

HITACHI

こころのケアに役立つ医療機関の利用

株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係

メンタル不調の際、このような疑問を抱いたことはありませんか？

HITACHI

心療内科と精神科って何が違うの？

頭痛や倦怠感が生じている。
メンタルの問題か、フィジカルの問題か分からない。



今回は、必要な時に安心して医療機関を利用できるようになるためのポイントをご紹介します。

「いつ・どこに受診すればよいか」を判断する材料の一つとしてお役立てください。

心療内科：「からだ」の症状がある

【症状】

様々なストレスが要因で身体に症状が現れる
吐き気、頭痛、下痢、腹痛、強い動悸、高血圧など

- めまいや耳鳴り
- 立ちくらみがする
- 会社に行こうとすると下痢になってしまう
- 肩こりや腰痛がなかなか治らない
- 手足がだるく感じる
- 手足がしびれるときがある etc.

→ 身体に不調を感じても検査結果に異常がない

【疾患の例】※以下は精神科でも診断されます

適応障害
うつ病
不安障害
自律神経失調症 etc.

精神科：「こころ」の症状がある

【症状】

気分症状（苛立ち、落ち込みなど）
睡眠症状（寝付けない、熟眠感がないなど）
精神症状（幻聴や幻覚など）
その他の症状（こだわりや物忘れなど）

- 誰かに後をつけられていると感じる
- 常に不安や気分の落ち込みが強い、気分の波が大きい
- 漠然とした強い罪悪感や自責感がある
- 物忘れが増えてきた etc.

【疾患の例】※以下は心療内科でも診断されます

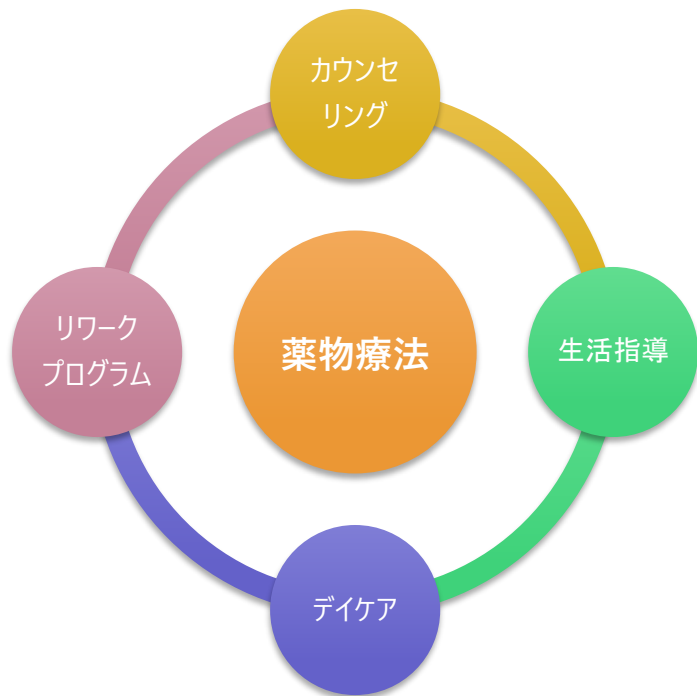
統合失調症
全般性不安症
うつ病、躁うつ病、気分変調症
強迫性障害やPTSD
認知症 etc.

どちらを受診するか迷われたら産業保健スタッフにご相談ください。

精神疾患の治療法ってどんなものがあるの？

心療内科や精神科での治療内容としては薬物療法が中心となります。

症状を緩和・改善するための治療薬（抗うつ剤や抗不安薬など）が処方されます。



こころの病気を診る病院では、薬物療法と併用して、各種心理療法（カウンセリング）なども行われる病院もあります（全ての病院で取り入れられているとは限りません）。

その他にも、生活リズムを一定に管理し、社会への復帰や参加をサポートするデイケアや、同じような病状の方とグループで話し合いをする集団精神療法、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があります。

また、メンタル不調により休職をした方を対象に行われる、リワークプログラムというものもあります。

早く改善する場合もあれば、時間をかけて治療を続ける必要がある場合もあります。

回復にかかる期間は人によって異なりますので、焦らず、着実に治療を続けることが大切です。

「**日常生活に支障をきたすレベルかどうか**」が判断基準のひとつになります。

こころの病は「根性」ではどうにもならず、そのままにしておくと虫歯のように悪化する恐れがあります。

以下のような状態が2週間以上続く場合、我慢せず医療機関を受診しましょう。

身体

- 睡眠の乱れ
- 食欲の乱れ
- 痛み
- 脱毛
- 胃腸の問題
- 疲労感
- 皮膚の荒れ

心

- 元気が出ない
- イライラする
- 悲しくなる
- 好きなことも楽しめない
- 職場に行きたくなくなる
- 人と会いたくない

行動

- 笑わなくなる
- 投げやりになる
- タバコや飲酒量が増える
- 人の輪に入れなくなる
- 休み時間に休めなくなる

心身の状態から「なんとなく調子が悪い」と自覚することや周囲が変化に気づき声をかけることが早期対応のポイント。

心身のエネルギーが低下していると、悩みごとや困りごとの詳細を医師に伝えることが難しい場合もあります。主治医が診断をしたり治療方針を立てたりするために重視しているのは、患者が語る「エピソード」です。言語情報だけでなく、その他にも、表情、口調、姿勢などの非言語情報も重要です。

自身の症状や感じている不調を整理することが重要

初めての受診時にはメモのご用意を 

症状について

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつから？ | <input type="checkbox"/> どのような時にでる？ |
| <input type="checkbox"/> 過去にもあった？ | <input type="checkbox"/> どのくらい続く？ |
| <input type="checkbox"/> きっかけの有無は？ | <input type="checkbox"/> 普段の自分との違いは？ |

厚生労働省のHPで全国の医療機関を検索することができます。ぜひご活用ください。

STEP1

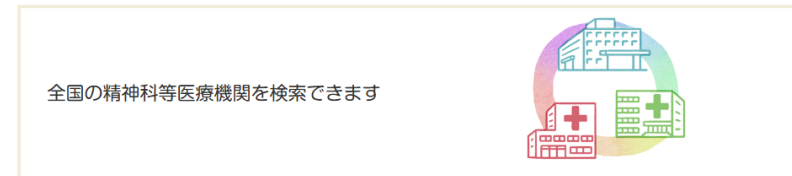
Web検索欄に「こころの耳 医療機関」と入力。

STEP2

[全国医療機関検索 | こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト](#) をクリック。

STEP3

全国医療機関検索サイト内の「厚生労働省「医療情報ネット(ナビ)」をクリック。



厚生労働省にて令和6年4月から全国統一的な情報提供システム「医療情報ネット(ナビ)」の運用を開始しました。精神科・心療内科などの診療科や、地域など、さまざまな条件で検索できますので、ご利用ください。(従来、都道府県ごとに個別に運用されていた医療情報提供システムは、順次廃止されます。)

NEW [厚生労働省「医療情報ネット\(ナビ\)」](#)

なお、従業員や部下・同僚に受診を促したいと考えている場合は、事前に、事業場内の産業医や保健師などに相談されることをお勧めします。労働者が50人未満の事業場などで産業医などにご相談できない場合は、お近くの地域産業保健センター(地さんぽ)にご相談ください。