

こころ + 心 = せに =

Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.98〕

発行 : 平成30年11月19日

拓殖大学学生支援室

朝、澄み切った空気。キーンとしみいる寒さに、身も心も引き締まります。木々が色づき、気が付けば
絵画の世界にいるような素敵なお季節の、今。きっと、諸活動にも力が入っていることでしょう。

そんな時だからこそ、こまめな着衣の調整、インフルエンザの予防等、健康管理に努めて下さい！！

Topic 「調子が悪い、病院…」、「これって何科？複雑だわ！」

厚生労働省『知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト』内、「治療や生活へのサポート」について、3回にわたり紹介します。【以下、同サイトより引用】

治療や生活へのサポート (1)

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

「こころの健康や病気のことが気になるとき、一人で悩まないで、身近な人や周囲の人、地域の相談機関などに相談することが大切です。家族や友人など、身近な人たちからのサポートは心強いものですが、身近な存在だけに相談しにくいこともあるかもしれません。そんなときは地域の公的な相談機関を利用しましょう。こころの病気の利用可能な制度も紹介してきます。

→ 関連情報【地域にある相談先 医療や医療機関 こころの病気の支援や助成 相談する・支えあう】

一 医療機関の選び方ー 精神科、精神神経科、心療内科、神経内科の違いは？

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、どこへ行けばいいか迷われる方も多いと思います。ここに整理してまとめてみました。参考にしてください。

- 精神科、精神神経科)「精神科」、「精神神経科」は同じものです。どちらかが書いてある場合や、併記してある場合は、「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、精神科の医療機関と考えて間違いありません。
- 心療内科)「心療内科」は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ます。しかし、「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、こころの病気を全て診るわけではなく、軽い「うつ病」や「神経症性障害」など一部のこころの病気しか診ないところもあります。
- 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す。精神的な病気をおもに診ているわけではありません。しかし「神経内科」と看板に書いてあっても、実際にはこころの病気を含めて診ているところがあります。また、「認知症」や「てんかん」は、精神科でも神経内科でも診ています。
- わからない場合)看板に書かれている心療科目がばらばらなのは、「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るか、インターネット等で予め調べることをお勧めします。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。

→ 関連リンク【医療機能情報提供制度について 救急で精神科医療を受けたいときの相談窓口】

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

文京キャンパス 八王子国際キャンパス	C館2階 管理研究棟1階	学生支援室 八王子学生支援室	〔学生主事4名〕 〔学生主事4名〕
-----------------------	-----------------	-------------------	----------------------

各種相談日のご案内【11月・12月】

- 心の健康相談日ー専門医により、不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。
〔文京〕12/14(金) 14:30~17:00 〔八王子国際〕11/22、12/13(木) 13:30~16:00
 - 法律相談日ー本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。
〔文京〕12/6(木) 9:30~10:30
 - 女子学生のための相談日ー本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。
〔文京〕12/12(水) 16:15~17:15 〔八王子国際〕11/21(水) 12:40~13:20
- ー【予約制】相談希望者は、何れかのキャンパス「学生支援室」で事前に予約して下さい。ー
- 心理相談日ー本学教員による、心理相談(含:心理検査)の機会を設けています。【予約不要】
〔文京〕毎週水曜日 12:45~14:15 〔八王子国際〕毎週火曜日 15:00~16:30

次回発行予定 平成30年12月10日(月)