

メンタル不調時の受診先を選ぶポイント

ストレス過多の現代、不眠やイライラ、気分が落ちる…など、医療機関への受診を考える場面に出くわします。しかし、いざ受診となると、色々な疑問が出てきます。そこで、自分に必要な受診先を選ぶために、いくつかのコツをお伝えします。

ポイント① 症状や困りごとを明らかにする

今の症状や困っていることを整理してみましょう。

紙に書き出してみたり、スマホにメモ入力するのがおすすめ!!



ポイント② 症状や困りごと进行分类する

①で書き出したことを「身体のこと」なのか「気持ち・行動のこと」なのか分類します。

身体のこと



- 胃痛
- 動悸
- 下痢
- 食欲がない
- 頭痛
- 息苦しい
- 手の震え
- 体重減少や増加
- 吐き気
- めまい
- 眠れない
- など

気持ち・行動のこと



- 不安
- 幻覚
- 学校や会社に行けない
- 買い物やギャンブルが止められない
- こだわりが強くて仕事が進まない
- 抑うつ
- 妄想
- イライラ
- 続く落込み
- など

ポイント③ 自分に必要な科を判断する

身体のことなら・・・

心療内科へ!!

気持ち・行動のことなら・・・

精神科へ!!

ポイント④ 医療機関の選び方



「大学病院や総合病院などの大病院」か「街なかの医院」にするのか迷うところですが、**緊急時以外のおすすめは、「街なかの医院」**です。

「メンタルクリニック」「心のクリニック」「心療内科」「精神科」などのワードで検索し、ホームページを確認して何科を診ているのか判断したり、直接問い合わせをするなどして、行きやすいところを探しましょう。

早目の相談は重要なセルフケアであり、重症化を防ぐことにも繋がります。

大病院をおすすめしない理由・・・

大病院と医院は役割分担をしており、簡単にいうと、医院が窓口で、大病院は高度な治療や検査の必要な人向けの施設といえます。

そして、大病院は紹介状がないと「選定療養費」という特別料金（5,000円以上）が掛かります。また、大病院の受診者が増えると、必要な方への検査や治療に支障が出てしまい、結果的に患者にとっては不利益に繋がります。