

『こころの健康・・・』

～阿南病院精神科外来 吉田医師のおはなし～

毎週金曜日に阿南病院の精神科で外来を担当している吉田と申します。

精神科と聞くと、何か「自分には関係がない」といった、一般の方には少し離れたところにある科のように思われるかもしれませんが。私もまさにそうでした、医学生を終えて、何の医師になるか専門を決めて両親に告げたとき、母親から『どうしておまえは、内科とか外科のような普通の科を選ばないのだ！』と嘆きとも叱責ともつかない言葉を言われたことを覚えています。

さて、そういったどうしても馴染みの少ない科ですが、「こころ」とか「精神」といったものはどなたにもあるわけで、その「こころ」の状態を安定させることは、どなたにとっても大切なことです。その手段というか大切なことを考えたとき、一番にあげられるのが「ストレス」でしょう。この「ストレス」はそれ自体を少なくすることも大切ですが、実は、同じストレスでもひどく影響を受けて落ち込んで



しまう人と、反対に平気で過ごせる人とがいます。そういった差が長年蓄積すると、場合によっては「うつ病」にまで発展することもあります。そういった危険性を持った人であっても、うまく対処すれば（もしかしたら発症したかもしれない）「うつ病」を避けることができるかもしれません。自分の姿勢を少し変えることを考えた方が良い時もあるのです。

そんな秘訣のようなものを考えて、皆様にお伝えすることもまた、精神科医の大切な仕事になります。そういったお悩みの具体的な解決法を考える場が精神科の診察室だと思っていただけたら幸いです。

ストレス社会と言われている昨今です。何か変だなと感じたら、お気軽に受診してください。



阿南病院 精神科 吉田朋孝医師
(上田市 医療法人清泰会
メンタルサポートそよかぜ病院 院長)

(吉田医師の診察は毎週金曜日となります。)

和みの医療センター 長野県立阿南病院

☎ 22-2121