



这个症状要看什么科？——有关“神经”的诊疗科

この症状どこで診てもらえるの？——「神経」に関わる診療科

在前一期我们为大家介绍了《免疫力降低时请注意“带状疱疹”！》，其中还谈到了一位归国者在遭受带状疱疹病痛折磨时，尽管被医生建议“去神经科看看比较好”，可是因为认为“自己又不是精神病”就没去就医的事。这位归国者大概是因为听到了“神经 shenjing”这个词，就由此联想到“精神科”了吧。这种场合的“神经科 shenjingke”，可以被认为是指对脑内传递疼痛的神经传导物质施加作用，从而抑制疼痛的“止痛门诊”或是“疼痛科”。

前号の“免疫低下時はご注意！「带状疱疹」”で、带状疱疹の痛みで苦しんでいる時、医者から「神経科で診てもらおうとよい」と言われたけれど「自分は精神病じゃない」と、行かなかった帰国者の話をしました。この帰国者は「神経 shenjing」と聞いただけで「精神科」と結びつけてしまったのでしょうか。この場合の「神経科 shenjingke」は脳内の痛みを伝える神経伝達物質に作用して痛みのコントロールをする「ペインクリニック」や「ペイン科」を指していたと思われま

◆日语的“神经”一词有以下①和②这样的两种意思。

日本語の「神経」には、次の①と②のような二つの意味がある

① “担任连接肌肉的有信息传导作用的组织”

「筋肉につながって情報伝達の役割を担う組織」

使用方式的例子 使い方の例

◎做过手术之后，神经麻痹了，感觉也变得迟钝了。

手術をしてから神経が麻痺して、感覚が鈍くなった。

◎一到冬天，就会神经痛。冬になると神経痛が出る。

② “感受事物的机能”「物去感受する働き」

使用方式的例子 使い方の例

◎那个人连这么细小的事都拘泥，真是有点儿神经质啊。

あの人はこんなに小さいことにもこだわって、ちょっと神経質だね。

◎刚才的说法很是触动人的神经。さっきの言い方はかなり神経にさわった。



◆与上述的①和②分别有关的“神经”诊疗科

与①的“神经”有关的诊疗科……
“神经内科”“脑神经内科”等
与②的“神经”有关的诊疗科……

◆上記①と②、それぞれの「神経」に関わる診療科

①の「神経」に関わる診療科…
「神经内科」「脳神経内科」等
②の「神経」に関わる診療科…

“心療内科”“精神科”“神経科”等
 下面为大家详细地写出来。

与①的“神经”有关的诊疗科

“神经内科”“脑神经内科”……如果身体的协调运动、对事物的感受感知、思考和记忆都不能正常运作时，会被怀疑有可能是患上了脑、脊髓、神经或是肌肉方面的疾病。作为症状有麻痹、头晕、用不上劲、步行困难、蹒跚摇晃、肌肉僵硬、抽搐、呛、说话困难、看东西出现重叠现象、头痛、手脚或是身体不自主地晃动、健忘、痉挛发作、意识障碍等等。首先，要到能够看全身疾病的神经内科或是脑神经内科，确诊是什么方面的病，如果是因为骨或是关节方面的病而导致麻木或是麻痹的话，就去整形外科；需要手术等时，就要去脑神经外科；是精神方面的问题时，会被介绍到精神科。此外，在感知感觉方面，还包括看和听的能力，也有要看眼科或是耳鼻喉科的情况。认知症(老年痴呆症)或是癫痫等，既可以到精神科也可以到脑神经内科等去就诊。

“脑神经外科”……包括脑、脊髓、末梢神经系统以及与之相关的附属器官(血管、骨、肌肉等)的神经系统的所有的疾患中，主要医治需要外科治疗、手术等的疾患。作为代表性疾患脑肿瘤、脑动脉瘤等。

与②的“神经”有关的诊疗科

“心療内科”……医治被称为“身心病”的疾患。以在身体方面出现的症状为中心，在考虑出现病症的心理背景・社会原因的基础上进行治疗。乍一看，好像是内科的疾患，而实际上是由精神上的压力引起的

「心療内科」「精神科」「神経科」等
 以下に詳細を書きます。

① の「神経」に関わる診療科

「神経内科」「脳神経内科」……^{からだ} 体^{うご}を動かしたり、^{かん} 感じたりする^{こと} 事や、^{かんが} 考^{あほ}えたり^{あほ} 覚えたりすることが^{じょうず} 上手にできなくなるときに^{せきずい} 脳や^{きんにく} 脊髄、^{しんじく} 神経、^{きんにく} 筋肉の^{うたが} 病気が^{しやうじやう} 疑われる。症^あ 状としては^{ちから} 力^{はい}が入らない、^あ 歩きにくい、^あ ぶらつく、^あ つっぱる、^あ ひきつけ、^あ おせ、^あ しゃべりにくい、^あ ものが^{にじゅう} 二重に見える、^あ 頭痛、^あ 勝手に^あ 手足や^あ 体が^あ 動いてしま^あう、^あ もの忘れ、^あ 痙攣^あ 発作、^あ 意識^あ 障害^あ などがある。まず、^あ 全身を^あ みる^あ ことが出来る^あ 神経内科や^あ 脳神経内科で^あ どの^あ 病^あ 気であるかを見^あ 極め、^あ 骨や^あ 関節の^あ 病気が^あ しぶれや^あ 麻痺の原因なら^あ 整形外科を、^あ 手術^あ などが^あ 必要^あ なときは^あ 脳神経外科を、^あ 精神的なものは^あ 精神科を^あ 紹介される。また、^あ 感じる^あ ことの中には^あ 見たり^あ 聞いたりする^あ 能力^あ も^あ 含まれ、^あ 眼科や^あ 耳鼻科の^あ 病気の^あ 場合もある。認^あ 知^あ 症^あ や^あ てんかんなどは、^あ 精神科と^あ 脳神経内科^あ どちらでも^あ 診療^あ が可能。

「脳神経外科」……^あ 脳、^あ 脊髄、^あ 末梢^あ 神経系^あ および^あ その^あ 付^あ 属^あ 器^あ 官^あ (血管、^あ 骨、^あ 筋肉^あ など)を^あ 含^あ めた^あ 神経系^あ 全般^あ の^あ 疾患^あ のなかで、^あ 主に^あ 外科的^あ 治療、^あ 手術^あ などが^あ 必要^あ な病気を^あ 扱^あ っている。代^あ 表的な^あ 疾患として^あ 脳腫瘍^あ や^あ 脳動脈^あ 瘤^あ などがある。

② の「神経」に関わる診療科

「心療内科」……「心身症」と呼ばれる疾患を扱う。身体に^あ 現れる^あ 症^あ 状^あ を^あ 中心に、^あ その^あ 背景の^あ 心理・^あ 社会的^あ 要因^あ への^あ 配慮^あ や^あ 対^あ 処^あ を^あ 行う。一見すると^あ 内科の^あ 疾患^あ のようだが、^あ 精神的な^あ 負^あ 荷^あ で^あ 起きる^あ 病^あ 気、^あ 例えば^あ ス^あ ト^あ レ^あ ス^あ 性^あ の^あ 胃腸炎、^あ 胃潰瘍、^あ 円形^あ 脱毛^あ 症、^あ 気管支^あ ぜんそく、^あ 偏頭痛、^あ チック、^あ 摂食^あ 障害^あ (過食症・拒食症)、^あ 神経性^あ 食

疾病，比如说以压力性胃肠炎、胃溃疡、斑秃、支气管哮喘、偏头疼、习惯性痉挛、摄食障碍（贪食症・拒食症）、神经性食欲不振等为对象。在进行身体方面的诊疗和检查的同时，也会进行心理测试以及通过面谈了解心理・社会方面的因素。

“精神科”“神经科”“精神神经科”……虽然名称不同，但是诊疗内容都一样。以不安、抑郁、失眠、焦躁、幻觉、幻听、妄想等的症状；抑郁症、神经症性障碍、統合失調症以及双极性障碍（躁抑郁症）等的精神疾患为对象。

以上的诊疗科有的设置在综合医院里，也有挂着“メンタルクリニック（心理诊所）”“心のクリニック（心灵诊所）”这样招牌的诊疗科。



◆为了保持身心健康

老年人随着年龄的增加，积累了丰富的知识和经验以及人生的智慧，但是与年轻时相比，反应的速度、记忆力以及处理问题的速度都开始走上衰退。并且，健康状况也出现了变化，容易感到疲劳、对吃的东西感到没以前那么香了、睡眠也变得浅了。甚至，有的人或许会有容易焦躁、抑郁的心情会一直持续、对事物容易感到厌倦麻烦、对到现在为止有兴趣的、感到高兴的事也都提不起兴趣、感觉不到兴奋，心理状态变得不安定这样的体验。按照精神科医生的解释，这是因为家里有病人或是有需要护理的人、配偶或是兄弟姐妹的去世、丧失社会性的立场等这样的经历形成了巨大的压力，影响到了心理健康而造成的。据说像这样的症状，多见于 75 岁以上的后期高龄者。

可以说，家里的亲人主动理解老年人

欲不振症などを対象としている。身体的な診察や検査とともに、心理テストや心理・社会面での面接もある。

「精神科」「神経科」「精神神経科」……呼び名は違うが診療内容はどれも同じ。不安、抑うつ、不眠、いらいら、幻覚、幻聴、妄想などの心の症状や、うつ病、神経症性障害、統合失調症や双極性障碍(躁うつ病)などの精神疾患を対象にしている。

以上の診療科は、総合病院の中に設けられていたり、「メンタルクリニック」「心のクリニック」といった看板を掲げていたりします。

◆心身の健康を保つために

高齢の方々は、年齢を重ね、知識や経験、そして生きる知恵を身につけていますが、若いときに比べると、反応の速さや記憶力や問題処理能力が衰えてくるものです。そして、健康状態にも変化が現れ、疲れやすくなったり、食事がおいしくなくなったり、眠りが浅くなったりします。さらに、いらいらしたり、憂鬱な気分が続いたり、ものごとが面倒になったり、今まであった興味や喜びがわかなくなったり、心の状態が不安定になるといった体験をお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。

精神科医によるとそれは、家族の病気や介護、配偶者や兄弟の死や社会的立場の喪失等が大きなストレスとなり、心の健康に影響を与えることがあるからとのことです。このような症状は 75 歳以上の後期高齢者に多く見られるものだそうです。

また家族の方々は、高齢者の心身の変化を理解して、高齢者ご本人が安心して暮らせるように環境を整えることが大切だということです。

私たちが心身の健康を保つために、そして、認知症予防のために、精神科医が推奨する幾つかの“心

在身心方面的变化，为老年人提供一个可以安心生活的环境是非常重要的。

为了保持身心健康并且也为了防止认知症，在此，我们为大家介绍精神科医生推荐的几项“要着意用心做的事”。

- ・和什么人说说话、和一些人保持联系
- ・要有爱好和朋友，要生活得有意义
- ・通过轻松的体育运动、散步等来调节心情
- ・生活要有规律
- ・身体方面的疾病要及时治疗（高血压、糖尿病、腰痛、等）

或许不能像年轻时那样生活，但是为了日常生活可以平稳安泰地度过，请一定试着留意以上的建议哦！

がけ”を紹介します。

- ・誰かだれと話す、誰かはなとつながる
- ・趣味しゅみや友だちともを持つ、生きがいいを持つ
- ・軽いスポーツかる すぽーつ、散歩さんぽ等で気分転換きぶんてんかんをする
- ・生活のリズムせいかつ りずむを整える
- ・体の病気の治療すすを進める（高血圧こうけつあつ、糖尿病とうにようびょう、腰痛ようつう、等）

若い時ときのようにはいかないかもしれないけれども、穏やかな日々おだ ひびが送れるように、ぜひ心にとめてみてくださいね。



专栏 1 ～「神经症」和「精神病」～

这两个词有时会被混为一谈。不过，神经症是主要由心理上的原因造成的身心方面的机能障碍的总称，患者自身能认识到自己有病，与精神病是有区别的。关于神经性障碍，举例来说有以下的病状。

- 不安性神经症（没有理由，突然被不安的感觉侵袭，作为身体症状有呼吸困难、心悸、胸部有压迫感、窒息感、眩晕感、手脚的麻木感、发汗等）
- 恐怖性神经症（恐高症、视线恐怖症、尖端恐怖症、不洁恐怖症等）
- 强迫性神经症（某种念头、观念强烈逼迫，即使想忘掉还是会受其困扰，为了消除那种念头，自己一边认为很傻，一边又反复做着像不停地洗手或是洗澡这样一些动作。）
- 抑郁性神经症（显示出像持续两年以上的慢性忧郁心情或是心情不舒畅等的比较轻的抑郁状态的症状。）

コラム 1 ～「神経症」と「精神病」～

この2つは、混同こんどうされることがありますが、神経症しんけいしょうは主に心理的原因おも しんりてきげんいんによって生じる心身の機能障害きのうしょうがいの総称そうしょうで、自分じぶんは病気だという意識いがあり、精神病とは異ことなります。神経症性障害しんけいしょうせいしょうがいには、例えば次たとのようなものがあります。

- 不安性神经症ふあんしんけいしょう（理由もなく突然不安におそわれ、身体症状として呼吸困難、動悸、胸部压迫感、窒息感、めまい感、手足のしびれ感、発汗など）
- 恐怖性神经症きょうふしんけいしょう（高所恐怖、視線恐怖、先端恐怖、不潔恐怖など）
- 强迫性神经症きょうぱくしんけいしょう（ある考えが強く迫ってきて、忘れ去ろうとしてもしつこく付きまとい、その考えを消すために自分でもばかばかしいと思いつつながら、執拗に手を洗ったり入浴したり一定の動作を繰り返す）
- 抑うつ性神经症よくうつしんけいしょう（2年以上に及ぶ慢性の憂鬱な気分や心が晴れないなどの軽うつ状態を示す症状）

专栏 2 ～「カウンセリング(心理咨询)」～

孩子的事、丈夫或是妻子的事、工作单位的人际关系、过去的心酸经历、将来的事…我们只要活着，烦恼就不会断的。有了烦恼时，大家都向谁诉说、商量呢？如果把烦恼跟谁说一说，心情就能变得舒畅的话当然很好，可是，如果是心里几乎都被烦恼占据，弄得家务和工作也没法做的状况长期持续的话，接受“カウンセリング(心理咨询)”也是一个办法。

在心理咨询中，倾听诉说的称为“カウンセラー(心理咨询师)”，倾诉烦恼的称为“クライアント(求助者)”。心理咨询师是以心理学的知识为基础，通过与求助者的对话或是会话，引导求助者解决感到困惑的事或是烦恼的问题。因为心理咨询师不是医生，所以不能做诊疗、诊断以及投药等。求助者通过与心理咨询师的对话，可以面对问题、意识到问题的症结，从而消除烦恼。一般来说，如果心理咨询不在保险范围内，1个小时的费用要花 5000 日币到 1 万日币。不过，也有医师提出需要接受心理咨询的指示的情况（保险适用的情况也有）。

除了可以去本篇中介绍到的诊疗科就诊的同时，如果因为不知道要到什么地方去咨询而烦恼的话，到社区的“保健所”或是“精神保健福祉センター(精神保健福祉中心)”（称呼因地区而异，也有叫“こころの健康センター(心灵健康中心)”“心と身体健康センター(心理和身体的健康中心)”等地方），或是到“地域包括支援センター(地区综合支援中心)”去咨询也可以。咨询是免费的。

コラム 2 ～カウンセリング～

子どものこと、夫や妻のこと、職場の人間関係、過去の辛い経験、将来のこと…私たちは生きていてだけで悩みが絶えませんね。皆さんは悩みがあったら誰に相談しますか？悩みを誰かに話して心が晴れるようならいいですが、もし心の大部分を悩みに占領され、家事や仕事も手につかないようなことが長期間続くようであれば、カウンセリングを受けるという方法もあります。

カウンセリングでは話を聞く人をカウンセラーと呼び、悩みを話す人のほうをクライアントと呼びます。カウンセラーは心理学の知識を基にクライアントとの対話や会話を通して困っている事や悩んでいる事を解決に導きます。医師ではないので、診療や診断、投薬などはしません。クライアントはカウンセラーとの対話を通して、問題と向き合うことや気づきを得て悩みを解決していくのです。一般的にカウンセリングは保険がきかないと料金が1時間5000円～1万円とかなりかかります。ただ、医師からカウンセリングをうけるようにと指示が出ることもあります（保険適用の場合もある）。

本記事で紹介した診療科とともに、どこに相談したらいいのか悩むようなことがあったら、地域の「保健所」や「精神保健福祉センター」(地域によって「こころの健康センター」「心と身体健康センター」などと呼ぶところもある)または包括支援センターに問い合わせるとよいでしょう。相談は無料です。

