

MENTAL HEALTH

うつ病

強迫性
障害

心と体はつながっている!

PTSD

依存症

メンタルヘルス の基礎知識

パニック
障害

広場
恐怖症

ここ最近、メンタルヘルスという言葉をあちこちで聞くことも多くなり、心の病気に関心をもつ人も増え始めています。でも、実際はまだまだ知っている人も少なく、話題にすること自体タブー視される傾向が。しかし、今後ますます増えるであろう心の病気は、いつ自分がかかってもおかしくないほどはや身近な病気なのです。海外ではオープンに語る事ができるよう、影響力をもつセレブリティたちも立ち上がり、こころの病気に対する偏見をなくすための啓蒙活動なども行われています。そこで今回グリッターでも、もっと多くの人に心の病気について知ってもらえるよう、病気の種類や症状、その治療法などを分かりやすく紹介。将来の自分のためにも、まずは知ることからはじめてみませんか？

Photography : amanaimages Illustrator : Nobby Edit & Text : Yuki Koikeda

特別でなく、誰でもなる可能性あり!

心の病気について もっと知識を持とう!

心の病気にかかる人が増えているにもかかわらず、まだまだその病気について正しく理解している人が少ないのが現状。
万が一、自分や家族が心の病にかかってしまった時に慌てないためにも、ここでしっかりと知識を身につけましょう!

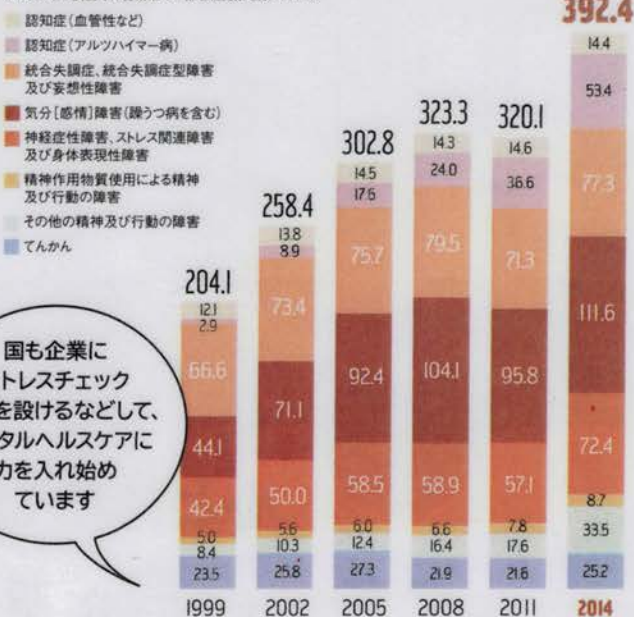
心の病気も早めのケアが肝心! 気になったらためらわず病院へ行きましょう

ストレス社会においてメンタルヘル스에不調をきたす人がとても増えています。中でもうつ病は“心の風邪”とたとえられるほど一般的になってきていますが、それでも周囲にどう思われるかを気にして、病院に行くことをためらう人も大勢います。「うつ病は、誰でもかかる病気として広く認知されるようになってきましたが、中には「うつ病=怠け者」といったレッテルを貼る人もいるなど、未だオープンに語れるような環境ではありません。そのため、家族や友人にすら相談できずに悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。多くの人が心療内科や精神科へ行くことに敷居の高さを感じているのもそのためだと思います(小林先生)。また、心の病気に対しての知識が乏しいため、すでに体に不調が現れているにも関わらず、それがストレスサインだと気づけていない人も多いのだとか。「うつ病で来られる患者さんの中には、睡眠障害になっているのに自覚のない人が多くいます。20代の若い女性が深夜にトイレで目が覚めるのは、睡眠が浅くなっている証拠。不眠症でも昼間の生活に支障がない人もいますが、こういった軽いストレスがいくつか溜まった時にうつ病など病気になることは多いです(小林先生)。さらには「うつ病にかかっている人で身体に症状が強く出ている人は、最初に内科へ行く方もいて、検査しても異常が見当たらず、いくつかの病院を転々と回り、最後の病院で心療内科・精神科をすすめられて来る人がいます。うつ病も軽いうちは治りも早いのですが、こじれてしまうと薬も効きにくくなるし、回復にも時間がかかり、休職期間も長くなってしまいます(高橋先生)。心の病気も身体の病気同様、早めにケアすることが大切。気になる症状がある場合は、とにかくためらわず心療内科・精神科を受診するようにしましょう。

RECENTLY DATA

精神疾患を有する総患者数の推移(疾病別内訳)(単位:万人)

資料:厚生労働省「患者調査」より厚生労働省障害保健福祉部で作成
※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている



国も企業に
ストレスチェック
制度を設けるなどして、
メンタルヘルスケアに
力を入れ始めて
います

今回お話を伺ったのは



りんかい月島クリニック心療内科・精神科
吉田健一 院長

精神保健指定医/判定医(精神保健福祉法/医療観察法)精神科専門医-指導医、認定産業医
千葉大学医学部卒業後、精神科医として東京医科歯科大学医学部付区病院精神科、東京都立原病院精神科、千葉県がんセンター緩和医療科医長、千葉県精神科医療センター 医長を経て、2008年9月りんかい豊洲クリニック、2013年4月にりんかい月島クリニックを開院。



メディカル スイッチ イン クリニック心療内科・精神科
小林由佳 院長

精神保健指定医、日本医師会認定産業医、日本精神神経学会専門医、日本小児精神神経学会認定医、臨床発達心理士
愛知医科大学医学部卒業後、国立精神神経センターにて精神科勤務後、国立成育医療センターにおいて小児科一般、児童精神科に勤務。その後、愛知県心身障害者コロニー中央病院児童精神科等を経て、渋谷にメディカル スイッチ イン クリニックを開院。



そらくクリニック外苑前心療内科・精神科
高橋理恵 院長

精神保健指定医、日本精神神経学会精神科専門医、日本アロマセラピー学会認定医、日本女性心身医学会
山形大学医学部卒業後、東邦大学心療内科、都立船場病院にて研修都立松澤病院、クリニック東陽町に勤務後、2012年11月そらくクリニック外苑前を開院。数々の女性誌でも、女性たちの悩みをサポート。

CONSULTATION & MEDICAL TREATMENT

診察や治療についての基礎知識

ここ数年でメンタルクリニックの数も増え、ひと昔前に比べると足も運びやすくなっています。ここでは、実際にクリニックを受診する際、どのような診察や診断、検査、治療が行われているのか、一般的な内容をご紹介します。

一般的な治療の流れ

診察や診断について

内科などの診察と同じような感じで、症状や悩みについて医師と話をします。「うつ病などは世界的な診断基準が決まっています、それに沿って、当てはまるかどうか話を聞いて行きます(小林先生)」。「話の内容に加え、問いかけた時の顔くタイミングや、表情の変化といった反応、声の大きさなども含め、全体的な様子も見ていきます(吉田先生)」。医師は、症状や悩みの他、表情や様子、また心理テストなどの検査結果を総合的に見て、診断を行います。

検査について

一般的なのが「心理検査=心理テスト」。「どこの病院でも最初に行うと思いますが、不安やうつ状態の程度を調べるために、私のところではチェックリストに○か×で答えてもらっています。点数により不安やうつ度の高さを見ます(小林先生)」。さらに、うつ病の検査に「光トポグラフィ」を使用するクリニックも増えています。「これは日本発の技術で、うつ病などの診断をする際に補助として使います。光トポグラフィをつけた状態で、いくつかの課題をやってもらい、脳の血流の変化を測定することで、鑑別診断に用いるのです(吉田先生)」。

心理検査は不安やうつ状態の程度を調べるためのテストです



GO SEE A DOCTOR!

信頼できる
ドクターに相談!

おすすめのメンタルクリニック

優しい心配り、患者に寄り添った治療。ここでは、信頼できるドクターがいる心療内科・精神科専門のメンタルクリニックを厳選してピックアップしました! 気になる症状がある人は、遠慮なく気軽に相談してみてください!

RINKAI TSUKISHIMA CLINIC

りんかい月島クリニック

働く女性のメンタルヘルスを応援!

院長の吉田健一先生は、クリニックで治療を行う傍ら、産業界として企業でのメンタルヘルスケアにも積極的に取り組むなど、まさに心の病気のスペシャリスト。ここでは、最新マシン「光トポグラフィ」によるうつ病検査が受けられる他、働く人のメンタルケアに力を入れているというだけあって、復職支援リワークプログラムにもしっかりと対応しています。職場の人間関係や仕事のことなどで心に疲労を感じている人は、一度、相談してみませんか?

1000 DOCTOR

女性も多く通院されていますよ!

DATA

東京都中央区月島1-13-6 ウェルネス月島3階 TEL.03-5547-8633
診療時間/月~土曜9:00-12:30, 14:00-17:30
休診日/日曜・祝日
<http://ishinkai.org>



光トポグラフィ検査



治療について

病気の治療には薬、精神療法や認知行動療法といった心理カウンセリングがあります。また、症状が回復した人には、社会復帰に向けてのリワークプログラムを実施。治療については、最初のうちは1~2週間に1回の通院が目安です。

薬



心の病気の治療は薬が基本となり、きちんと説明してから処方されます。「薬の量は不安症状や抑うつ程度で決めるんですが、同じ薬でも個人差が出やすく、その人にどれくらい効くのかは飲んでみないとわからないところもあるんです。かといって、弱すぎても効果がないから、まずは飲んでみて少しでもおかしな症状を感じたら、すぐに医師に相談してください。そうすることで、お薬に対する不安は解消されると思います(小林先生)」

心理カウンセリング



「精神療法」は医師や臨床心理士に不安や悩みを話すことで、心の安定をはかり、心理的に症状を改善させていく治療法です。「必要のある患者さんには、臨床心理士によるカウンセリングをおすすめしています。こちらは原則、保険診療外となります(小林先生)」。また、考え方を良いほうに変えることで、感情や行動をコントロールできるようにする「認知行動療法」による治療もよく行われています。「お薬だけではよくならないことも多く、例えば、強迫性障害はこの方法がかなり有効です。最近では、うつ病など、病気によっては保険診療が認められているものもあります(高橋先生)」

リワークプログラム

職場復帰支援



「リワークプログラムとは、うつ病をはじめとする心の病気で、仕事ができない状態になっている人を対象に、復職支援を目的としたプログラムです(小林先生)。「日本では現在、働いている人の0.8~1%、約50万人が精神疾患で会社を休んでいると言われています。うつ病で休職が長期化してしまう人は珍しくなく、中には能力障害が残る人もいます。長引くほど、仕事の感覚や、社会人としてのマナーすら忘れてしまう人もいます。ある一定期間をかけて、社会人としての働くリズムや、オフィスワーカーとしての能力を再トレーニングしていきます(吉田先生)」。

SORA CLINIC GAJENMAE

そらクリニック外苑前

先生の人柄の良さに
心がなごむ!

うつ病やパニック障害といったさまざまな心の病気をはじめ、女性特有の月経前緊張症や更年期障害(ホルモン補充療法は除く)にも対応してくれます。ベテラン女性医師による丁寧な診察と治療は、優しさに溢れ、心が解放されていくような気持ちに。日本アロマセラピー学会認定医でもあるので、希望があればアロマセラピーによるセルフケアアドバイスも行ってくれます。好きな香りを嗅ぐことで、電車に乗る時に感じる不安な気持ちが抑えられるなど、症状の緩和や改善にも役立っています。



RECEPTION
生活習慣のアドバイス
も行います!

DATA
東京都港区南青山2-14-14 KFKビル401
TEL.03-5772-2442
診療時間 / 【午前の診療日】水~金曜
10:00~13:00、土曜(隔週)10:00~13:00
【午後の診療日】火・金曜16:00~19:00、木
曜15:00~18:00 休診日 / 日曜・月曜・祝日
<http://solaclinic.com>



MEDICAL SWITCH IN CLINIC

メディカル スイッチ イン クリニック

心地よい空間!
女性に優しいクリニック

渋谷という場所柄、若い女性の患者さんも多く、メンタルクリニック初心者のグリッター読者も足を運びやすいはず。臨床心理士による心理相談や、リワークプログラムも用意されている他、メンタルクリニックには珍しく、プラセンタ注射(自費診療)による治療も行っています。「ぐっすり眠れるようになった」「疲れにくくなった」という他に、「飲んでる薬が必要なくなった」という人も出るなど大好評。女性の気持ちに寄り添った治療に定評があるので、気になる人は、一度相談してみてください!



RECEPTION
1人で抱えこまず
相談に来て下さいね!

DATA
東京都渋谷区渋谷1-9-5 高橋ビル3F
TEL.03-5778-3600
診療時間 / 15:00~22:00
月・火・金曜、14:00~20:00水・木曜
休診日 / 土・日曜・祝日
www.medicalswitch.com/clinic.html



治療や通院、病院選びなど

メンタルヘルスケアに関

ここでは、みんなが不安に感じていること、さらに知っておくためになることを、専門家の先生にQ&A方式で教えていただきました。早速チェック!

Q どこからが病気なのか
わかりにくく、
どのタイミングで受診
すればよいのでしょうか?

「眠れない」「もの悲しくなる」「不安になる」「イライラする」などの症状がある場合や、「集中できない」「仕事や家事がこなせない」など普段の自分と違う、生活がしにくいなあと感じたり、日常生活に支障が出はじめた時、それが受診のタイミングだと思います。本当は支障が出る前に来る方がよいですね。会社を休み始める前に受診すれば、悪い状態にはならず、会社を休む必要もないわけです。早めに受診して対処すれば、病気を悪化させなくて済みます(小林先生)

ANSWER

Q 薬の副作用や
依存が心配です。
本当に大丈夫ですか?

「メンタルの薬に限らず、全く副作用のない薬はありません。一般に漢方薬は安全だと思われがちですが、漢方にも副作用はあるのです。現在の治療ガイドラインでは副作用の少ない薬から使うので過度に心配しなくてよいのですが、薬の効果と副作用について丁寧に説明してくれるドクターにかかるべきでしょう。納得感のないまま処方されても却って不安になる場合があるので、治療方針と経過の見通しも聞いておきましょう。特に「近いうち妊娠したい」「授乳中だから薬は控えたい」などの懸念事項は、受診の際にきちんとドクターに伝えることが大切です(吉田先生)

ANSWER

Q 「薬を使わない治療」として
うつ磁気刺激治療(TMS)の
広告を見かけましたが、
効果はあるんですか?

「TMSはいくつかの国で治療法の一つと認められていて、日本でも保険外診療で受けられるクリニックがありますが、総額で100万円前後する上に「いわゆるプラセボ効果でしょ」と疑問視する意見もあります。頭に磁気をあてることで、脳の一部分が活性化されうつ病が改善するとされていますが、国内の研究では他の治療法と比べた場合の優位性がまだ確認できていません。現在も大学病院や公的病院で研究や治療が行われていますが、まずは信頼できる専門医に相談することをお勧めします。(吉田先生)

ANSWER

Q 家族や大切な人が心の
病気にかかった時、どんな
対応をしたらいいの?

「家族の人は可能な限り、主治医の先生に話を聞きに行き、どんな病状でどんなことに気をつけたいかを確認するのが一番だと思います。というのも、患者さん自身の言葉だけを聞いていると、フィルターがかかってしまっていて、医師が正しいことを伝えていても、患者さんなりの解釈の仕方をしてしまっている可能性もあるからです。あとは、病気のことをきちんと理解すること、自分の思い込みでアドバイスをしないこと、励まさないことも必要です。ただし、適応障害で会社を退職した場合などは、体調が良くなってきたら、現実に対応できるような励ましも有効なこともあります(高橋先生)

ANSWER

する疑問

Q メンタルクリニックって数が多いけど、病院選びのポイントはあるの？

「家の近くで探したい場合は、地域の保健所に聞くというのも一つ。あとは医師の経歴（精神指定保険医、精神神経学会専門医などの資格）や、心療内科だけでなく精神科をきちんと掲げていることもポイントです。他には、小さいクリニックでいろんな科を診療項目にあげているところも専門性が分からないのでおすすめしません。最近では、口コミサイトも多くありますが見極めが難しいですね。2～3カ月くらいの同じ時期に良いコメントばかり書かれている場合などは、サクラの可能性も。ネット情報はあくまでも参考程度にしてください（高橋先生）」

ANSWER

Q リワークプログラム（復職支援プログラム）って絶対に必要？具体的にどんなことをするの？

「大企業では絶対条件にしている、リワークプログラムを終了してからでないで復職できないところがほとんどです。プログラムの期間は病院にもよりますが3～6カ月くらいで、大体が保険診療で行っています。仕事をして行く上で、間違いなく復職できるかどうかの訓練なので、週5日、毎日、通勤のように通います。再発防止で大切なことは、ストレスがかかった時にどう対処するかということ。私のクリニックでは、「どうして病気になったのか？」をセルフブックシートで作成し、振り返って、理解を深めてもらうことで再発防止対策を取ってもらっています。さらに、食生活やセルフケアの他、ディスカッション、プレゼンテーション、認知行動療法についてもしっかりと学んでもらいます（小林先生）」

ANSWER

Q セカンドオピニオンは必要ですか？

「ドクターが親身に話を聞いてくれないとか、薬が増えるばかりでその根拠となる説明がない場合などには、検討しても良いかと思います。ただし当院を含め多くのクリニックはセカンドオピニオン外来を設けていないため、「別の先生の意見も聞いておきたい」ではなく「通院先を変更する」くらいの気持ちで相談することをお勧めします。現在の主治医からは紹介状を発行してもらうことを忘れずに。（吉田先生）」

ANSWER

Q ツイッターやSNSなど、コミュニティサイトの利用は有効ですか？

「SNSの世界は現実の人間関係の縮図。人にもよりますが、人づきあいが苦手な人には良い練習になるのかなど。人のことを見る練習にもなるし、そこで発言をしてみることで、こんな発言したらダメなんだ！とか、コミュニケーションを取る訓練にもなると思います。ツイッターの場合は、面倒だったらすぐに抜かれるのもいいですね。コミュニティサイトを利用の方は、同じ思考の人とつながることで仲間意識ができ、自己愛を満たすことで、回復の力になることもあります（高橋先生）」

ANSWER