

メンタルヘルスケア みなとクリニック

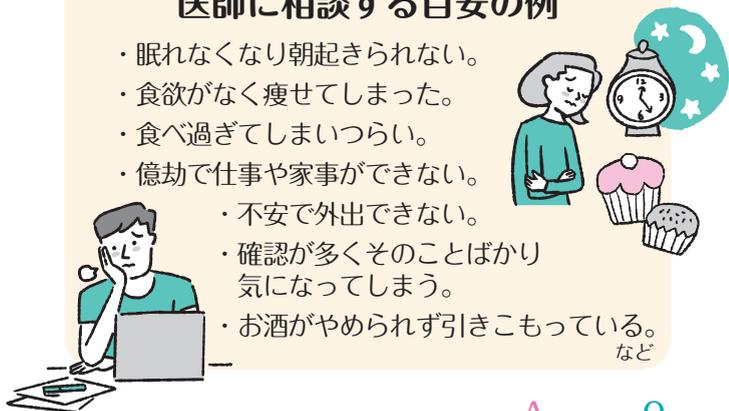
院長 佐藤 理穂さん



7月1日は「こころの日」です。1988年に施行された「精神保健法」にちなんで制定され、精神疾患や精神障がい者に対して正しい理解を図り、こころの健康の大切さを再認識する日です。今回は、「メンタルヘルスケアみなとクリニック」院長・佐藤理穂さんと、ストレスや悩みにアプローチするサロン「SUTEKI」運営・宮口朋子さんにお話をうかがいました。

医師に相談する目安の例

- ・眠れなくなり朝起きられない。
- ・食欲がなく痩せてしまった。
- ・食べ過ぎてしまいつらい。
- ・億劫で仕事や家事ができない。
- ・不安で外出できない。
- ・確認が多くそのことばかり気になってしまう。
- ・お酒がやめられず引きこもっている。など



Q 医師に相談する目安となる症状などありますか。

A こころの不調によって、日常生活に支障が出始めたら受診をお勧めします。例えば、上記の目安の例のような状況などです。症状は人それぞれですので「何となく不調だな」と感じたらご相談ください。

Q みなとクリニックでどんなことをしてくるのでしょうか。

A まずは患者さんのお話をよく聞き、現在の病状や今後の経過について説明します。治療の選択肢を提示し、その人がその人らしく生活できるようにご本人に合った治療法を進めていきます。

Q 家族や知人のメンタル不調に気付いた時は、どうしたら良いでしょうか。

A 相手の味方であり続け、また相手にただ居てくれるだけでいいというメッセージを伝えてあげてください。上記の「医師に相談する目安の例」のようであれば、受診を提案することもお勧めします。

みなとクリニックにて 行っている治療の例

- ・支持的精神療法
- ・認知行動療法
- ・薬物療法
- ・心理師によるカウンセリング
- ・ショートケア
- ・グループ療法
- ・訪問看護
- ・生活相談 など

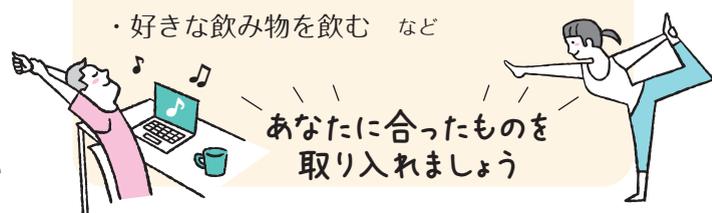
メンタルヘルスケア みなとクリニック
館山市正木1088-1 Tel.0470-29-7511

★「この程度で受診するの……」と迷ってしまう方へメッセージをお願いいたします。

A みなとクリニックでは、まずお電話で相談して頂くことも可能です。「こころ」と「からだ」の不調を感じたら一人で抱えず、お気軽にお話しに来てくださいます。

気分転換の例

- ・自然を感じる
- ・身体を動かす
- ・ペットとふれあう
- ・気が合う人と話す
- ・好きな音楽を聴く
- ・お笑いを見る
- ・好きな飲み物を飲む など



あなたに合ったものを取り入れましょう

