとしておりましたクレジットカード支払いが、外来のお支払いでも可能となります。2023年4月から対応いたします。

医療法人社団　鶴永会
鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL：044-988-3121
東京都町田市三輪緑山2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL：045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田4-11-14