

精神科ってどんなところ？

駒込えぜる診療所 芳賀 真理子

「精神科には行ったことがなくて不安」「周りにも精神科にかかっている人がいないし、聞きにくいし、どんな治療を受けるんだろう」「何を話せばいいんだろう」など、初めての精神科受診を検討する場合、色々な疑問や不安が出てくる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、そのような初めて精神科を受診しようかと考えている方にも安心していただける、精神科のかかり方やタイミングについて解説していこうと思います。

●精神科ってどんなところ？

まずはじめに、「精神科」とは「心の病」を治療する科です。「精神科」と「精神神経科」は同じ診療科で、心の症状や心の病気そのものの治療を行います。

たとえば、気分の落ち込みやイライラ、落ち着かないなどの気分に関する不調、眠れなかったり、寝過ぎてしまうなどの睡眠の問題、幻聴や幻覚などの精神症状のほか、物忘れなどの認知症や不注意や衝動性・多

動傾向といった発達障害も、精神科治療の対象となります。主に、うつ病や躁うつ病、統合失調症、パニック障害などの不安障害、強迫性障害やPTSDなどの心の病気の診療を行っています。

理解しやすいように、症状の例をいくつか挙げてみます。

- 疲れているのに夜眠れない
- 朝は気分が重く憂うつで、体を動かすのも億劫だが、夕方になるとある程度楽になる
- 落ち込んだときと爽快なときの気分の波がある



- 食欲がなく、食べてもおいしいと感ぜられない
- 食べる量をコントロールできず、大量に食べ過ぎてしまう
- 人前で過度に緊張してしまう
- 特急電車やバスの渋滞で車内に閉じ込められたり、美容院や歯科治療の場のような、すぐに逃げ出せない場所は不安になりやすい
- 些細なことにこだわって、何度も同じ確認を繰り返してしまう
- 周りの人が悪口を言っている気がする、誰かに後をつけられていると感じる
- 子どもの頃から忘れ物が多く、集合時間にも遅刻しがちで今も困っている
- 体調や気分は変わらないのに、いつも集中できない
- 最近物忘れが増えてきた

このような具体的な症状でなくても、「なんとなく気分がスッキリしない」「元気が出ない」「仕事や趣味への意欲が前より落ちた」「考えがまとまらない」といった、漠然とした不安感や焦燥感が続くようでしたら、一度受診してみると良いでしょう。受診した結果、一時的なもので心の病でなければ、様子を見ていけば良いという安心感を持てるので、心に少し負担や違和感を覚えたら、受診されると良いと思います。

精神科と似たような診療科目に「心療内科」があります。「心療内科」は様々なストレスが要因となって、身体に現れる症状を扱う診療科です。吐き気や頭痛、動悸が続く、下痢・腹痛、血圧が高くなる、ぜんそ

くなどの身体の不調の背景に、心理的なきっかけやストレスが思い当たるときは、心療内科が専門となります。精神科と心療内科のどちらを受診すればいいのか迷った際は、精神科と心療内科の両方を診察している医療機関もあります。両方の診察に対応している医療機関であれば、症状に応じた柔軟な対応が可能でしょう。

なお、基本的に精神科や心療内科の初診は予約制のところが多くなっています。医療機関によってはすぐに予約が取れないところもありますので、必要に応じて早めの予約を心がけるようにしましょう。

また、精神疾患の治療は、主治医との関係性が非常に重要です。そのため、「主治医制」をとっているかどうか、あらかじめチェックすることをお勧めします。

編注 主治医制ではなく、複数担当医がいる場合には、受診の都度担当する医師が変わる可能性もある。

◎診察では、どんなことするの？

初診時には精神科も他の科と同様に、現在どのような困り事があるのかを、対話で確認していきます。その困りごとに関して、

- 困りごとはいつから始まっているのか
- 具体的にどのようなときに、どのような症状が出るのか
- 原因として思い当たることはあるのか？（出来事、ストレス要因など）

ということを中心に診察が進みますので、ある程度頭の中で整理しておくと話しやすいでしょう。また、メモなどにまとめて診察の中でそれを見ながら話す、もしくは主

治医にそのメモを読んでもらう、などもお勧めです。ただ、メモがあまりにも長く多岐にわたると、診療中にそれを主治医が読みこなせないところもあるので、可能な範囲で簡潔にまとめておくといいでしょう。

ほかにも、主治医から訊ねられる可能性がある内容としては、仕事の内容、交友関係、家族との関係、過去の受診歴、趣味、睡眠時間など、プライベートな内容も含まれることがあります。これは目には見えづらい、データでは確認しづらい精神的な症状に対し、影響を及ぼしている可能性のある事柄や、性格傾向、遺伝的な要素などを確認していくことにより、病状のより正確な把握と適切な治療の提供を可能とするためです。ただし、言いにくいことがあるようでしたら、それをいうことを強制するような場ではありませんので、話せる範囲を主治医に相談してみてください。

対話による診察にくわえて、主治医が必要と判断した場合は、医学的な検査（血液、

脳波、画像、心電図）の他、各種心理検査を行うことがあります。

また、会社や学校、公的機関などで診断書の提出を求められる際、必要に応じて診断書を作成してもらうことも可能です。ただし、初診時には作成できない場合もありますので、目的に応じて関係諸機関に事前に確認しておくといいでしょう。

●どんな治療があるの？

精神疾患の治療方法は、症状に合わせて様々です。代表的な治療方法としては、薬物療法、精神療法、休養と環境調整、などがあります。その他、修正型電気けいれん療法（m-ECT）、反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS）、精神科デイケアなどがあります。

症状に応じた治療方針が主治医から提案されるので、わからないことや不安に思うこと、治療期間や料金の目安などを、確認されるといいでしょう。

●最後に

多くの精神疾患は早期発見・早期治療が重要とされています。心に負担を感じたら、早めの受診をお勧めします。

（よしが・まりこ＝北区）

