保健同人社 Smile Report 相談室より

Vol.4

ご利用者様向け

こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。
この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

News & Topics

「バイオ・サイコ・ソーシャルモデル」とは

こころの相談をお受けする際、相談員は「バイオ・サイコ・ソーシャルモデル」の視点でお話をうかがいます。つまり、ご相談者さまの置かれている状況を、身体的（bio）、心理的（psycho）、社会環境的（social）な要素が相互に作用しあっているものと捉えます。

例えば、Aさんが「頭痛」で悩んでいる場合、脳やからだに異常がないか検討するのが身体的な視点、心理状態やストレスなどを検討するのが心理的な視点、人間関係やサポート資源、生活状況などを検討するのが社会環境的な視点です。

ご相談者さまの状況を、この3つの視点から総合的に把握することで、より適切な相談対応ができるよう心がけています。

精神保健福祉士　石井 淳一

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」（アドレスは、裏面の下にあります）には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

- 覚えることが苦手で困っています
- 小学生の子どもが朝起きられずに学校に間に合いません

相談スタッフ紹介

健康相談員です

私は看護師として、健康相談を担当しています。生活習慣病の予防や日頃の健康管理に関する相談も多く、これまでの小児科病棟や内科病棟での経験を踏まえアドバイスさせていただいています。

運動の大切さや運動継続のコツなどをご相談者さまへ助言することも多いのですが、説明をしているうちに、私自身が刺激を受け「何か運動習慣を持たなければ」と思い、さっそく駅の階段利用を始めました。最近では、息切れせず上れるようになり、体力がついてきているのかな、と成果を感じています。

肥満予防、筋力アップ、骨粗鬆症予防など、運動の効果を自分に言い聞かせながらがんばっています。それでもさぼってしまうことがあるので、「2日連続でさぼるのは禁止」というルールを作りました。継続のコツは「自分流のルールを作ること」。皆さまに自信をもってアドバイスできるよう、今、自分自身で検証しているところです。

よくある相談

からだ

病気・症状

Q 夏になるとよく鼻血が出ますが、出るのは右側だけです。鼻血にはどんな原因があり、どう対処すればいいのでしょうか。（20代男性）

A 鼻血の原因は、鼻粘膜を触るなど物理的な刺激で粘膜が傷つき出血するものから、鼻の局所的な炎症や、全身的な病気などが元となり起こるものまでさまざまです。成人や高齢者で鼻血を繰り返す場合は、高血圧など病的な原因が背景にある場合もあります。ただ、病的な異常がなく、鼻以外にも出血しやすい部位（軽い打撲で青あざができる、歯磨きのたびに出血するなど）がなければ、多くは鼻の粘膜が傷ついたために起こる鼻出血で、通常心配はいらないことがほとんどです。

鼻出血の90%以上は、鼻中隔（左右の鼻の仕切り壁）の前方にある部分、鼻に指を入れると触れる辺りから出血します。この辺りは、細かな血管がたくさんある上に粘膜が薄く、特に刺激を受けやすい部位です。繰り返し刺激を受けることで、血管が浮き上がり、少しの刺激でも出血するようになります。夏に鼻出血が起こりやすいのは、クーラーなどで鼻粘膜が乾燥したことによる影響も考えられます。

鼻出血時は、まず衣類を緩め、鼻翼を指でつまんで圧迫します。その際、喉への血液の流入を避けるために、座ってうつむいた姿勢をとってください。鼻翼を10～15分程度圧迫することで90%以上は止血します。鼻を圧迫しても15分以上止血できない場合が、耳鼻咽喉科を受診する目安です。

対処法は、出血しているときは長時間の入浴や激しい運動を避け、飲酒も控えます。また、繰り返し鼻出血を起こす場合は、原因を明確にするため、耳鼻咽喉科医師に相談することをおすすめします。

Copyright (C) 2018 HOKENDOHJINSHA Inc. All Right Reserved.

よくある相談

ストレス・こころの病気

こころ

Q 職場のストレスが原因で体調を崩しています。早めに受診したいのですが、精神科と心療内科、どちらを受診すればいいのかわかりません。（20代女性）

A 風邪やけがなどで内科や外科を受診した経験があっても、メンタルの不調は何科に行けばいいのかと戸惑う気持ちはよくわかります。「心療内科や精神科はどんな科なのか」と、疑問や不安が生じるのも自然なことです。そんな中で「早めに受診しよう」と決断した、あなたの勇気をむだにしないよう、適切な受診へのお手伝いをしたいと思います。

まず、あなたの症状について整理しましょう。胃痛やめまいなどの身体的な症状が主な場合には、心療内科をお勧めします。心療内科は「内科」に属し、からだの不調の発症や経過に、ストレスや悩みが大きく関わっているものが専門です。「こころとからだはつながっている」との方針で、心身両面のバランスを整えながら治療をします。内科での検査の結果、身体的には異常がなかった場合に、心療内科を勧められることもあります。からだの状態や機能を確認してから、こころの側面にアプローチすることが、大切な視点になります。

一方、不眠や不安、落ち込みや気力の低下など、精神的な症状が主な場合には、精神科の受診をお勧めします。幻覚や妄想、死にたい気持ちがあるなど、より強い精神症状も精神科での治療になります。しかし、精神科に対して、未だに根強い偏見があり、ハードルの高さを感じる人がいることも確かです。ですから、「精神科」と「心療内科」の両方を看板に掲げている医療機関や、「メンタルクリニック」とだけ称している医療機関もあります。

心療内科や精神科は予約診療が一般的ですから、迷った場合は、医療機関に電話で問い合わせてはいかがでしょうか。ここで症状をしっかり伝えることが、適切な科への受診につながります。スタッフの電話応対などから伝わる医療機関の雰囲気も、安心して受診するための材料になります。さらに、医療機関によっては「うつ病の患者を多く診ている」「高齢者を専門としている」などの専門性や得意な分野があるため、ホームページなどで医師の経歴や医療機関の特徴を調べることも、判断の助けになるはずです。

また、「こころの相談窓口」では、当相談室と提携している医療機関や、一般の医療機関の情報提供も行っています。病院探しだけではなく、受診する前の心構えや不安についての相談もできますので、どうぞ、お気軽にご利用ください。

Thanks Voice

からだ

夜間に起こった初めての症状について、具体的な対処方法を教えてもらえました

同居している父の足が急に痛みだし、あわてて電話相談を利用しました。相談員は、父の様子を聞きながら、症状への対処方法を具体的にわかりやすく教えてくれました。初めてのことで、夜間のため不安でしたが、アドバイス通りに手当をしながら様子を見ているうちに症状は落ち着き、翌朝病院に行き検査を受けることができました。

30代男性のご相談者さま

みなさまも、お気軽にお電話ください！

普段は元気なお父さまの急な症状の出現に、とても戸惑われたことと思います。痛みをそのままにしておくのはつらいので、夜間帯はよりお困りになりますよね。相談室では、救急受診の必要性や受診までの過ごし方、受診が必要なときには救急受診先のご案内など、夜間や休日に起こる救急相談もお受けしています。

専門相談員　看護師