

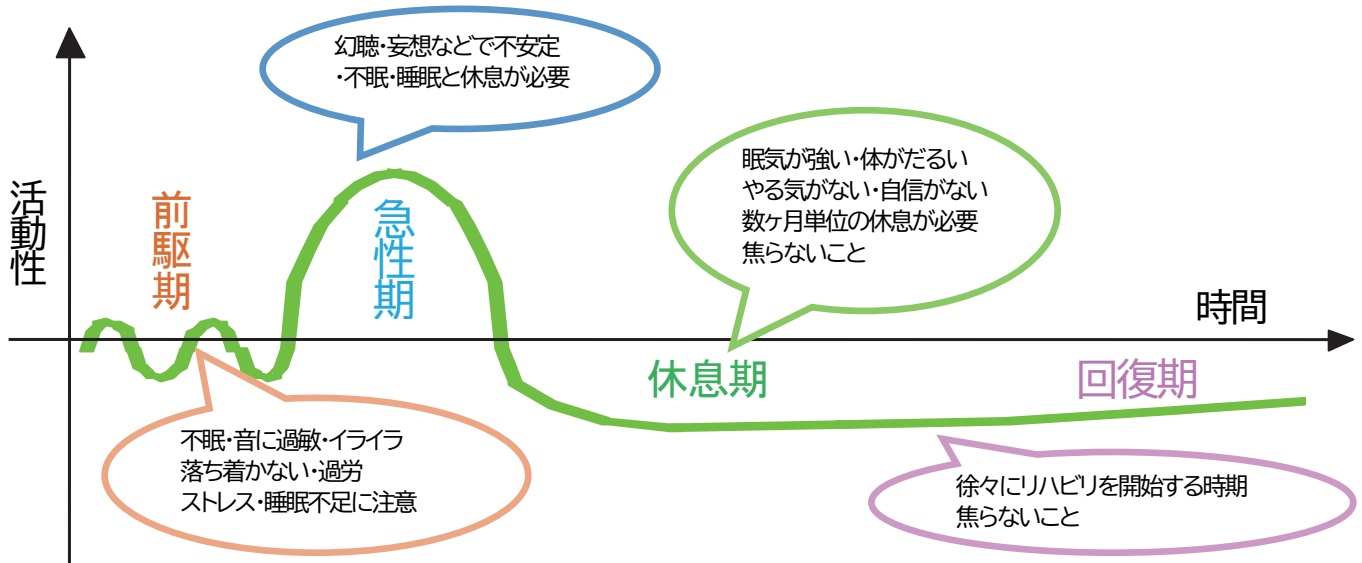
統合失調症

統合失調症は全世界に共通して見られる疾患です。およそ 120 人に 1 人程度が発症されると言われる身近な病気です。発病に男女差はなく思春期から 40 歳頃までに多く、特有の多彩な症状が起こります。薬物療法を基本とする治療の進歩によって、早期治療で多くの方が社会参加できるようになりました。糖尿病や高血圧と同様の慢性疾患ですが、服薬の中断などで再発しやすいため再発予防が大切です。

* 統合失調症の原因

脳の神経系機能の障害であり、神経伝達物質が過剰に働き、情報伝達の混乱により症状が出現すると考えられています。神経伝達物質の中で主としてドーパミンやセロトニンという物質が関係していると考えられています。病気にかかりやすい体質とストレスが関係しているようです。

* 統合失調症の典型的な発症から回復までのイメージ



* 統合失調症の経過と症状

前 駆 期

発症前には何らかの兆候がみられます。
「よく分からない不安感や焦り」「落ち着きがなくなる」「会話をしなくなる」
「閉じこもる」「体調が悪くなる」「疲れやすい」「仕事の能率や集中力が低下する」
「急に成績が落ちる」など。
生活上の変化が見られる時期ですが、病気かどうかの判断も難しい時期です。

急 性 期

幻聴や幻視などの幻覚や、被害妄想などの陽性症状が出現します。
「考えがまとまらない」「他人の話がわからなくなり頭に入らなくなる」
混乱した様子になり、周囲の人に奇妙な態度や言動に見えることもあります。
「盗聴されている、監視されている、命を狙われている、自分の考えが知られる」
「誰かが悪口を言っている、命令をしてくる」など、落ち着かず怒りやすく、興奮しやすいため、心身のエネルギーを消耗する時期です。

休 息 期

「気力がわからない」「気分が落ち込む」など、いろいろなことに自信がなくなります。
「人と話るのがおっくう」「外に出たくない」「不安で気ぜわしい」など、感情が変わりやすく、不安定な時期です。学校や仕事への復帰、勉強など、元の状態に早く戻れることを焦ることで、症状が再発する場合もあります。
休息期は、心身を回復させる大切な時期です。自宅などでじっくりと休息することが必要です。

回 復 期

ゆっくり気力が湧いてくる時期。なんとなく暇を感じられるようになります。
不安定な感情がだんだん落ち着き、少しずつ周囲に目が向くようになります。
主治医や支援者などと相談し、支援を利用しながら少しずつ活動を再開しましょう。
陽性症状が消失せず長く続く場合もあります。

～私の体験談～ 急性期の頃は・・・

- ・思いがこみ上げる
- ・思いがふくれ出る
- ・どうしたら
 良いかわからない
- ・やり場のない気持ち
- ・破裂しそうな感覚
- ・・・などがありました



* 統合失調症のおもな治療法

薬物療法	薬物により脳内の代謝のバランスを安定させます。 急性期の症状を早期に改善することと再発を防止するために必要です。 統合失調症の治療の基本となります。
精神療法	医師による治療面接のことで、病気や自分の持つ症状への理解をすすめ、心の安定をはかります。 ストレスのコントロール、環境(職場、学校など)の調整、家族の問題解決についてアドバイスや助言、指導などがあります。
リハビリテーション	急性期を過ぎた後に開始されます。症状などによって仕事や学校などの社会生活に困難が生じていることも多いので、集団でスポーツやレクリエーション、対人交流の練習などを行って社会復帰の訓練をします。 デイケア、作業所、福祉施設を利用し、生活訓練(生活リズムの確立、炊事、掃除、清潔保持、金銭管理など)、就労準備、ストレスの対処などを学びます。

～私の体験談～

薬物療法

薬のことは、症状や疾患とうまく付き合うためのコツと考えるようにしています。私にとって最も厄介なことは飲み忘れというリスクです。飲み忘れ回避のために、「飲んだら簡単な形で記録」のような自分に合った方法を模索しました。チェックのような本当に簡易なのですが、忘れを回避し、わずらわしくもなく、現状とても合っています。

精神療法

私は受診前に相談したいことや、話してみたいテーマについてメモするようになりました。実際に診察が始まると、「メモ通りに」といかないことも多いですが、「このことは話したい」「これは急ぎではないかな」といったように整理され、ある程度戦略的に受診できるようになりました。

リハビリテーション

「自宅療養をしていたことで人とあまり接することのない期間」が1年に満たない私も、デイケアのような集団のなかに一歩踏み出す(=再び人と関わるようになる)ことは大変でした。期間が長いほどに、必要になる勇気や思い切りはもっと大きなものとなると思われます。私の場合は、デイケアで精神科リハビリテーションを経験したのですが、初めて見学して、1年たってもう一度見学してさらにその一か月後くらいに利用を開始しました。焦らずに時間をかけることも大切・必要だと感じました。



* ご家族の心配



Q:以前よりわかままになった気がします。性格が変わったのでしょうか？

統合失調症による影響をご家族が心配されることはよくあります。心配な時は主治医や支援者に相談してみましょう。



Q:以前はできていたことができなくなっています。将来が不安です。
Q:退院して寝てばかりいます。休けているのでしょうか？

統合失調症による障害「生活のしづらさ」が原因かもしれません。また、きちんとできることもあるものです。周囲の人は以前のような状態に戻ることを焦らず、ご本人のペースを大切にしながら見守ることも大切です。



Q:親の育て方が原因だったのでしょうか。家族はこれからどうしたらよいのでしょうか。

親の育て方が原因で統合失調症を発症することはありません。家族も自分の時間や人生を大切にしてください。家族会は同じ境遇の家族と情報交換ができる場です。お気軽にご参加ください。



生活のしづらさの一例

【日常生活】

- ・食事や金銭管理の乱れ
- ・服薬管理が不規則
- ・身だしなみに不注意

【対人関係】

- ・人づきあいが苦手
- ・他人への気配りは難しい
- ・人に合わせることが大変

【働くこと】

- ・疲れやすい
- ・手順がわからない
- ・集中力や持続力の低下

【まとめる力】

- ・全体をつかみにくい
- ・細かいことにこだわる
- ・考えがたくな
- ・臨機応変にいけない

所沢市ホームページ
統合失調症

