

心身症について

現代はストレス社会であり、多くの方がさまざまなストレスを抱えています。ストレスがあることで、血圧、発汗、消化運動などを調節している自律神経やホルモンバランス、免疫などの機能が乱れ、身体疾患を発病したり、悪化・再発したりすることがあります。このように精神的な問題が原因で、体にも症状が現れる病気が心身症です。

代表的な心身症

- 胃潰瘍はストレスが原因でなることは広く知られていますが、次の疾患もストレスが原因の場合があります。
- ▽消化性潰瘍
- ▽気管支喘息
- ▽潰瘍性大腸炎
- ▽過敏性腸症候群
- ▽本態性高血圧
- ▽不整脈
- ▽冠動脈疾患
- ▽甲状腺疾患
- ▽緑内障
- ▽アトピー性皮膚炎
- ▽じんましん
- ▽脱毛症

こんな症状は心身症かも？

心身症を疑う手がかりには次のようなものがあります。
1 内科で治療をしているが、なかなか良くならない。

2 良くなったり、悪くなったりを繰り返す。

3 入院すると一旦は良くなるが、退院すると悪化する。

4 現在の身体疾患とは別の多様で変動しやすい体の症状がみられる。

5 ストレスにより生じやすいイライラ、不安、落ち込み、気力がないなどの症状がある。

6 実際にストレスが多い。また、内科の検査では異常はなかったが、その後も症状が続く場合などは疑ってみる必要があります。

ストレスを減らすことが重要

心身症は、内科での治療に加えてストレスを減らすことが大切です。環境を整え、ストレスを遠ざけるか、遠ざかる時間を作るようにし、気分転換やリラクゼーションを行い、体の疲れを癒すために、きちんと食べて寝て、休息することが重要です。まずは、身近な人や病院に相談してみることをお勧めします。

文責 光の丘病院

山根美智子

内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科 夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科 救急医療 救急医療相談	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般 夜間医療 音声ガイドによる休日夜間などの当番医情報提供	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域	☎0120-16-9901

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

4月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
2日⑩	石川クリニック(福山市新市町)	☎51-8650	府中市民病院(鶉飼町)	☎45-3300	佐野内科胃腸科医院(福山市駅家町)	☎084-976-1121	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
9日⑩	榑崎外科医院(元町)	☎45-2311	佐野内科医院(鶉飼町)	☎45-5310	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
16日⑩	北川クリニック(元町)	☎45-4572	谷医院(府川町)	☎45-1188	さくらの丘クリニック(福山市駅家町)	☎084-972-2400	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
23日⑩	えきや外科クリニック(福山市駅家町)	☎084-976-2222	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	井上小児科内科医院(福山市駅家町)	☎084-976-4820	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
29日⑤	なんば医院(土生町)	☎43-6336	唐川医院(中須町)	☎45-4030	三島医院(福山市新市町)	☎51-2103	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
30日⑩	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	ほそや内科クリニック(中須町)	☎40-0780	山本クリニック(福山市駅家町)	☎084-976-0051	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。