

# 統合失調症とご家族

平成29年3月5日

鈴木 智紘

# どんな症状があるの？

## ○ご本人の感覚



あやつられている  
ように感じる



周りから  
監視されている  
と感じる



イライラする



夜眠れない

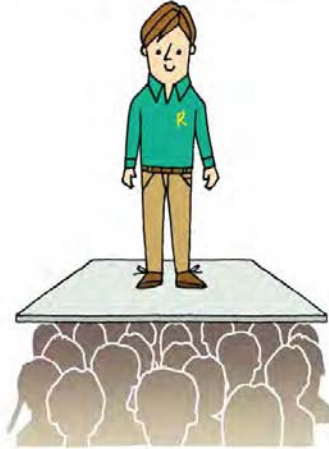


あなたが感じているつらい症状はありませんか？



# 統合失調症とは？

- 100～120人に1人がかかる病気です  
統合失調症は、決してまれな病気ではありません。



- いろいろな経過があり、治らない病気ではありません  
しかし、きちんと治療に取り組まないと、症状が進み治療に手間どります。



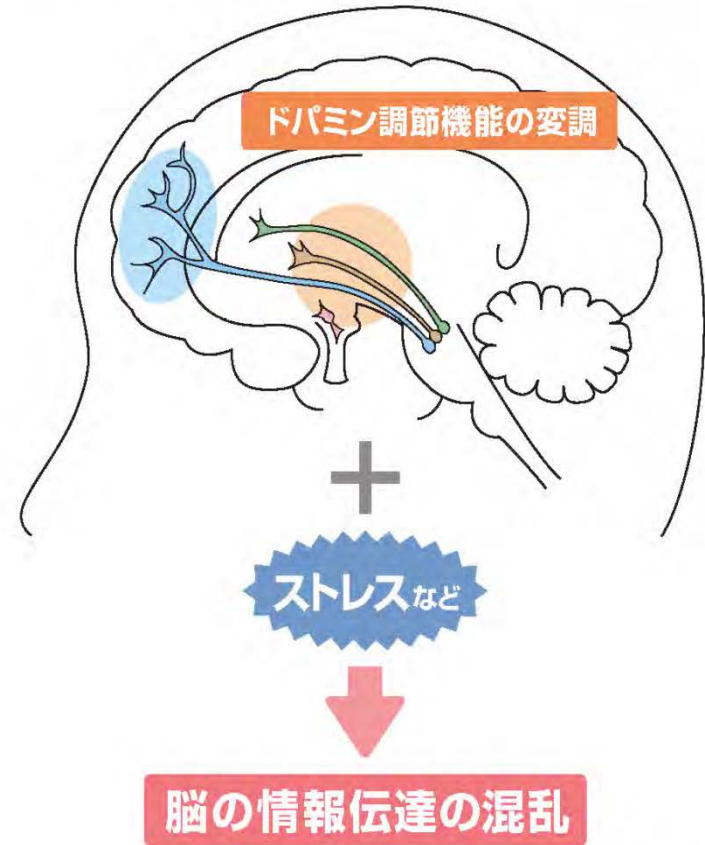
\* 社会機能適応と症状回復の両方を満たす

\*\*年齢相応な役割の期待の実現、日常生活課題の実行、社会参加

Robinson DG et al : Am J Psychiatry , 2004より作成 (6年間の結果より)

- 脳の情報伝達が混乱しています

脳内の神経伝達物質の1つであるドーパミンの調節の悪さとストレスなどのさまざまな要因により起こることが知られています。



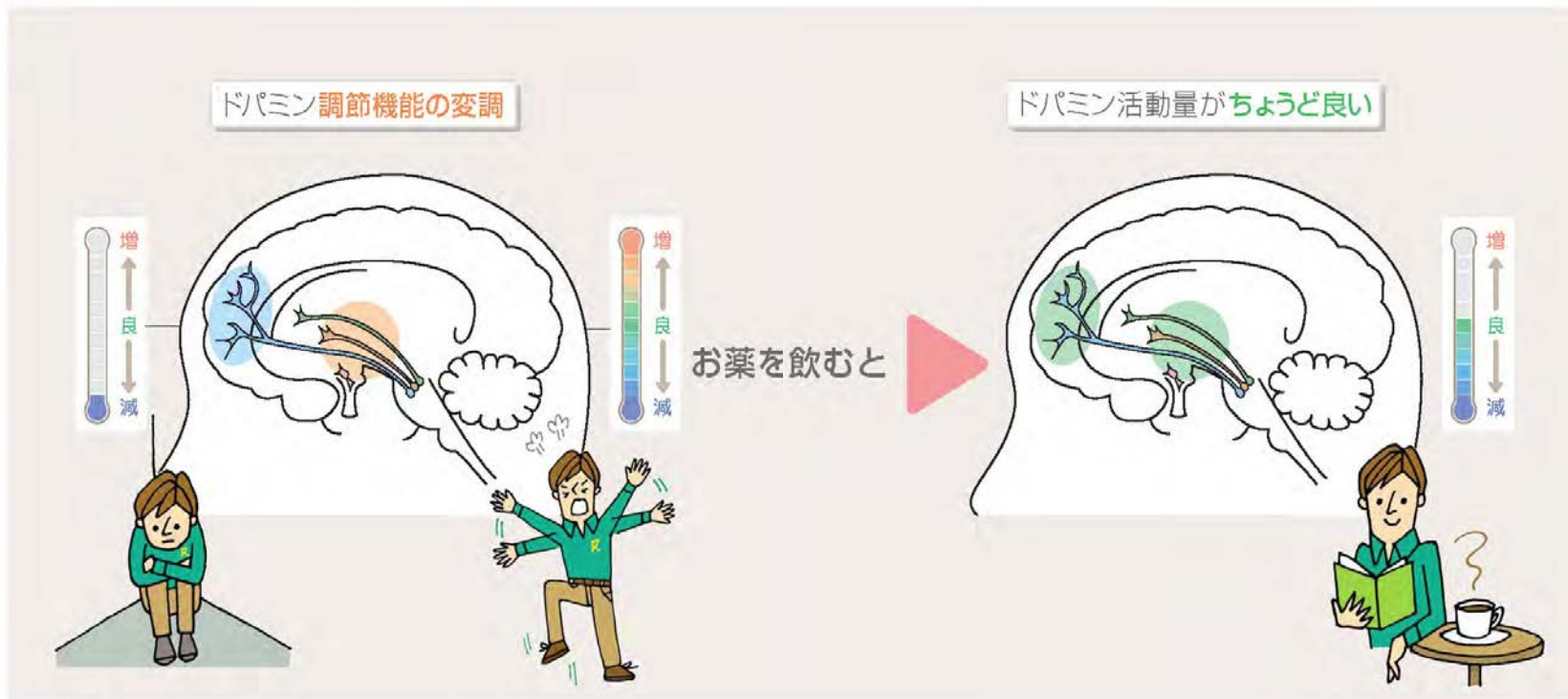
どのような治療が必要だと思いますか？



# あなたに必要な治療は？

## ○お薬が必要です(主に関係するドパミンを中心に考えてみよう)

統合失調症のお薬は「抗精神病薬」と呼ばれ、ドパミンの活動量を最適にすることで、つらい症状を軽くしたり、症状を出にくくしたりします。



## ○休息が必要です

ストレスなどから離れ、ゆっくり心と体を休めましょう。

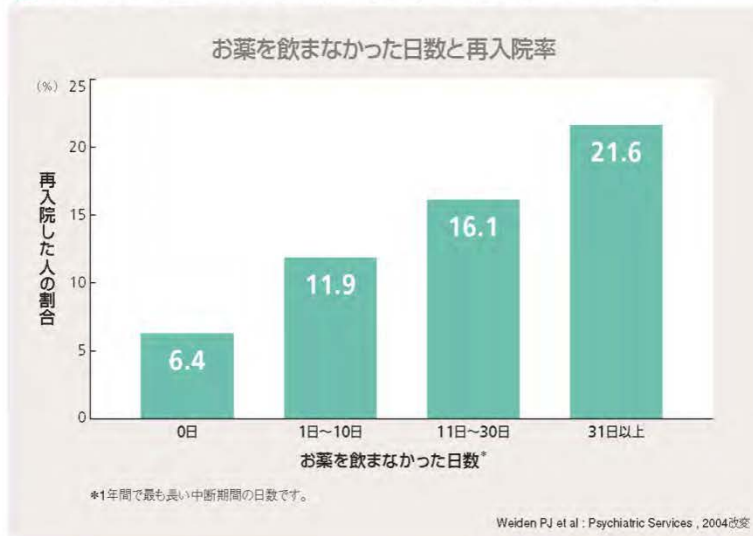


症状が出ているときにだけお薬があれば良いと思いますか？

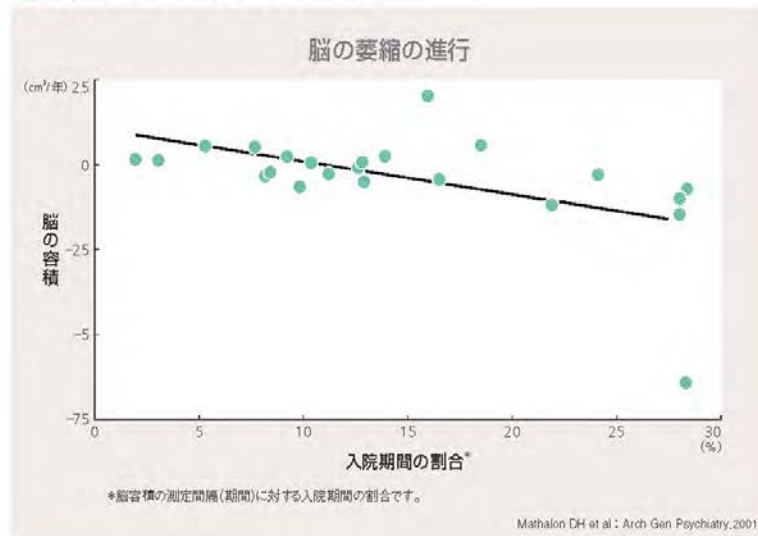


# お薬を飲む理由は？

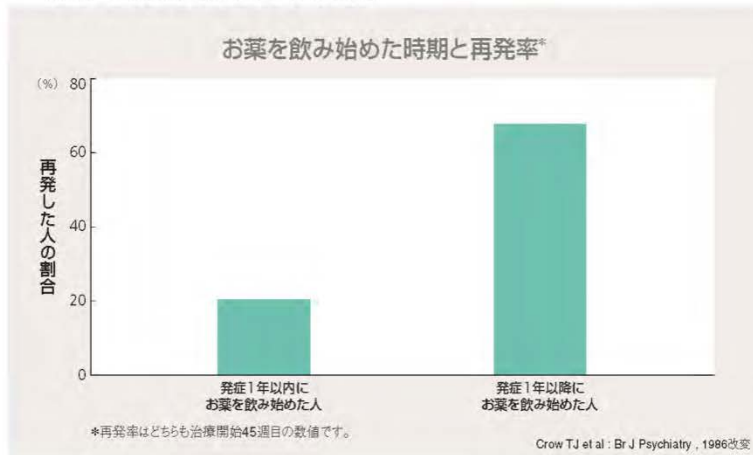
## きちんと飲みつづけると、病気が悪くなりにくいです



## 再発を防ぐことが大切です



## 病気になってからお薬を飲み始めるまでの期間が短いと良い結果になります



お薬を飲みつづける理由は理解できましたか？



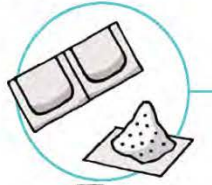
# 自分にあうお薬の形は？

統合失調症のお薬は、決められた量をとってつづけることが大切です。自分にとってつづけやすいお薬を選ぶこともできるので、主治医や薬剤師に相談してください。



## 錠剤

- 携帯に便利です
- 保存性に優れています
- 水と一緒に飲みます



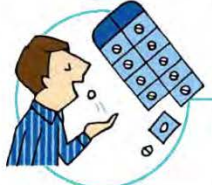
## 細粒

- 量を細かく設定することができます



## 内用液

- そのままどこでも飲めます
- ジュースやスープなどに混ぜても飲めます
- 携帯に便利な分包タイプもあります



## OD錠【口腔内崩壊錠】

- 飲むと口の中で溶けるので、のどにつかえにくい
- 水なしでも飲むことができるのでいつでもどこでも飲めます
- 携帯に便利で保存性に優れています



## 持効性注射剤

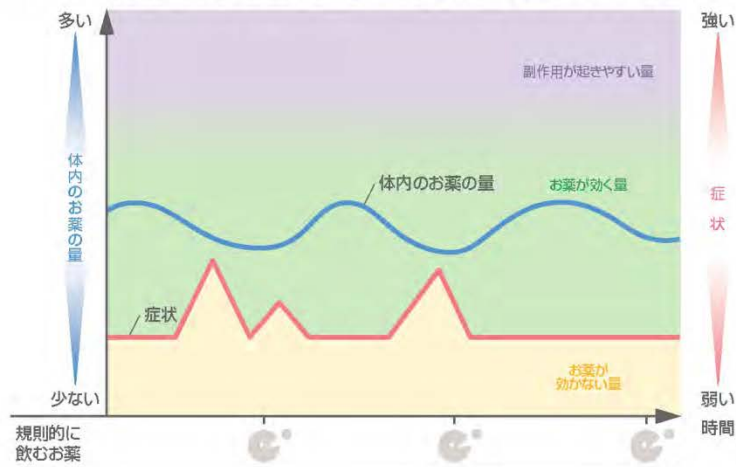
- 病院で注射してもらいます
- 1回の注射で数週間効果がつづきます

自分がつづけられる形はどれですか？

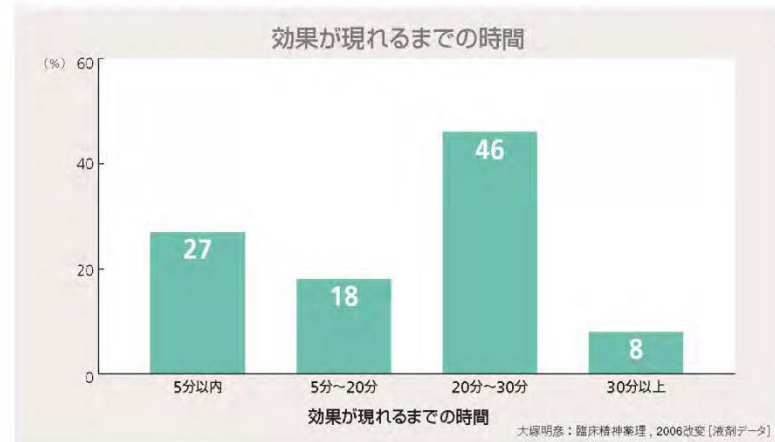


## お薬が効くしくみ

お薬は毎日決められた量をきちんと飲みましょう。お薬が症状の強さに対して十分な量であるときは症状が出にくくなっています。



飲むとすぐに症状がなくなるように感じるがありますが、統合失調症という病気をコントロールするには飲みつづける必要があります。



## あなたから伝えて欲しいとても大切なこと

- 病気を治療しようという気持ちになりましたか？
- お薬による治療が必要ですが、理解できましたか？
- お薬を飲んで、前より良くなったと感じることを教えてください。
- お薬を飲みたくないと思ったのなら、その感覚(感じや思い)を教えてください。
- お薬の飲み忘れがあったら教えてください。

あなたが治療しようという気持ちになり、その気持ちをもちつづけられるよう、一緒にがんばりましょう。



## お薬の副作用

抗精神病薬は、まれに副作用を伴うことがあります。お薬は、決められた用法・用量をきちんと守って飲むようにしましょう。

- ▶ 手足、あご、舌などがこわばって動きにくい
- ▶ 手または体が規則的にふるえる
- ▶ 動作がぎこちなくなる
- ▶ 体が落ちつかず、じっと座ってられない
- ▶ 便秘
- ▶ 口が乾く、尿が出にくい
- ▶ 体重増加、血糖値の上昇
- ▶ 性欲の減退、月経不順

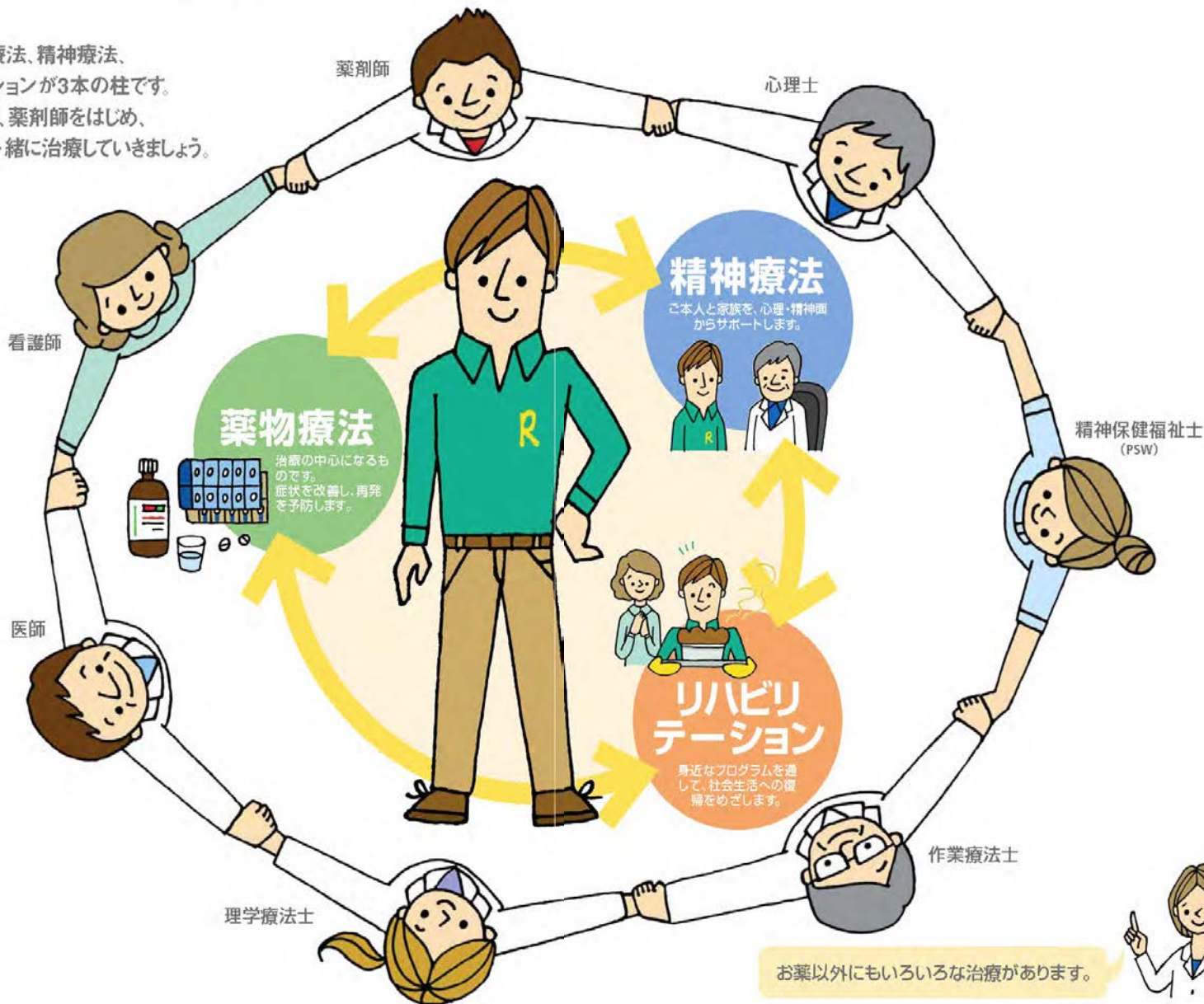


必要に応じて血液検査などの検査を行います。

これらの副作用や不快な症状が現れた場合でも、自分の判断で服用をやめたり、量を減らしたりしないようにしてください。病状がひどくなったり、再発したりする危険があります。まず主治医や薬剤師に相談してください。

# どういう治療が行われるの？

治療は薬物療法、精神療法、  
リハビリテーションが3本の柱です。  
医師、看護師、薬剤師をはじめ、  
多くの人々と一緒に治療していきましょう。



お薬以外にもいろいろな治療があります。

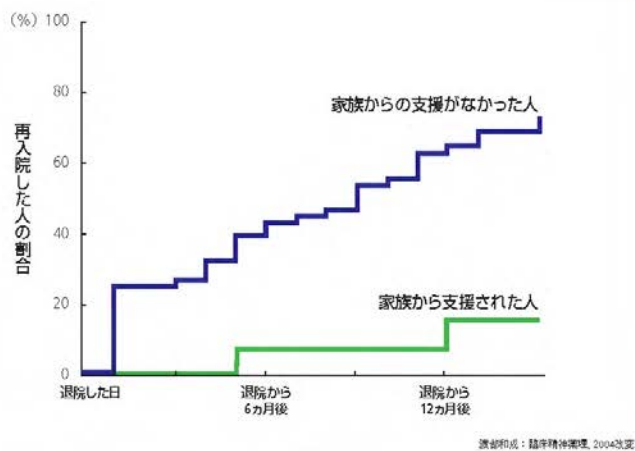




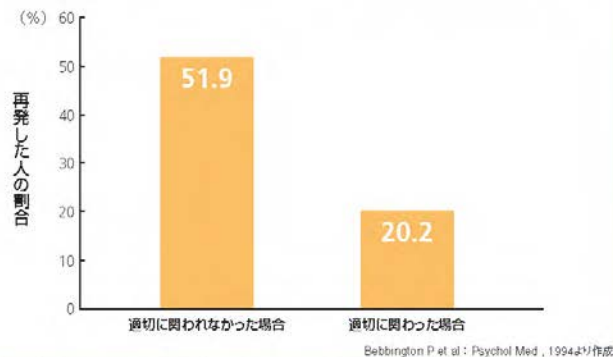
## ご家族の支援が重要です

ご本人にとって、いちばんの支援者をご家族の皆様です。  
適切な励ましや手助けが、回復への大きな力になります。

### ご家族の支援がご本人の大きな力になります



### ご家族の関わり方が病気の再発に影響します



### 支援のポイント

#### ▶ 病気について正しい知識をもちましょう

統合失調症は、「治らない」「普通に生活できない」といった、誤解や偏見がいまだに強い病気です。まず、身近なご家族の方が、病気について正しい知識をもつことが、ご本人の大きな支えになります。そして、「育て方が悪くてこんな病気になった」とご家族ご自身を責めないでください。

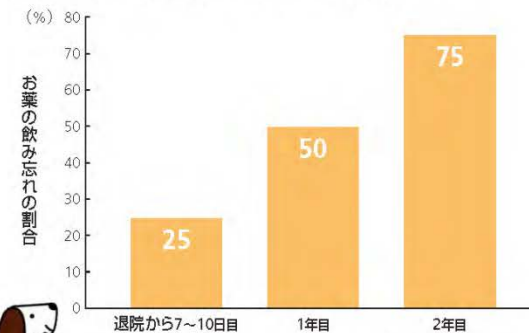
#### ▶ ご本人のつらい状態を理解しましょう

統合失調症の見た目の症状にとらわれず、ご本人がつらいと感じていることを理解し、支えましょう。

#### ▶ 毎日の服薬ができるよう手助けしましょう

服薬をつづけることが治療の基本ですが、お薬を飲み始めて良くなったと思うと飲み忘れが多くなります。

治療開始からの期間とお薬の飲み忘れの割合



## 家族のためのチェックリスト

ご家族の支援が重要です

### ▶ 治療がつづけられるよう、励ましましょう

ただし、不用意な叱咤激励は逆効果になることもあるので注意しましょう。

良い言葉の例:

「ずいぶんいろいろなことができるようになったね」  
「毎日きちんと薬を飲んでいるね」

悪い言葉の例:

「もっとがんばらなきゃだめよ」「いったい何をしているの」

### ▶ あせらず、ゆっくり見守りましょう

病気になる前に、当たり前でできていたことができなくなってしまうと、喪失感を感じることもあるでしょう。しかし失われたものにとらわれていると、さらに喪失感が増します。ご本人をありのままに受け入れることが大切です。個人の価値観や考えを尊重して対応してください。そして、ささいなことに目を向けるのではなく、小さな変化をほめてあげるよう心がけてください。

「コップに半分程度入った水」を、半分しか入っていないと思う人と、半分も入っていると思える人と、どちらが幸せな人でしょうか。



ご本人のためにいちばん良いと思ったことを愛情をもって一生懸命やっていると認め、自分をねぎらってください。



ご本人に対して、ストレスの高い関係がどうかをチェックしましょう。ご本人にとっては再発に結びつく重要な因子となります。

- 本人を理解できず、動揺し不安感が強い
- 不満が募り、批判的になっている
- 本人の顔を見るだけでうんざりする
- がんばろうとあせりすぎている
- 自分の努力が報われず疲弊している

以下の行動がとれていますか？

#### ■話し方

- 本人を見つめ短く簡潔に大人言葉で話す
- はっきりと具体的に話す
- 会話1回につき1つの指示（質問）にする  
×「薬しかった？ 酔ったか？」
- 否定的な言葉を言わない。とがめだてをしない  
×「毎日同じ服を着つづけるなんて、同じ服を着てはダメ。幼稚園児だってしないわ、まったく」  
○「違う服を着ると、気分が良くなると思うよ」
- 命令口調で言わない  
×「食器を片づけなさい」  
○「お願い、食器を片づけてくれるかな」
- 幻覚、妄想の話で議論せず、同意しない程度にとどめる。皮肉で対応しない  
×「テレビであなたの悪口を言うわけではない」  
×「テレビだけじゃなくラジオでも悪口を言っていたよ」  
○「悪口が聞こえると信じているのはわかったけど、私には聞こえない」  
○「悪口が聞こえるにつらいよね」

## ご本人とご家族をサポート

### 家族のためのチェックリスト

#### ■行動、考え方

- いつも冷静でいる
- 日常の簡単な仕事を任せている  
例：食器洗いや部屋の掃除
- 生活に一定のリズムをつくる  
物事は毎日決められた時間に繰り返せるようにしておく。  
ただし、各曜日ごとに若干の特色をもたせる
- 特別扱いせず、何から何まで口を出さない
- 自分で対応できる(できるだけ広い)範囲の  
自主性と自立を認める  
例：交通手段を調べられたら進出しても構わない
- とともに実感(共感)できるものをつくる  
例：一緒に散歩に行く

#### ■コラム —ご家族がどう関わっていくか—

「本人が魚が欲しいと言ったら、調理した魚料理を出してあげるのではなく、釣り道具を与え、魚の釣り方や調理の方法を教えてあげてください。あとは、本人がどうやれば大きい魚が釣れるのかを考え、よく釣れる場所を見つける努力をしましょう」



「るえか式」心理教育DVD制作委員会：アドヒアランスに主眼を置いた統合失調症治療の実践

ご本人とご家族の方々を支援する、さまざまなしくみや人のつながりがあります。積極的に活用していきましょう。

#### 自立を支援する医療優遇制度

統合失調症の方は、「障害者自立支援法」によって、通院医療費や福祉サービス利用料が軽減されます。また、障害年金の受給、精神障害者保健福祉手帳を持っていると、税金の控除など、さまざまな支援を受けることができます。



#### 地域の家族会

同じ病気をもつ患者さんやご家族が集まり、同じ悩みを語り合い、お互いに励まし合い、助け合っています。病院や保健所などを中心に活動しており、全国に約1,600の家族会があります。

#### お近くで支援してくれるところ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



※ここにお近くの支援施設の連絡先をご記入ください。