

+ 医知創造ラボ

検査では異常なし、 でも不安なあなたへ

上手な病院のかかり方と、家族にできる支え方

やさしく解説

脳神経内科医がお話しします 約10分

- この動画でお伝えすること **TODAY'S POINT**

「異常なし」と言われても、 不安が消えない——

結論

ゴールは不安をゼロにすることではありません。
危ないときは迷わず受診、そうでないときは落ち着いて大丈夫。

■ YOU ARE NOT ALONE
あなただけでは
ありません

ありふれた体の不調のうち、検査で原因
がはっきり見つかるのは一部だけ。「異
常なし」でもつらいのは当たり前です

何度も病院に通ってしまう自分を、責める必要はありません

- まず、いちばん大切なこと **YOUR SYMPTOMS ARE REAL**

04

その不調も、その心配も 「本当のこと」です

めまい・だるさ・動悸・頭の重さ・お腹の不調——それは「気のせい」でも「思い込み」でもありません。実際に体がそう感じています。心配になるのも、自分の体を大切に思うからこそです。

知っておいてほしいこと

「検査で異常なし」＝「症状がない」ではありません。「重い病気は見つからなかった」と「あなたのつらさは本物」——この二つは、両方とも正しいのです。

CHAPTER 01

01

なぜ不安は消えないの？

心と体は、つながっています

心配や緊張が続くと、体は「自律神経」というしくみを通して、実際に症状を作り出します。大事な場面で胸がドキドキしたり、緊張でお腹が痛くなったり——あれと同じことが起こります。

だから

動悸・めまい・だるさ・お腹の不調・頭の重さは、**気のせいではなく、体が本当にそう反応しているのです。**

脳の「センサー」が 敏感になることがある

体には、不調を感じ取るセンサーと、それを脳に伝える配線があります。配線が壊れていなくても、不安や疲れが続くと小さな信号まで強く感じてしまうことがあります。

たとえと

パソコンの部品(ハード)が壊れているのではなく、ソフトの調子が少し乱れている状態に近いのです。だから、画像や血液の検査には写りにくい。「原因不明だから怖い病気」ではありません。

検査を重ねると不安が強まりやすい

✕ 「念のため、もう一度検査すれば安心できるはず」=安心は長続きせず、また心配が戻りやすい

○ 「必要な検査は最初にきちんと受け、異常がなければ、そこからは”検査を増やす”より”落ち着いて経過をみる”へ」

CHAPTER 02

02

迷ったときの、受診の目安



■ これだけは迷わず受診 **WHEN TO SEE A DOCTOR**

10

こんなサインは迷わず・すぐ受診を

体の場所

こんなサインがあったら、迷わず受診

頭・脳

突然の激しい頭痛／片側の手足が動かない・しびれる／ろれつが回らない・言葉が出ない

胸・呼吸

強い胸の痛みや締めつけ／急な息苦しさ・冷や汗をとともなう胸の違和感

意識

意識が遠のく・気を失った／受け答えがおかしい・反応が鈍い

消化器

血を吐いた／便に血が混じる・真っ黒な便／激しくおさまらないお腹の痛み

+ 全身 医知創造ラボ

食べているのに急に体重が減る／高い熱が何日も続く

迷ったら、電話で相談できます

「すぐ受診すべき？救急車を呼ぶべき？」と迷ったら——大人は**救急安心センター #7119**、お子さんは**子ども医療電話相談 #8000**へ。看護師などが相談にのってくれます(地域により利用できない場合があります)。

 逆に、サインがなければ

前のページのようなサインがなければ、慌てて夜間や休日に駆け込まなくても、いつものかかりつけ医の予定受診で大丈夫なことがほとんどです。

CHAPTER 03

03

上手な病院のかかり方

かかりつけ医を1人決めると心が楽に

選び方のポイント こんな視点で選ぶと安心

通いやすさ

家から近い・通いやすい場所(続けて通えることが何より大切)

話しやすさ

話をさえぎらずに聞いてくれる・分かりやすく答えてくれる

相談のしやすさ

体のことを幅広く相談でき、必要なときは専門の病院に紹介してくれる

続けて診てくれる

「次は○日に来てください」と、次の予定を一緒に決めてくれる

心療内科は怖くありません

× 「気のせいだと言われた」「やっかい者扱いされた」= 多くの場合、これは誤解です

○ 「眠り・自律神経・ストレスと体の専門家。体はかかりつけ医、心と体のつながりは専門の先生が——二人がかりで支えてくれる」

一人で抱え込まないで

体調の不安は、一人で過ごす時間が長いほど大きく感じられやすいものの。孤独やつながりの少なさは、健康そのものにも影響します。だからこそ、「人とつながること」も立派な健康法です。

頼れる先を少しずつ

かかりつけ医・地域包括支援センター・市区町村の窓口・趣味の集まりや家族との電話——人と接する時間が増えると、体の不調が気になりにくくなることがよくあります。

支え方とセルフケア

01

まず受けとめる

「つらいね」「心配だよね」と気持ちをそのまま受けとめる。「気のせい」「考えすぎ」はNG。

02

「私は心配」と伝える

相手を責めず「私は心配」と伝える(Iメッセージ)。受診に付き添う・症状メモを手伝う。

03

自分でできること

症状メモをつける／ネット検索は1日1回まで／散歩・深呼吸など「できそうなこと一つ」から。

不安を消すより、 安心して、上手につきあう。

危険なサインは迷わず受診を。迷ったら #7119(子どもは
#8000)。

本動画は一般的な情報をお伝えする教育目的の解説です。



チャンネル登録



高評価

気になる症状や迷うときは、かかりつけ医にご相談ください。