

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



空が随分と高くなり、山の木々が色々な顔つきを見せてくれる時期に入りましたね。今年も残すところ2ヶ月になりましたが、今年の目標や実行しようとしていたことはできましたか？皆さんの2023年が「よかった」と来年振り返れることを願っています。

さて、季節の変わり目や年度末は物理的、環境的变化が多く、心身の負担が気づかぬうちに蓄積されると言われます。それが心身の不調に繋がることもあるでしょう。しかし、それを単に「ストレスだから」と片付けてはいけません。

今月号では、不調を感じた時の受診の仕方、特に精神科・心療内科を中心にご紹介します。

●精神科・精神神経科		●心療内科		●神経内科 	
症状例	疾患例	症状例	疾患例	症状例	疾患例
抑うつ、不安、焦燥、イライラ、不眠、集中力低下、幻聴、幻覚、妄想など	うつ病、不安症、統合失調症、双極性障害、PTSD、依存症、知的・発達障害、認知症など	消化器症状（腹痛、下痢、便秘など）、疼痛、動悸、めまい、吐き気、ふらつき、発汗など	過敏性腸症候群、慢性疼痛（緊張型頭痛、片頭痛、線維筋痛症など）、摂食障害、機能的な高体温症、慢性疲労症候群など	ふるえ、しびれ、麻痺、めまい、平衡感覚障害など	脳血管障害、パーキンソン病、ニューロパシーなど
精神疾患を専門に扱う科。心の症状、精神の病気を扱う。		主に「心身症」を扱う科。心身症は、身体（内科）疾患の中で、体の症状にストレスなどの心理社会的因子が関係するもの。		脳神経系の疾患を扱う科。	



平成26年度の調査報告では、**精神科医 15187名、心療内科医 903名**と、心療内科医は全国的に見ても圧倒的に少ない。



心療内科はプチ精神科ではないんだ！でも、町では「心療内科・精神科」と書いたクリニックが多いなあ？



町のクリニックなどの医師の専門が分からない場合は、ホームページに専門医の資格が書かれていることが多いのでチェックしましょう。

また、精神科や心療内科には公認心理師、臨床心理士のようなカウンセラーが勤務してカウンセリング・心理検査を行っている医療機関もあります。

※カウンセリングは保険適用外の場合が多いので注意しましょう。

💡 受診するときに考える大事なポイント

精神症状と思っていても身体疾患に伴う場合があります。少しでも体に不調があれば、**まず「内科」受診を検討しましょう。** ストレスだと片づけられない！

当カウンセリングルームでもお困り事を聞いて、医療機関をご紹介します場合もあります。

気軽にご相談くださいね。



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、11月1日配信のkumagoroを確認してください。