

適切な医療機関のかかり方

日本工学院専門学校
日本工学院八王子専門学校

学生相談室

「心の病気かもしれない」と思い、病院受診を考えてはみたものの、医療機関の看板に書かれている診療科目名がいろいろなので、どこに行けばいいか迷われる方も多いのではないのでしょうか。

そこで、このスライドでは一般的な

精神科、心療内科、神経内科の違い

医療機関の探し方

選ぶ時のポイント

についてお知らせします。

精神科、精神神経科、心療内科、神経内科

その違いは？①

精神科、精神神経科

「精神科」、「精神神経科」はほぼ同じもの。
「うつ病」「統合失調症」「神経症性障害」などの**こころの病気**を診ている。

心療内科

心理的な要因で身体の症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる、
いわゆる「心身症」を主な対象としている。

神経内科

「神経内科」は、パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、
脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科である。

※「心療内科」と看板に書いてあっても、実際には**こころの病気**を診ている医療機関がたくさんあります。
ただし、一部のこころの病気しか診ない病院もあるので事前に電話で確認をするとよいでしょう。

精神科、精神神経科、心療内科、神経内科

その違いは？②

どこを受診していいかわからない場合は

- 看板に書かれている診療科目名がばらばらなのは、「精神科」と書かれていると受診するのに抵抗を感じる方が多いためです。
- 看板だけから判断しにくい場合は、直接に電話して、どんな病気を診ているのか確かめましょう。
- インターネット等で予め調べることも、また、各地の精神科病院協会や、精神神経科診療所協会のホームページに、協会に加入している医療機関リストが掲載されている場合があります。

医療機関を探す①

▶ 自分で探す

医療機関を探す場合は、通学先、居住地で受診したい都道府県で、検索してみましょう

◇厚生労働省 医療機能情報提供制度（医療情報ネット）について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html

◇ひまわり東京都医療機関案内サービス

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

医療機関を探す②

▶ 相談してみる

医療機関に関する相談は、住んでいる地域の保健所や
精神保健福祉センターなどでも受け付けています。

◇保健所管轄区域案内

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/

◇精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

医療機関を選ぶときのアドバイス①

▶ 精神科医の得意分野で選ぶ

得意分野のある医師もいるため、受診する前に医療機関へ連絡し、誰がどのような症状でかかりたいのかを伝え、受診が可能か確かめてから受診することをお勧めします。

▶ 医療機関の専門性、治療プログラム、配置スタッフで選ぶ

ソーシャルワーカーやカウンセラーといった専門職を配置しているか？

デイ・ケアやナイト・ケア、集団療法などの治療プログラムを実施しているか？ など。

医療機関を選ぶときのアドバイス②

▶ 医療機関の所在地、時間帯を考えて選ぶ

通いやすい場所か？自分の通える曜日や時間帯に診療しているか？など。

▶ 主治医やスタッフが十分に話をきいてくれるかどうかで選ぶ

主治医やスタッフとの相性もとても重要です。

相性がよくても、主治医やスタッフに自分のこころの状態を十分に
分かってもらうには、それなりの時間がかかります。

すぐに分かってもらえてないからと言って、通院先を次々に変えるのが
よいとは限りません。

急に具合が悪くなった時には

- ▶ 急にこころの病気の具合が悪くなったときには、
かかりつけの医療機関がある場合には、まず連絡することをお勧めします。
- ▶ 休日や夜間の救急の受診では、たいていの場合対応するのは初対面の精神科医です。
また、対応できる医療機関が遠いなど不便なこともあります。

◇夜間・休日などに救急で精神科医療を受けたいときの相談窓口

夜間休日精神科救急医療機関案内窓口

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/ercenter.html>

予防の準備

救急を利用しなければならないような事態が起きないように
予防策も考えましょう。

- ① 具合が悪くなる前のサインを自分で知りましょう。
- ② 事前に主治医と対処法について話しておきましょう。
- ③ サインが現れたら調子が悪いときのための薬を使うなど、医師の指示に従い自分にあった対処方法を行いましょう。