

# 精神疾患の診療について

Tips for...

## Getting Help for Mental Disorders

ある日、しつこい咳が出るようになった、あるいは腰にするどい痛みを感じたとします。ほとんどの人は、まず数日様子を見てから、症状を和らげるために家でできることはないか調べたりするでしょう。友人や家族にアドバイスを求めたりもします。症状が自然に治らないようであれば、それ以上症状が悪くならないように、そして症状の原因、治療、予防方法などを突き止めるために、医師の診察を受けます。

それではこれはどうでしょう。ある朝目が覚めて、感情的に何かと普段と違うことに気がつくとしたら。それが何なのかはわかりませんが、自分自身(や周囲の人)は気づきます。自分の行動が普段と違うこと、自分らしくなく感じる、いやな考えが頭に浮かぶことなどです。2か月たっても、この状態は変わっていないか、あるいは悪化したとしたら……。それでも、あなたはまだ、助けを求めようとしていません。あなたは、そのうち自然に治るだろう、心配するほどのことではない、すべては気のせいだ、と思っています。これは性格的なもの、年齢的なもの、あるいはストレスからくるものだと理由付けしようともします。自分でしようとするのはなにも助けになりそうもありません。助けになりそうなことはあっても、家族、友人、同僚にどう言われるか怖くて、あるいは、医者に何と言われるのか、どんな治療をされるのか怖くて、誰にも言えず、いつかなんとかなるだろうと、一日一日をしのいでいます。

なぜ私たちは、精神の健康の問題には、身体の健康の問題とまったく違う対応をしてしまうのでしょうか。

### 診療が必要かを判断する目安 How do I know if I need help?

精神疾患にはさまざまな種類があります。共通する症状がある場合もありますが、それぞれの疾患は非常に異なっています。精神疾患の症状は、人によっても違って見える場合があります。身体疾患の場合と同様に、症状には軽度、中等度、重度のものがあり、すべての症状を呈していなくても、その疾患にかかっていると診断される場合もあります。精神疾患にかかっているかどうかを判断する最も良い方法として、自分の感覚、考え、行動が自分らしくないような気がするかどうかなどがあげられます。または身近な人たちが、以下の事柄のいくつかがあなたに該当すると感じているかどうかをあげることができます。

- 以前は好きだったことへの興味を突然失ってしまった
- 些細な理由または理由もなく怒りや悲しみを感じる
- 最近楽しいと感じたのがいつだったか覚えていない
- 奇妙な思いが浮かんだり、声が聞こえたりして、それを止めることができない
- 何事にも無感情である
- 以前は健康だったのに、今は常にどこか具合が悪いような気がする
- 以前より極端に食欲が増えた、または減った
- 睡眠パターンが変わった
- 周りの人は問題なく対処しているような日常生活の出来事に対し、不安、心配、恐怖を感じる
- 誰かが自分を傷つけようとしているという恐怖を常に感じている
- 仕事または学校を休みがちだ
- 安らぎを求めて大量に飲酒したり、ドラッグを使用している
- とくどき死にたくなる
- 以前は好きだった人、場所、または状況を避けるようになった



「精神疾患にかかっているかどうかを判断する最も良い方法として、自分の感覚、考え、行動が自分らしくないような気がするかどうかをあげられます。」

 BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information

## なぜ専門家に相談することが必要か Why should I get help?

カナダの精神保健に関する調査では、精神疾患の兆候および症状を感じている人のうち、医師などの専門家にかかっているのは、わずか3分の1です。つまり、精神疾患の症状がある人の大部分(3分の2)は、医師などの専門家にかかっていない状態です。精神疾患についてはさまざまな誤解があり、人々が必要な診療を受ける妨げになっています。

- **誤解:** そのうちピタリと治るだろう。自分でなんとかできるはずだ。  
**事実:** 精神疾患は正真正銘の病気であり、単なる人生の浮き沈みというものではありません。しかしこれは、健康を取り戻すために自分自身でできる大切なことではないという意味ではありません。自分でできることの1つとして、症状が生活に支障をきたしているときに、医師の診察を受けることがあげられます。

## 医師の診療を受けるときの心得 - P.R.E.P.A.R.E How to talk to your doctor? P.R.E.P.A.R.E.

- **プラン(Plan):** 医師または医療専門家に話したいこと、聞きたいことの要点をリストにまとめます。
- **レポート(Report):** 医師の診察を受けている間、話したいことを医師に話します。
- **情報交換(Exchange information):** おかしいと感じていることを医師に相談します。オンラインの診断ツールを印刷したり、普段から付けている日記を持参することも役に立ちます。症状や副作用が日常生活に及ぼしている影響についても、説明するようにしてください。状況によっては、自分自身で説明できない行為や症状について、代わりに説明できる人を同伴することもよいでしょう。
- **参加(Participate):** 症状に対処するためのさまざまな方法について、医師と相談します。それぞれの方法の長所と短所についてきちんと理解しておく必要があります。細かく質問するようにしましょう。
- **同意(Agree):** あなたと医師の間で、妥当な治療方針について同意している必要があります。
- **繰り返す(REpeat):** 問題を解決するために必要だと思うことを医師に伝えます。

出典: Institute for Healthcare Communication

- **誤解:** 医者に行くほどのことではない。  
**事実:** 世界保健機関(WHO)によれば、未治療の精神疾患は、人の可能性や生産性を削いでしまうという意味で、あらゆる健康上の問題の中でも最も能力の障害を与えるといわれています。未治療の精神疾患は自殺とも強い関連性があることから、どんな精神疾患でも軽く考えてはいけません。
- **誤解:** もし診察を受けたら、身近な人が自分に対して偏見を持ち、「頭がおかしい」、または弱いと思われるでしょう。  
**事実:** 人によって、診察を受けやすいこともあれば、受けにくいこともあるのは事実です。でも、カナダでは5人に1人の割合で精神疾患にかかっているといえます。ひょっとすると、あなたの知っている人の中にも、あなたと同じ経験をしている人が何人もいるかもしれません。精神疾患の治療には家族や友人からのサポートも大切な役割を果たします。家族や友人にもっとわかってほしいという場合には、沢山の支援グループや教育資源が、あなたの置かれている状況をわからせてくれ、家族の疑問や不安の解決に一役かってくれます。あなたと同じ経験をしている人達と会うことは、精神疾患は誰にでも起こりうるのだということが実感できる意味で、あなたの役に立つでしょうし、慰めにもなるでしょう。助けを求めることは、弱いからではありません。人並みはずれた強さと勇気の証なのです。
- **誤解:** 診察を受けることに何の意味があるのか。どうせ治療に効果などない。  
**事実:** 精神疾患の治療は、目覚ましい進歩を遂げています。特別なカウンセリングから薬の投薬、光線療法、その他の療法に至るまで、十分に研究され効果のあるさまざまな治療法があります。うつ病患者の80%は完治して元通りの生活に戻ることが可能です。

他のさまざまな病気と同じように、精神疾患からの回復には早期治療が鍵となります。早く治療を受ければ、それだけ治療にかかる期間も短くなり、症状が悪化する前に対処できる確率も高くなります。言い換えれば、行動を起こすのが早ければ早いほど、すぐに元の自分を取り戻すことができるのです。もう一つの朗報として、ほとんどの人が精神疾患の治療を受けていないという結果を出した前述のカナダの調査では、逆に、きちんと治療を受けた人は治療を受けて良かったと回答しています。

## 診察はどこで受けられますか

### Who can provide professional help?

- **家庭医 (Family Doctor)** — 症状の原因が他にないかどうかの判断や、薬の処方、ある程度のカウンセリング、精神科医またはその他の専門サービスへの紹介を行うことができます。多くの人にとって家庭医は、精神疾患の専門的なサポートを受けるための中心的な役割を果たします。家庭医は情報を得るための有効な資源であり、治療のはじめの一歩として最適です。
- **精神科医 (Psychiatrist)** — 精神疾患の診断および治療について専門的な訓練を受けている医師です。精神科医の診療はBC州立の保険であるメディカルサービスプラン (MSP) の対象となっていますが、医師の診療を受けるためにはまず家庭医または精神医療プログラムからの紹介を受ける必要があります。精神科医は、医師として薬を処方したり、カウンセリングも行う人も沢山います。
- **心理カウンセラー (Counselor)** — 臨床心理士、臨床カウンセラー、ソーシャルワーカーなどを指します。カウンセラーは、精神疾患の診断を助け、患者の認知、感情、行動を重視したカウンセリングを行います。医師ではないため、薬を処方することはできません。カウンセラーが病院のプログラムや精神医療チームに属している場合でない限り、通常はメディカルサービスプランの対象になりません。カウンセラーによっては、患者の収入に応じて料金を設定している場合があります。

#### カウンセリングを受けられるその他の機関

##### Other sources of counseling:

- ▶ 学校やキャンパスでは学生にカウンセリングサービスを提供しています。
- ▶ 多くの職場でも、社員支援プログラム (Employee Assistance Program、略してEAP) や民間の医療保険などの福利厚生によってカウンセリングサービスが提供されています。EAPカウンセラーは具体的に特定された問題に対処するための短期的なカウンセリングを行います。ほとんどのEAPプログラムは社員と社員の家族を対象にしています。



- ▶ 特定の団体に属している場合は、特殊団体を通してカウンセリングを利用できる場合があります。たとえば、退役軍人は退役軍人省 (Veterans Affairs Canada) を通じてカウンセリングを利用することができます。先住民の人は、所属の先住民グループ、フレンドシップセンター、先住民精神保健プログラム、カナダ保健省の担当局を通じてカウンセリングを受けることができます。宗教団体に属している場合は、その教会のネットワークを通してヘルプラインやカウンセラーに相談することができます。

- **精神保健チーム (Mental health team)** — 精神保健チームという機関もあります。BC州のほとんどの地域には、成人用および19歳未満の未成年・児童用の精神保健チーム (またはセンター) があります。精神保健センターでは、ソーシャルワーカー、看護師、精神保健専門家、ピアサポートワーカー、作業療法士などの専門家によるサービスが受けられます。医師が相談を受け付ける場合もあります。精神保健チームは、症状のアセスメントをしたり、慢性精神疾患を持つ人のための継続的な窓口としての役割を果たします。また、生活上のスキルを支援したり、収入の目処や住宅斡旋などの生活支援につなぐ仕事なども行っています。自分からサービスを申し込むこともできますが、家庭医からの紹介が優先されます (混雑しているセンターでは紹介が必須になります)。これらはメディカルサービスプランの対象になります。



## 必要な診療を受けるには How do I get the help I need?

「診療が必要かを判断する目安」の項で説明した症状のいくつかを経験している場合、診療を受けるにあたってどのような選択肢があるのかを考える必要があります。

- まずは、あてはまる症状が他の病気によるものではないかどうかを判断するために、家庭医 (general practitioner または GP と呼ばれます) の診察を受けることをお勧めします。ウォークインクリニックを利用するか、家庭医に予約を取って、診察を受けることができます。家庭医がないので見つけたいという場合は、BC College of Physicians and Surgeons (BC州医師会) のウェブサイト [www.cpsbc.ca](http://www.cpsbc.ca) を見るか、電話 1-800-461-3008 (BC州内通話無料) または 604-733-7758 (グレーターバンクーバー内) に問い合わせると、初診の患者を受け付けている医師のリストを入手できます。対応は英語のみです。
- パニックに陥っている、どうしようもないと感じている、または自殺を考えていて、すぐに助けが必要な場合は、電話 310-6789 (BC州内はエリアコード不要) で最寄りの悩み相談ライン (Distress Line) の専門オペレーターに相談することができます。オペレーターは、次に何をすべきか、診療を受ける方法や場所などの情報を提供できます。このサービスは英語のみで利用できます。

英語のみで利用できるその他の機関

*Other resources, available in English only, are:*

### BCメンタルヘルス情報ライン (BC Mental Health Information Line)

情報、地域の機関、出版物のお問い合わせは 1-800-661-2121 (BC州内通話無料) または 604-669-7600 (グレーターバンクーバー内) まで。

### BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

Mental Disorders Toolkit (精神疾患ツールキット)、さまざまな精神疾患に関する体験談や情報については、ウェブサイト [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) を参照してください。このツールキットには、精神疾患の理解に役立つさまざまな情報、ヒント、自己診断テストが含まれています。

### カナダ精神保健協会BC支部 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

精神保健または特定の精神疾患に関する情報および地域資源については、ウェブサイト [www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca) を参照するか、電話 1-800-555-8222 (BC州内通話無料) または 604-688-3234 (グレーターバンクーバー内) にてお問い合わせください。

### ケルティ・リソースセンター (Kelty Resource Centre)

精神保健のさまざまな問題、依存症、摂食障害などに関する、子供、未成年、およびその家族のための情報とサポートについては、BC リソースセンターのウェブサイト [www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre](http://www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre) を参照するか、電話 1-800-665-1822 (BC州内通話無料) または 604-875-2084 (グレーターバンクーバー内) にてお問い合わせください。



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**