

7月の定例報告



大暑を向え、暑さもいっそう厳しくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今年度のしらぎく会定例総会は、新型コロナウイルス感染防止のため、書面表決で行いました。(書面表決の結果は別紙参照)みなさんのご協力により、無事に終えることができました。ありがとうございました。

現在も全国では新型コロナウイルスの感染拡大が続いているため、定例会や講演会の開催が難しい状況です。今年度も定例会や講演会などの開催を予定していますが、状況を見ながら開催について検討していきたいと思います。また開催が難しい場合は、しらぎく会通信を通して、様々な情報を発信していきたいと考えています。

昨年度、会員の方から「病気について改めて知識を得たい。」「本人との関わり方を知りたい。」との意見が挙がっていました。今回は、加賀こころの病院の喜多克尚先生に『統合失調症』というテーマで具体的な症状や治療方法、関わりについて教えていただきました。※「地域活動支援センターかが」が発行する『アーモンド第6号～第9号』に掲載された内容をそのまま使用させていただきました。

喜多 克尚 先生(加賀こころの病院 医師)

平成15年に医学部を卒業される。精神科医として金沢大学附属病院や

小松市民病院での勤務を経て、平成22年より加賀こころの病院に勤務している。

資格は精神保健指定医のほか、日本精神神経学会専門医、日本精神科医学会認知症

臨床専門医、認知症サポート医、日本医師会認定産業医。



○統合失調症とは・・・

統合失調症は10代後半～30代といった青年期に発症する事が多い精神疾患です。特徴的な症状には、知覚、思考、感情、意欲等の精神機能が障害されて現れる症状があり、具体的には幻聴や妄想、思考障害、認知機能障害といったものがあります。

病気を持っている人の割合は1000人あたり約4人ほどです(0.4%)。日本には、約80万人の患者さんがいます。決して少ない数ではありません。

統合失調症の研究は徐々に進んでいますが、はっきりとした原因はわかっていません。体質的な発症のしやすさに加え、ストレスがかかる事で発症すると言われていています。特に対人的な緊張が大きなストレスになりやすいです。遺伝や家庭環境、育てられ方といった一つの原因だけで発症する病気ではありません。

病気を発症する前には「前駆期」と言われる時期があり、不安や不眠、集中力低下、神経過敏といった症状が目立つ事があります。この時期にストレスがかかると発症しやすくなってしまうため、早めの受診・治療が勧められています。発症した後、なるべく早く治療を受けた方が、治療の効果は高いと言われていています。

治療は、病院で受ける事が出来るお薬による治療のみならず、病気についての理解を深める説明や指導、作業療法といったリハビリ、家族や地域を含めた心理的・社会的なサポートを合わせて行います。

○統合失調症の症状

統合失調症では様々な症状が出ます。その症状のため、日常生活を送る事が困難になる場合があります。

「幻聴(幻覚の一種)」は誰もいないのに声が聞こえるといった症状です。単に人の声が聞こえる、といっただけでなく、被害的な内容(命令されたり、悪口を言われる)の音が聞こえる事が多いとされます。



「妄想」は現実ではない事を本当だと考えてしまう事です。この症状も周囲から攻撃されているといった被害的な内容になることが多いです。

これらの「幻覚」「妄想」に左右され、興奮しやすくなったり、混乱するようになります。

うつ病に似た症状もみられます。意欲が出ない、疲れやすい、外出や友人と会う事が億劫に感じるようになります。

その他にも、決断力が落ちたり、話したい事がうまく伝えられない、集中が出来ない、作業や考えるスピードが遅くなる、新しい事を覚えられないといった症状がみられます。

様々な症状があるため、患者さんによって症状や困っている事が異なります。まずは患者さんの言葉で、困っている点を話してもらおう事で、病気の理解や、支援の仕方がわかりやすくなります。

これらの症状は、脳内の神経伝達物質（ドパミン）のバランスが乱れている事で起こっています。性格や育ち方で起こっているものではありません。ストレスが掛かると、ドパミンのバランスが乱れやすくなります。健常な人に比べ、患者さんはバランスが乱れやすくストレスの影響も受けやすくなっているため、刺激やストレスを減らし、睡眠や休息を十分とる事が重要です。また、薬剤によりドパミンを整える必要があります。患者さんによって、必要な薬剤の量や種類は異なります。

○治療について

統合失調症の治療は大きく分けて二つです。一つは薬物療法。もう一つは心理社会療法です。

薬物療法は、脳内の神経伝達物質であるドパミンのバランスの乱れを整える効果があります。お薬をきちんと飲む事で徐々にドパミンの働きが回復し症状が和らいでいきます。ドパミンのバランスが乱れたままでは、ストレスへの対応が上手くいきませんが、回復することで、患者さん自身が持つストレスへの対応力も改善していきます。



お薬は継続することが重要です。継続は良い状態を維持するためです。自己判断で中止すると症状が悪くなるだけでなく、汗や高熱が出るなど、変わった副作用が現れる場合もあります。また、症状の悪化を繰り返すと回復するまでに時間がかかるようになると言われてしています。

お薬を安心して飲み続けるためには、医師や薬剤師にお薬の効果や副作用を確認、相談すると良いでしょう。

心理社会療法では、ストレスを軽減させるための学習やリハビリ、トレーニングを行います。苦手な場所や出来事を訓練で慣れたり対処できるようにしていきます。病気により弱っているときは、日常生活のちょっとした出来事も苦手になる事があります。患者さん一人ひとりにあったトレーニングが必要になります。治療による回復を速めるにははきちんとした薬物療法、ストレス管理・対応といった心理社会療法に加え、生活リズムを整え、睡眠、休息、食事、運動を見直す事も重要になります。

○統合失調症の関わりのポイント

患者さんは何がストレスとなり得るのでしょうか。①日常生活、②病気に影響を与えやすいもの、③個人的なストレスがあります。①日常生活では、人間関係や、仕事、立場や役割が変わる事がストレスに。②病気は、「受験、入学、卒業、就職、転職、家族からの独立、恋愛や失恋、人間関係のトラブル」等をきっかけに悪化。①②以外に、③個人的な（その患者さんならではの）ストレスがあります。より細かな内容を聞き、問題を見つけ出してあげましょう。

ストレスがあるとどんな反応やサインがあらわれるのでしょうか？ある人では不眠、別の人では食欲が落ちる、心臓がバクバクするといった体調の変化が出ます。心理的にはイライラや不安、音や光に敏感になることがあります。反応・サインを見落とさず、早めに気付くと対処も早く、悪化を防げます。

ストレスと反応・サイン、これらがわかってても解決方法を考えられないことがあります。患者さんは順序良く計画を立て、決断することが苦手になっています。一緒に考えてあげることで、シンプルな対処方法に気付けるかもしれません。対処には◆一

つずつ解決、◆周囲の人に相談、◆問題となっている場所から離れ十分な休養、◆急いで判断せずにしばらく決断を先送りに、といったものがあります。

相談しやすくなるように、伝える内容はわかりやすくシンプルにするように心がけましょう。支援者からの助言ばかりで会話が一方的にならないように、患者さんの言葉も聞き出しながら、理解してもらえているか、リラックスできているか、ということに気を付けましょう。

困ったことがあったときに、「あの人に相談しよう」と思ってもらえる支援者がいる事は、心にゆとりを持たせストレスに強くなっていく一助になります。強くなることで、症状も軽快・安定につながります。

今回は「統合失調症」というテーマで病気の特徴や治療方法、関わりのポイントについて喜多先生に教えていただきました。ご本人の周りにいる人が、正しい知識を持つことやご本人の些細な変化に気づき、ご本人の話を聴くことが重要であると改めて意識することができました。ご本人への関わりについては、会員みなさんが行っている工夫や悩みを共有しながら、一緒に考えていきたいと思っています。

しらぎく会へのご意見、ご要望は…

〒922-0424 加賀市小菅波町121番地1

加賀こころの病院内 しらぎく会事務局