

心療内科・精神科の受診について

～オンライン診療を利用する前にご確認ください～

便利なオンライン診療ですが、こころの診療では「対面」が基本です。症状や状況に応じた受診方法を選びましょう。

 **メンタルヘルスの診療はオンラインだけでは十分な評価が難しい場合があります。まずこの内容をご確認ください。**



なぜ「対面」が基本なのか

心療内科・精神科では、医師は患者さんの表情・しぐさ・身だしなみ・歩き方・会話の様子など多くの情報を総合的に確認しながら診察を行います。

オンライン診療では画面越しの映像と音声に限られるため、症状によっては十分な評価が難しい場合があります。

厚生労働省は、オンライン診療について日頃から直接の対面診療を行っているなど、すでに患者さんと適切な関係がある医師（かかりつけ医）が「医師の判断により対面診療とオンライン診療を組み合わせる実施することが基本」としています。



お薬の処方制限について

初診時 麻薬及び向精神薬の処方 は原則不可

注意 睡眠薬や抗不安薬などについては、病状や治療経過を踏まえ、医師が慎重に判断します。

確認 処方内容によっては対面診療が必要になる場合あり

※初診・急性増悪期はオンラインでの処方が制限されます。
かかりつけ医にご相談ください。



対面診療が優先される場合

以下に当てはまる場合は、オンライン診療のみで判断せず、医療機関を受診してください。

⚠ 症状が急激に悪化している

⚠ 強い不安や抑うつ状態がある

⚠ 自傷行為や自殺念慮がある

⚠ 初めて精神科・心療内科を受診する

⚠ 医師が十分な情報を得られないと判断した



オンライン診療が向いているケース

以下の状況であれば、対面診療の合間に活用することで通院負担を軽減できます。

✓ 症状が安定している

✓ 主治医がオンライン診療を認めている

✓ 定期的な通院治療を継続中

✓ 処方内容が大きく変わらない

✓ 通院の移動・待ち時間を減らしたい



一人で抱え込まず、早めの相談が早期回復につながります

「眠れない」「気分が落ち込む」「仕事・家庭のストレスがつらい」「意欲がわからない」などが続く場合は、早めに専門医へ相談しましょう。

こころの不調は誰にでも起こり得ます。まずは対面診療で医師に相談し、その後は主治医（かかりつけ医）と相談しながらオンライン診療を活用することが大切です。