

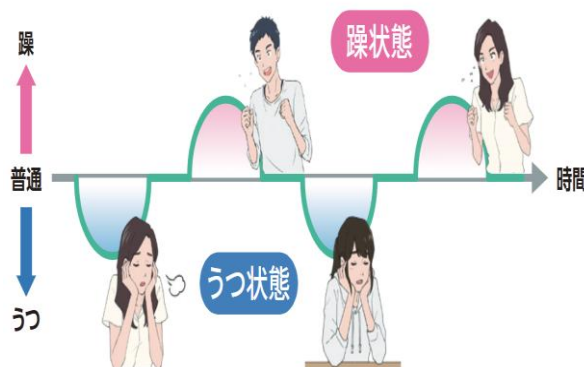
令和6年度しらぎく会勉強会
「気分障害について
～病気の知識・理解を深めよう～」



2月15日(土曜日)開催しました勉強会では、加賀こころの病院副院長の喜多克尚氏をお招きし、「気分障害について～病気の知識・理解を深めよう～」をテーマに、双極性障害の症状や治療方法、ご家族や支援者の接し方で大切なポイントについてお話しいただきました。勉強会には、当事者、ご家族、保健医療福祉従事者など多くの方にご参加頂きました。今回の通信では、勉強会の主な内容をお伝えします。

はじめに、双極性障害とはどのような病気であるかについて説明がありました。

双極性障害とは、気分が高まる躁状態と気分が落ち込むうつ状態を繰り返す病気です。性格やこころの問題と認識されることが多いですが、脳の病気です。100人に1人の割合で発症すると言われており、発症しやすい年代は10代後半～20代と言われています（それ以外の年代でも発症することがあります）。躁状態では、非常にエネルギーにあふれてテンションが高くなる、眠らなくても平気・寝る必要がないと感じる、行動的になる、怒りっぽくなるなどの症状が出現します。うつ状態は、気分が落ち込む、眠れない、疲れやすい、やる気が起きない、何も手につかない、死んでしまいたくなるといった症状があります。



「うつ状態を引き起こすもう1つの病気～双極性障害～」,住友ファーマ株式会社,p11-12より引用

うつ状態の時は、ご本人も「元気が出ない」「体も疲れやすい」「眠れない」など体調の変化を自覚しやすいため、病院へ受診をしようと考えることができます。一方躁状態の時は、ご本人は体の不調を感じにくく、逆に体調が良いと感じています。そのため周りの人が心配していても、調子の悪さを自身では自覚しにくいという特徴があります。初めて病院を受診した時は、ご本人が自覚している気分の落ち込みや体の疲れやすさ、動悸などの自律神経に関する症状を相談される方が多く、最初は「うつ病」や「自律神経失調症」と診断され、その後「双極性障害」という診断に変わることもあります。診断が難しい病気です。

治療方法についての説明では、薬物療法や心理・社会的療法、入院治療についてそれぞれ話がありました。

薬物療法

薬物療法では、躁状態とうつ状態の気分の波を小さくして維持する働きがある気分安定剤や、ドーパミンなどの神経伝達物質を遮断し、統合失調症やてんかんなど他の病気にも用いられる抗精神病薬を使い治療を行います。双極性障害は、躁状態とうつ状態の波があるため、状態に合わせて薬が使い分けられます。飲み薬だけではなく、注射による治療もあります。注射は1回注射を行うことで、その後4週間は薬の効果が持続します。そのため、薬を服用したかどうかを気にせず過ごすことができる点がメリットです。



心理・社会的療法

病気や薬の特徴を理解し、再発の予兆を自身でも把握できることを目標に行われる心理教育や、うつ状態になると陥りやすい考え方の癖を理解し、客観的で合理的な考え方ができるように練習を行う認知行動療法などがあります。双極性障害は、躁状態とうつ状態が繰り返される病気であり、生活リズムの乱れが症状悪化や再発の原因のひとつとなります。睡眠と生活パターンを把握することで、「睡眠時間が短くなって

いる」「出かける頻度が増えている」など行動の変化から、症状悪化の予兆に気づくことができます。睡眠リズム表を使い、視覚的に生活状況を把握することも重要です。



気分の状態: (+2) 絶好調、(+1) 好調、(0) 普通、(-1) 少し悪い、(-2) ひどく悪い

うつ状態を引き起こすもう1つの病気～双極性障害～, 住友ファーマ株式会社, p16 より引用

入院治療

症状が強い時には、入院治療が行われます。特にうつ状態では、自殺のリスクが高まります。不安が強くそわそわしていて落ち着かない時や幻覚・妄想といった精神症状が現れている時、ご本人から「死にたい」「死のうと思う」と自殺をほのめかす発言がある時、過去に自殺企図を起こしたことがある場合は、特に注意が必要です。周りの人を傷つけてしまうほど怒りっぽい・攻撃的である、自分の身を安全に保てないほど活動的であるといった躁状態の時も、入院治療が必要になることがあります。

ご本人に心がけて欲しい事やご家族・支援者がご本人と接する時に大切なポイントについてのお話がありました。

<ご本人へ>

自身でも睡眠リズムや生活習慣を整えること意識し、いつもと違う状況に気づくことや治療に対して関心を持つことが大切です。薬は、効果だけでなく副作用もあります。薬だけを飲めば体調がずっと安定するという病気ではありませんが、薬を飲むことで再発を防ぐことに繋がります。インターネットの情報や薬の飲みにくさなどから薬に対して不安感が出た時は、自身で薬を飲むことをやめる判断をするのではなく、主治医に相談してください。ご家族や支援者と体調がよい時に、体調が悪かった時のことやどうやって回復していったかなどの振り返りをしておくことも大切です。躁状態の時は、自分で体調の変化に気付くことが難しいので、症状悪化の予兆が出ていると周りの人が気づいた時に、どのように自分に伝えてもらうか事前に話し合っておきましょう。そして、周りの人からの言葉も診察時に主治医に伝えることが大切です。

＜ご家族・支援者の方へ＞

ご家族・支援者の存在は、ご本人にとってとても大切な存在です。躁状態の時は、自身で症状を自覚することが難しいため、ご家族や支援者がご本人の変化に気付く存在となります。うつ状態の時は、身の周りのことをご本人1人で行うことが難しくなるため、食事の準備や家事の支援などのサポートがあることがご本人の生命の維持に繋がります。ご本人と接する時にどうしても過度に接しやすくなりますが、適度な距離を保ちながらかわることが大切です。躁状態の時は、現実的な話ではなく非現実的な話が出てくることがあります。「その話は間違っている」と強く指摘すると、ご本人はそんなはずはないと怒ってしまいます。話の内容を真っ向から否定するのではなく、話題を変える、距離をとって物理的に離れるなど工夫を行うことが大切です。ご本人から暴言が出てくることもあり、ご家族の方はショックを受けることもあると思います。病気の影響で強い言葉になっているため、ご本人の言葉は本心ではないと受け止めて下さい。うつ状態では、ご本人はなぜあのようなことをしたのだろうと落ち込みやすくなります。ご本人には、病気の影響でそのような行動をとっただけであり、あなたが悪かったわけではないということを伝えてください。また、病院受診が必要だと感じた時は、ご家族として心配に感じていて、病院を受診してほしいことをそのまま伝えてください。ご本人に何も言わず、別の場所に行くと伝えて病院に連れてこられることもありましたが、そうするとご本人はご家族に対して不信感を持ちます。必ず病院に行くことは伝えてください。

ご家族自身がゆとりをもって生活することも重要です。ご家族だけで困ったことを抱えこまず、病院や地域の支援サービスと繋がるのが大切です。

最後にご家族自身も自身の体調に気を遣いながら、抱えこまないようにしてくださいというメッセージで勉強会を締めくくられました。



参加者からは、「とてもわかりやすい内容だった。」「病気のことや治療についてより理解することができた。」「（心配な症状があるとき）具体的な症状を本人に伝えることが大切であることが分かった。」といった感想が寄せられました。

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

担当：澤村、京元、大杉、喜多まで