

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:238 2023・3・1

○ 自分のメンテナンス

令和4年度も残すところ1ヶ月となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今月は桃の節句がありますね。3月3日のお雛祭りです。

ひな人形を飾っている事業所は多いと思いますが、みなさんのご家庭はどうでしょうか？

我が家では、節分が過ぎるといそいそとひな人形を飾って長く楽しむようにしています。

先日、桃の花を頂いて飾りました。お花があるとやっぱり気持ちが和みますね。

枝に小さなピンク色の花がたくさん咲いていてとても綺麗なのです。

いつもお花を飾っているわけではないので、とっても贅沢な気分になりました。

近年はお花のサブスクというものもあるようで、毎月色々なお花が届いたりするのだとか。

みなさんはお花を飾る習慣がありますか？いつもと違うことをすると気分も変わるものです。



3月になり、随分と暖かい日が増えてきたようにも感じています。

季節外れに暖かい日が続くと気持ちも緩むのか、寒さが戻った日にはとてもがっかりします。

寒暖を繰り返しながら季節は確実に春に近づいていきます。そろそろ雪の季節も終わりです。

3月に降る雪はべたべたで重いですが、晴れるとあっという間に溶けてくれますね。

みなさん雪の日に傘を差しますか？ 私は差さない派です。(そんな派閥ありませか？)

ですから雪が降っている日に外を歩くと当然頭が濡れます。濡れるのはとても嫌なのですが、

それでもどうしても傘を差すのも帽子を被るのもなぜか嫌なのです！（フードはかぶりますよ。）

みなさんには、私の変な意地のような、他人にはよく理解できないようなこだわりだったり、

自分の中でも「矛盾しているなあ…」とを感じるようなことはありませんか？

きっと1つくらいはあると思います。ぜひとも探してみてください！

そして、見つけたらクスッと笑ってみましょう。笑うことがポイント！

3月は何かと忙しい年度末です。みなさん笑顔を忘れていませんか？

寝不足になって、食事もおろそかになって、顔色の悪い人はいませんか？

1日1回以上、意識して笑ってみましょう。口角をきゅっと上げて笑顔を作ってみましょう。

笑顔を作ると、どうしても少し心が元気になります。笑顔に体が騙されるようです。

季節の変わり目は、心身の不調が起こりやすいです。無理をしないように気を付けましょう！

仕事は待ってくれますし、代わることも出来ますが、自分の健康は自分しか守れません！

ちょっとだけちょっとだけと、無理を重ねていると、あとから大きなつげがまわってきます！

何事も健康第一です。忙しい時ほど自分のメンテナンスを心がけて下さいね(^o^)



§：167 精神科と心療内科

みなさんは、精神科と心療内科ってどう違うんだろうと思ったことはありませんか？
今月は、なかなかわかりにくい2つの診療科について考えましょう。



○ 精神科と心療内科の違い

精神科と心療内科の違いは、あまりよく知られていないのではないかと思います。
精神科と心療内科では何が違うのかというと、治療の対象となる病気が違っています。

精神科 → 精神疾患

心療内科 → 社会的ストレスに起因する内科疾患

手荒れや湿疹などが起きたら皮膚科を受診し、目の調子が悪ければ眼科を受診しますね。

目の調子が悪い時に皮膚科に行こうと思うことは、ほぼないと思います。

本来は、自分の困っている症状や疑っている病気がどの診療科に行けば診てもらえるのか、ある程度は察しが付くものですが、精神科と心療内科は、その区別があいまいで、違いがわかりにくいのではないかと思います。

メンタルヘルス研修などでも、心と体は密接に関係しあっているとお伝えしていますように、心と体は相互に影響を与え合っているので、精神的な不調から身体的な不調が生じたり、身体的な不調から精神的な不調が生じることもよくあります。

そのため、精神科と心療内科では、対象となる病気が重なる部分があります。

両方の科を標榜している医療機関も珍しくはないので、よりわかりにくいのかと思います。

心療内科では主に、ストレスなどが原因で身体に影響を及ぼす心身症を診ています。

心身症 身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する。

胃潰瘍や下痢、ぜんそく、高血圧などの疾患に心理的なきっかけがある場合、身体の問題を診ながら、背景にある精神的な不調も診てくれます。

心療内科は、精神科よりも内科寄りだと考えるとわかりやすいかもしれません。

実際に、心療内科専門医になるには、日本内科学会認定内科医(あるいは総合内科専門医)の資格を有していることが申請時の条件となっているそうです。

精神科では、統合失調症や双極性障害、うつ病など、希死念慮が強かったり、幻覚や妄想があったり、興奮や不安が強いような精神症状を診ています。

どちらを受診するか迷う時は、“心と体のどちらがつかいか”考えてみると良いと思います。

医療圏や医師個人のスキルによっても診る対象が異なったりもしますから、あまり悩まず、自分がかかりやすい医療機関を選ぶと良いのではないのでしょうか。

一番大切なのは、とにかく受診することです。ストレスの自覚があったり、気分の落ち込み、不安感、疲労感がある時は、どちらの科でも良いのでまずは受診しましょう！

* 令和4年度を締めくくり、令和5年度のスタートに向けゆっくりコンディションを整えていきましょう！
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp