

夜間や休日に
具合が悪くなってしまっ
たら・・・



- お薬（定期薬）を決められたとおり服用しましょう。服用後、落ち着いた環境で過ごし、2時間は様子を見ましょう。
- 頓服薬を決められたとおり服薬しましょう。
頓服薬とは、食前、食後、就寝前などのように定期的に内服するのではなく、症状に応じて服用する薬のことです。頭痛・不眠・発作・イライラ時等の症状に応じて、あらかじめ主治医から処方された薬を服用します。
- 自分に適した対処方法を試みましょう。
- 家族や周囲の人に、今の状態を伝えましょう。
- 支援者や通院先の病院に対応方法を相談しましょう。



●精神科救急医療相談電話とは
滋賀県内にお住まいで、夜間・休日の緊急な医療を必要とする精神疾患を有する方や、そのご家族などから精神医療相談を電話にて受け付けています。相談内容から、必要に応じて医療機関の紹介や受診指導を行います。

●電話をされる前に確認してください

かかりつけの医療機関のある方は、まずそちらにご相談ください。

平日昼間の精神科救急医療に関する相談は、お住まいの地域の保健所など、関係機関へ相談してください。

●ご利用にあたって

休日または夜間に急に具合が悪くなり、急いで精神科の治療を受ける必要がある際にご利用ください。必要に応じて緊急の受診先を紹介することもあります。ご希望に沿えない場合もありますので、ご了承ください。

緊急的な医療に関する相談に対応しています。時間をかけた継続的な相談にはお応えできませんので、ご了承ください。

滋賀県精神科救急医療電話相談

077-566-1190

受付時間

平日（月～金）：17:15～21:30

休日 及び 祝日：9:30～12:00
13:00～21:30

病院を退院される方へ





～退院に向けて～



退院後の落ち着いた生活を送るために、必要なことを一緒に考えていきましょう



- 良い状態の継続方法を考えましょう
良い状態を継続するには、安定しているときの状態、不安定なときの状態（不調のサイン）を把握しておきましょう。
- 自分のストレスを把握しましょう
何にストレスを感じるかは人それぞれです。何にしんどくなるかを知るとは、体調管理をするために大切なことです。
- 不調のサインを振り返ってみましょう
不調のサインを知ることは、今後の体調管理に大切なことです。不調のサインがあった際、何か困りごとはありましたか？不調のサインを見逃さずに対処しましょう。
- 不調のサインに対処してみよう
不調のサインがあった際、何をすると落ち着きますか？静かな場所で過ごす、音楽を聴く、コーヒーを飲む、など、自分にあった対処方法を考えましょう。
- 家族や支援者に相談してみよう
自分で対処しても不調のサインが無くならない場合、家族や支援者に相談してみましょう。人に悩みを話すだけでも、気持ちが楽になることがあります。



自分の不調のサインを考えてみましょう



「眠れない」「すぐにイライラしてしまう」「食欲がない」「生活のリズムが不規則になる」「頭痛がする」「やる気が起こらない」「集中力が続かない」「感情が抑えられない」等、不調のサインに気づくことが大切です。



不調のサインを記入してみましょう

自分に合った対処方法を見つけましょう

静かな場所で過ごす、音楽を聴く、温かい飲み物を飲む、ベッドで横になる、カフェに行く等の自分に合った対処方法を考えましょう。自分に合った対処方法があると、体調管理に役立ちます。また、頓服薬を飲むことも、対処方法の1つです。



自分に合った対処方法を記入してみましょう

相談できる連絡先を確認しましょう

自分のことをよく知っている人に相談すると、適切な助言をもらえたり、適切な対処に繋がります。

連絡先を記入してみましょう

- ・ 通院先 _____ 電話番号 (_____)
- ・ _____
- ・ _____

