

[本文へジャンプ](#)名古屋市いのちの支援サイト 

こころの絆創膏 ~絆でまもる いのちのあかり~

① 名古屋市 様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介するサイトです。

 [検索](#)[悩みを抱えたあなたへ](#)[相談窓口・自助グループ等検索ページ](#)[問題別の事例](#)[このようなことにお困りではありませんか？](#)[大切な方を心配しているあなたへ](#)[うつのサインと対応](#)[対象者別のうつ](#)[うつと睡眠](#)[うつとアルコール](#)[働く人のうつ](#)[ゲートキーパー養成研修ウェブ学習 \(外部リンク\)](#)[関連相談会イベント情報](#)[関連相談会・イベント情報](#)[マンガコンテスト](#)[医療機関一覧](#)[医療機関一覧 \(PDFファイル\)](#)[精神科医療についてのQ&A](#)[カウンセリングについてのQ&A](#)[こころのドクターナビ \(外部リンク\)](#)[自死遺族の方へ](#)[大切な人を自死で亡くされた方へ](#)[自死遺児の保護者の方へ](#)[自助グループの紹介](#)[関連リンク集](#)[新型コロナウイルス感染症関連](#)[あいちこころのサポートLINE相談 \(外部リンク\)](#)[関連リンク集](#)[みんなの意見](#)[文字の拡大縮小](#)[サイトマップ](#)[ホーム](#)[MENU](#)



[こころの絆創膏 - 絆でまもるいのちのあかり -](#) > [医療機関一覧](#) > 精神科医療についてのQ&A

精神科医療についてのQ&A

Q つらい時に助けになるものに、どういうものがあるか、知りたいです。

A 不眠などの症状がある時に助けになるものとして、精神科医療、カウンセリング、自助グループなどがあります。

ご自身の今の状態から、医療機関にかかったほうがよいかどうか迷われている場合は、一人で抱え込まず、ぜひ相談してください。

相談先として、[名古屋市精神保健福祉センター \(外部リンク\)](#)、[各区の保健センター保健予防課 \(外部リンク\)](#)、[名古屋市こころの健康 \(夜間・土日\) 無料相談 \(外部リンク\)](#) があります。



Q 神経科、心療内科などいろいろな診療科があって、どこに行ったらよいのかわかりません。

A いざ医療機関にかかろうとした場合、精神科、神経科、心療内科など、よく似た名前の科が混在しています。

「精神科」の病院が、患者さんの抵抗を低くするために「心療内科」の看板を並べて掲げているという場合もあります。

なお、診療科によって、主に次のような病気を対象としています。

- ① 精神科：主にうつ病や統合失調症などの精神病と言われる病気を治療します。
- ② 神経科：主に自律神経失調症や神経症などを治療します。
- ③ 心療内科：主に胃潰瘍や喘息等、一般的には内科の病気とみられていても、ストレスが関与した心身症とよばれる病気を治療します。
(体の症状が主であっても、その原因が心にあると考えられる場合)
- ④ 神経内科：主に脳卒中後遺症やパーキンソン病など、神経疾患を診る内科です。



Q 精神科では、どんな治療が受けられるのでしょうか。

A 精神科においては、薬物による治療や精神療法が行われます。
ご自身の今の状態から、医療機関にかかったほうがよいかどうか迷われている場合は、一人で抱え込まず、ぜひ相談してください。

相談先として、[精神保健福祉センター \(外部リンク\)](#)、[保健センター \(外部リンク\)](#)、[こころの健康 \(夜間・土日\) 無料相談 \(外部リンク\)](#) があります。

■薬物による治療

精神科が対象とする病気の特徴は、脳の不調や変化によるものであるため、それらを薬によりコントロールすることによって、病気を治療していくことになります。

■精神療法

うつ状態などになると、悲観的、否定的な考え方が支配的になったり、考え方に柔軟性がなくなったりします。「自分にはこうするしか方法がない」とわずかな解決法や一方的な見方にとらわれてしまうことがあります。このようなときには、考え方や捉え方＝「認知」に偏りが生じている状態といえます。その偏りに

気づき、修正していく「認知療法」は精神療法の一つで、薬物による治療とほぼ同等の効果がある、ともいわれています。また、平成22年4月から、一部限られた場合に、健康保険が適用できるようになりました。



Q 医療機関にかかっても、「眠れていますか」、「食欲はありますか」と聞かれるのみで、お薬を出されて終了してしまうことがあります。ゆっくり話を聞いてもらえずに、つらい思いをしました。これで本当に良くなるのでしょうか。

A 精神科では、医療機関の治療方針（薬物療法中心か、認知療法を取り入れているかどうかなど）、お一人お一人に状態によって治療方法が異なったり、同じ人でも、受診されたときの症状に合わせて、治療内容が異なることもあります。普段なじみのない精神科の治療ということで、心配や不安があるようでしたら、受診する前に[精神保健福祉センター（外部リンク）](#)、[保健センター（外部リンク）](#)へご相談ください。



Q 薬を飲むことにためらいを感じます。

A 薬に対しては、不安や抵抗感をお持ちかもしれませんが、自分の症状にあった薬を適切に使用すれば、さまざまなつらい症状を緩和できることがあります。例えば、眠れない日々が続いている時は、睡眠を助ける薬が有効です。しっかり眠ることで、心やからだのつらさを少し和らげることができます。薬に不安がある場合は、率直に医師に尋ねてみるとよいでしょう。お聞きになりたいことをメモ書きにして、診療時に見せてもよいと思います。



[▲ページの先頭へ](#)

医療機関一覧

❖ [医療機関一覧 \(PDFファイル\)](#)

❖ [精神科医療についてのQ&A](#)

❖ [カウンセリングについてのQ&A](#)

❖ [こころのドクターナビ \(外部リンク\)](#)



相談又はお問い合わせ
窓口の検索

[▶ アクセシビリティについて](#) [▶ 個人情報の取り扱いについて](#) [▶ 免責事項・リンクについて](#) [▶ ご意見・お問い合わせ](#)

▶ [悩みを抱えたあなたへ](#)

- [相談窓口・自助グループ等検索ページ](#)
- [問題別の事例](#)
- [このようなことにお困りではありませんか？](#)

▶ [大切な方を心配しているあなたへ](#)

- [うつのサインと対応](#)

- [対象者別のうつ](#)
- [うつと睡眠](#)
- [うつとアルコール](#)
- [働く人のうつ](#)

▶ [関連相談会・イベント情報](#)

- [関連相談会・イベント情報](#)
- [マンガコンテスト](#)

▶ [医療機関一覧](#)

- [医療機関一覧 \(PDFファイル\)](#)
- [精神科医療についてのQ&A](#)
- [カウンセリングについてのQ&A](#)
- [こころのドクターナビ \(外部リンク\)](#)

▶ [自死遺族の方へ](#)

- [大切な人を自死で亡くされた方へ](#)
- [自死遺児の保護者の方へ](#)
- [自助グループの紹介](#)

▶ [関連リンク集](#)

- [新型コロナウイルス感染症関連](#)
- [あいちこころのサポートLINE相談 \(外部リンク\)](#)
- [関連リンク集](#)
- [みんなの意見](#)



Copyright © 2010 こころの絆創膏. All rights reserved.