

～ピアサポーターに聞いてみた～ 精神科ユーザーのホンネ

「外来受診って大変!？」

今回は、お二人のピアサポーターさんに
外来受診の体験談を伺いました!



まず、外来受診のきっかけをお聞かせください。

 私は入院がきっかけです。あまりにもしんどくて総合病院を受診したのですが、精神科への入院を勧められて。夜中に病院に来て、入院させてもらったのを記憶しています。退院してから、継続して外来に通院することになりました。

 私はかかりつけの内科から紹介されたのがきっかけです。当時、家事や育児などもあって、あまりにもいっぱいになってしまっていて……。内科の先生に相談したら、精神科の通院を勧められました。

なるほど。外来受診のきっかけもそれぞれなのですね。ちなみに、先生はずっと一緒ですか？

 いえ。最初の先生は退職されて今はいません。その後、女性の先生になったのですが、その時に薬が増えて余計にしんどくなってしまっていて……。それで受診や服薬が途絶えがちになって。心配した兄が病院に連絡してくれて、再び受診につながったんですけど。その時の先生が今の先生になります。

 私の場合は、最初の先生が異動されてしまって。それで次の先生にかわったんですけど、その先生も異動してしまって……。その時、私も病院をかわろうかと思ったのですが、距離が遠くなるのもしんどいので、今の先生にかわって通院を継続しています。

先生との相性はいかがですか？

 自分の症状が安定しているのもあって、通常の診察時間はそれほど長くは取ってもらえないんですけど。でも、しんどい時はきちんと話を聞いてくれて。長い付き合いでもあり、自分のことをちゃんと理解してくれているので、信頼しています。先生が退職になったらどうしよう……。って、今から不安で仕方がないです(笑)。

 最初の先生に病名を教えてもらって、それから症状が良くなっていったので、とても感謝しています。次の先生も、今の先生も

自分に合っていると思っています。特に、しんどい時などは、カルテの情報から状況を理解してくれて、とてもありがたいです。

先生との相性は、通院を続ける上でとても大事なのですね！ ちなみに、しんどいときの通院はどうされているのですか？

 そうですね、実は受診しようかどうか悩むほどしんどい時もあります。それでも、受診しないと薬が無くなってしまいますので、タクシーを使うなどして何とか通院しています。それでも、状況を説明できないほどしんどいときもあって、その時は「先生、察してよ!」って思ったりします(笑)。

 私もしんどい時は「察してよ!」って思います。それでも先生から「どうですか?」って聞かれるので、それでさらにしんどくなることもあります(笑)。でも、病院が見えるとホッとして安心しますし、先生が元気そうだと自分も嬉しくなります(笑)。

しんどい時は受診するのも一苦労なのですね……。そんな時の工夫はありますか？

 伝えないといけないことは、事前にメモ書きにして診察の時に先生に渡すようにしています。言い忘れたらいけないので、事前に書いておくのと伝わるかなと。先生も多くの患者さんの診察をしないといけないので、手短にした方が良いかと、とも思いますので。

 私は、診察の日までに、訪問看護や相談支援の方々に伝えるようにしています。そうすると、支援者の皆さんが事前に先生に伝えてくれるので、診察の際にはすでに先生も状況を把握してくれていて。言い忘れたことがあっても、先生が知ってくれているので安心することもできます。

なるほど! 受診するにも様々な工夫があるのですね。ちなみに、外来の看護師さんとの関係はいかがですか？

 私は診察の後に注射があるので、いつも看護師さんと雑談をしながら注射してもらっています。その時の話で、気持ちがほぐれることもあります。また、今来てもらっている訪問看護師さんが以前外来にいた方で。その時から良く知っていたので、最初から安心して来てもらうことができましたし、今でも関係が良好です。

**外来から訪問看護ですか! そんなつながりもあるのですね。
やはり、実際に体験されていないと分からないことってたくさんありますね。次回も色々教えてください。よろしくお願いします!**

◀ 今後も、ピアサポーターの当事者ならではの対談にこうご期待! ▶