特集

メンタルヘルス総合診療外来

精神科医にぶっちゃけ相談してみました。

現代はメンタルヘルスの時代といわれています。それは、現代において、精神障害の予防や治療だけでなく、今まさに進行中のパンデミック下の社会不安、社会的分断等を背景にした増大するストレスや、さまざまな精神的な負荷により生じる幅広い心の問題が注目されているということです。

総合診療外来の場においては、精神疾患を含む多疾患併存や、心理・社会・経済的な複雑困難事例に対応する場面は頻度が多いものです。また、外来で出合う未分化な健康問題は精神疾患がキーと考えられることもあります。漠然とした心の問題に対応する診療も多く、さらに最近は発達障害やパーソナリティ障害と困難事例の関連が指摘されることも多くなっています。

また、精神科以外の診療科においては、健康問題の医学的診断がつけば、治療あるいは対処可能であるという暗黙の前提があり、しばしば診断基準に基づいて「◯項目満たすから、うつ病である」といったDSM等に代表される操作的診断の発想が根深くあるようです。しかし、実際の精神科医療における診断は、それほど単純なものではありません。紹介やshared careの場面で、認識の齟齬が問題になるケースの多くが、そうした診断や治療の基本的な考え方の違いに由来しているという認識が経験上あります。

上記の問題意識から、総合診療外来で出合うメンタルヘルスをめぐる問題に関して、従来「真正面から」は語りにくかった領域について、掘り下げる特集を企画しました。

企画 藤沼康樹 塚原美穂子

©IGAKU-SHOIN Ltd, 2021

2026/10/11 06:02:27

時代の

今月の Questions

総論1　Q メンタルヘルス診療において総合診療医にできることは何でしょう? 〉〉〉954

総論2　Q 精神科の診断の特徴を教えてください。〉〉〉958

各論1　Q 精神科への紹介の際にどのような点に気をつければよいですか? 〉〉〉964

各論2

Q1 なんとなく精神疾患かな? でも、どこがどういうふうに違和感があるのか、うまく表現できないです。正常と異常の区別がよくわからないです。「なんとなく違和感がある」をどう表現し、どうアプローチしたらよいでしょうか? 〉〉〉974

Q2 すでに精神科に通院中の患者さんを総合診療科で診察する時に留意すべきことを教えてください。特に、統合失調症の患者さんの併存疾患（糖尿病や心不全など）へのケアがあまりうまくいきません。療養指導や生活指導が難しいです…。〉〉〉978

Q3 アルコール依存症だと思うのですが、本人にその自覚がありません。家族は困っているようです。どうしたらよいでしょうか? 〉〉〉982

Q4 いわゆるゴミ屋敷に住んでいる患者さんの訪問診療をすることになりました。介護スタッフの話によると、「こだわりの強い」利用者さんとのことです。どのようにアプローチしたらよいでしょうか? 〉〉〉987

Q5 職場の人間関係のストレスで、食欲が低下し、やる気がなくなってしまったとのことで、一応適応障害と診断して傾聴と対症療法を続けて、だいぶよくなったのですが、こういう方の職場復帰は、どういう時期に行ったらよいのでしょうか? 〉〉〉991

Q6 外来の初診で「メンタルがやられて眠れないので薬が欲しい」という30代の男性がやってきました。どう考えたらよいでしょうか? 〉〉〉995

Q7 いわゆる困った人で、クレーマーっぽくて多弁で、診療に非常に時間がかかって困っています。どうしたらよいでしょうか? 〉〉〉999

Q8 他院精神科に通院している方で、外来にかぜ症状で来られたのですが、「今、精神科にかかっているけど、話をあまり聞いてくれず薬だけ出して終わりで、これではかかっていても意味がないと思う。こちらで薬を出してくれないか」とのことでした。精神科の処方薬も非常に多いことがあり、その場合対応が難しく、どうしたらよいのでしょうか? 〉〉〉1002

Q9 なかなかよくならないメンタル症状の方を診るのはつらいです。つらいから精神科に紹介、というのもつらいです。メンタル症状の方を診る時の自分自身のコントロールの仕方を教えてください。 〉〉〉1007

スペシャル・アーティクル　Q 先生は講義で「漫画『ONE PIECE』の主人公ルフィ君は、ADHD（注意欠陥・多動性障碍）の特性がある」と言われましたが、私はあまり漫画は読まないもので、この作品は読んだことがないのです。何か他の作品で、発達障碍の症状を説明するのに適切な人物を推薦してもらえませんか? 〉〉〉1012

2026/10/11 06:02:27