

# 教えてドクター

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持っておくのは大切。このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナーです。女性として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。



アドバイスいただいたのは…  
**こころのクリニック**  
理事長 古沢 信之先生  
山形市江俣4-18-26  
TEL023-681-6226

## 01 どの科を受診する？

精神科、心療内科、神経内科(神経科)の違い

患者さんにとっては本当にまぎらわしいのですが、その違いは医療関係者でも十分に理解しにくいのが実情でしょう。精神科⇨精神科というイメージが強かったため、「精神科」の表示があると他人の目が気になり、精神科の患者と思われることに抵抗があつて入りにくいという心理や、医師側も患者さんに来てもらわないと困るので、実は精神科の診療をしている場合でも、今までは神経科、最近では心療内科と表示することが多いのです。

精神科は、子どもからお年寄りまで、精神の異常や心理的な悩みの診療を行なう科です。対象は統合失調症や双極性障害(躁うつ病)等の精神病レベルから、軽うつ病や不安障害(神経症)、適応障害、アルコール依存症、人格障害、発達障害、認知症(痴呆)、身体疾患による精神症状等、精神・心理の関与する疾患・状態のすべてにわたります。治療は薬物療法と精神療法(カウンセリング)が中心となります。また精神科を表示していても、医師ごとに専門分野、得意分野があります。

心療内科は、原則的には「心身症」を診療する科です。心身症とは、心理社会的原因によって発症や経過が影響を受ける身体疾患のことを言います。たとえば、高血圧症では心理的なストレスが加わると血圧は上昇

しやすく、円形脱毛症も、心理的ストレスで発症したり悪化しやすくなります。ほかに、過敏性腸症候群、過敏気候群も代表的な心身症といえますね。心療内科医は、内科を中心に研修した人と精神科を中心に研修した人に分かれますが、後者では特に、うつ病や不安障害(神経症)はもちろん、統合失調症等の精神病や認知症も診療することになります。山形県では都市部と違い、圧倒的に精神科医が心療内科と表示して診療しているのが実情でしょう。

神経内科は、脳や脊髄の中枢神経や末梢神経、筋肉等の異常を扱い、具体的には脳卒中やパーキンソン病、筋ジストロフィーなどを診療します。精神疾患や心理的問題は治療対象としていません。神経科は精神科や神経内科の別称ですが、まぎらわしいので使えなくなりました。

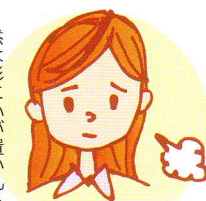
以上のような事情のため、受診する際に迷う場合は医療機関に問い合わせたり、ホームページ等で確認するとよいでしょう。

## 02 ストレスとその対処法



ストレスという言葉は、毎日のように耳にしたり口にするが、もともとはある物体に歪みを生じさせる外力を意味した物理学用語です。最近では、心理学的な意味で用いられることが

圧倒的に多いでしょう。ストレスとは「自分の外側にあつて、自分に嫌な気分をもたらす何か。またはその嫌な気分そのもの」であり、「私のストレスの原因は上司なんです」とストレートに表現する人もいます。



心理的なストレスは、精神的に歪みを生むような自然な形に心が置かれることにより生じます。複雑な現代社会を生きる私たちは、自己を歪めて周囲に適応することによって、ストレスが増えているのです。強いストレス状況におかれても、ストレスに敏感で自分のストレスレベルを正確に認知し、また周囲からの適切なサポートが得られ、対処が適切に行なわれれば発症しません。

一方、客観的に見てそう強いストレス状況になくても、周囲からのサポートが得られなかったり、本人の対処能力が低いとストレス病を発症してしまうこととなります。ストレスそのものは変わりにくい変えにくいもので、「考え方を変えてみる」「違った角度から考えてみる」といった対処法を工夫することによって、今までストレスと思っていたことがストレスと感じなくなっていくようになります。

4大ストレス病をあげると、うつ病、不安障害、適応障害、心身症になります。今回は最もポピュラーなうつ病、うつ状態について取り上げます。

## 書店で「ママの本」好評発売中!!

mamaid別冊「ママの本」。  
あなたはもう手に入れた?  
山形のママに優しい本を…と考えてつくった一冊。おでかけスポットから病院情報まで、子育てに役立つ情報満載です。また、たくさんの山形の子も達にも参加してほしいとの想いから、撮影会を開催。1200名余りの子ども達の笑顔を集めた特集に掲載し、オプションとして我が子を表紙にしてお届けするサービスも行いました。まだ手に入れないという方は、書店でぜひ手にとってみてね〜



## 子連れ街歩きマップ



街中、子連れ歓迎スポットが大集合〜! さあ、マップを片手にレッツGo!

## 子連れでランチ



ママメイド人気コーナー「子連れでランチ」掲載店を集めましたよ〜

購入されたママたちから届いた感想…

★撮影会に参加したので出来上がるのを心待ちにしていました。我が子が表紙になるなんて…!ちょっと感動です。幼稚園の情報も嬉しいですね。じっくり読んで来年の入園に向けて研究します。  
★本のサイズもお出掛け等に丁度良く、息子も自分の通っている園のページや、行ってみたい公園のページを喜んで何度も見ている。豊富な情報と楽しい話題で、スタッフの皆様には本当に頭の下がる思いです。他にも、たくさんの感想をいただきました! みなさんありがとうございました!!

★得てました、こんな本!!全部カラーで写真も綺麗だし、この内容でこの値段は大満足です。転勤族の私にとってはバイブル的存在になりました。いつも手の届くところに置いておきたいと思います。  
★ランチ情報がすばらしい〜!行きたい店ばかりでした。また、病院・公園など便利な情報ばかり。1冊あると助かるし、サラッと見ても吸収できない情報量ですね。  
「ママの本」に関するお問い合わせは…  
mamaid編集部(鎌谷) TEL 023-686-9575

「ママの本」¥950