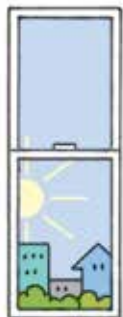




うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことを頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いっそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようには動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでした。診察を受けてみた方が良いのでしょうか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かさず、いっそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらつらくなるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科という身構える方もいますが、困りごとにとどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないこと、3つが大事だとお話ししています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうか大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになります。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じるころがあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。