

双極性障害

ご家族に知って頂きたい事

双極性障害（躁うつ病）とつきあうために

- 1. 双極性障害（躁うつ病）だと気づくことが第一歩
- 2. 双極性障害の症状を知ろう
- 3. 双極性障害とつきあうために：患者さんご自身が心がけること
- 4. ご家族へのお願い
- 5. 双極性障害の治療薬の効果と副作用
- 6. 双極性障害の精神療法

1. 双極性障害(躁うつ病)だと気づくことが第一歩

- 双極性障害(躁うつ病)だと気づくことが第一歩
- 私たちは、だれでも気分のいい日や悪い日があります。何か良いことがある
- と、ついうきうきして、おしゃべりになったり、逆に悲しいことがあると元気がなくなったりします。しかし、この文で説明する「双極性障害」(躁うつ病
- と呼ばれていました)は、そういった誰でもあるような気分の浮き沈みを越えて、
- 自分ではコントロールできないほどの激しい躁状態や、苦しくて生きているの
- がつらいほどのうつ状態を繰り返す、病気のことです。

2. 双極性障害の症状を知ろう

うつ病;以下の少なくとも (1) か (2) のどちらかを
含む 5 つ以上の症状が、2 週間以上続く場合

- (1) ほとんど一日中憂うつで、沈んだ気持ちになる
- (2) ほとんどのことに興味を失い、普段なら楽しくやれていたことも楽しめなくなる
- (3) 食欲が低下 (または増加) したり、体重が減少 (または増加) する
- (4) 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めるなどの不眠が起こるか、あるいは眠りすぎてしまうなど、睡眠の問題が起こる
- (5) 話し方や動作が鈍くなるか、あるいはいらいらして落ち着きがなくなる
- (6) 疲れやすいと感じ、気力が低下する
- (7) 「自分には価値がない」と感じ、自分のことを責めてしまう
- (8) 何かに集中したり、決断を下すことが難しい
- (9) 「この世から消えてしまいたい」「死にたい」などと考える

うつ病の症状

- うつ状態では、何週間も、一日中、毎日毎日、ゆううつな気分が続きます。
- いやな気分は朝に強いことが多いようです。
- 食欲もなくなり、体重が減ってしまう場合もあります。
- 朝、暗いうちから目がさめてしまい、いやなことばかりが頭にうかびます。ひどいときには、体が全く動かず、寝たきりになり、何を考えようとしても、まったく考えが進みません。また、重症になると、「破産した」「恐ろしい罪をおかした」などの妄想がでることもあります。逃げ場のない苦しみから、生きて
- いてもしかたない、と考えてしまう人もいます。

うつ病の症状の自律神経症状

- のどがかわく、便秘、立ちくらみなど。
- 身体の働きが全体的に悪くなってしまう。

躁病：少なくとも（1）を含む、4つ以上（1が怒りっぽいだけの場合は5つ以上）の症状が、1週間以上続く場合。

- 1) 気分が良すぎたり、ハイになったり、興奮したり、怒りっぽくなったりして、他人から普段のあなたとは違うと思われるしまう
- 2) 少ししか眠らなくても平気になる
- 3) 自分が偉くなったように感じる
- 4) いつもよりおしゃべりになる
- 5) 色々な考えが次々と頭に浮かぶ
- 6) 注意がそれやすい
- 7) 活動性が高まり、ひどくなると全くじっとしていらなくなる
- 8) 後で困ったことになるのが明らかなのに、つい自分が楽しいこと（買い物への浪費、性的無分別、ばかげた商売への投資など）に熱中してしまう

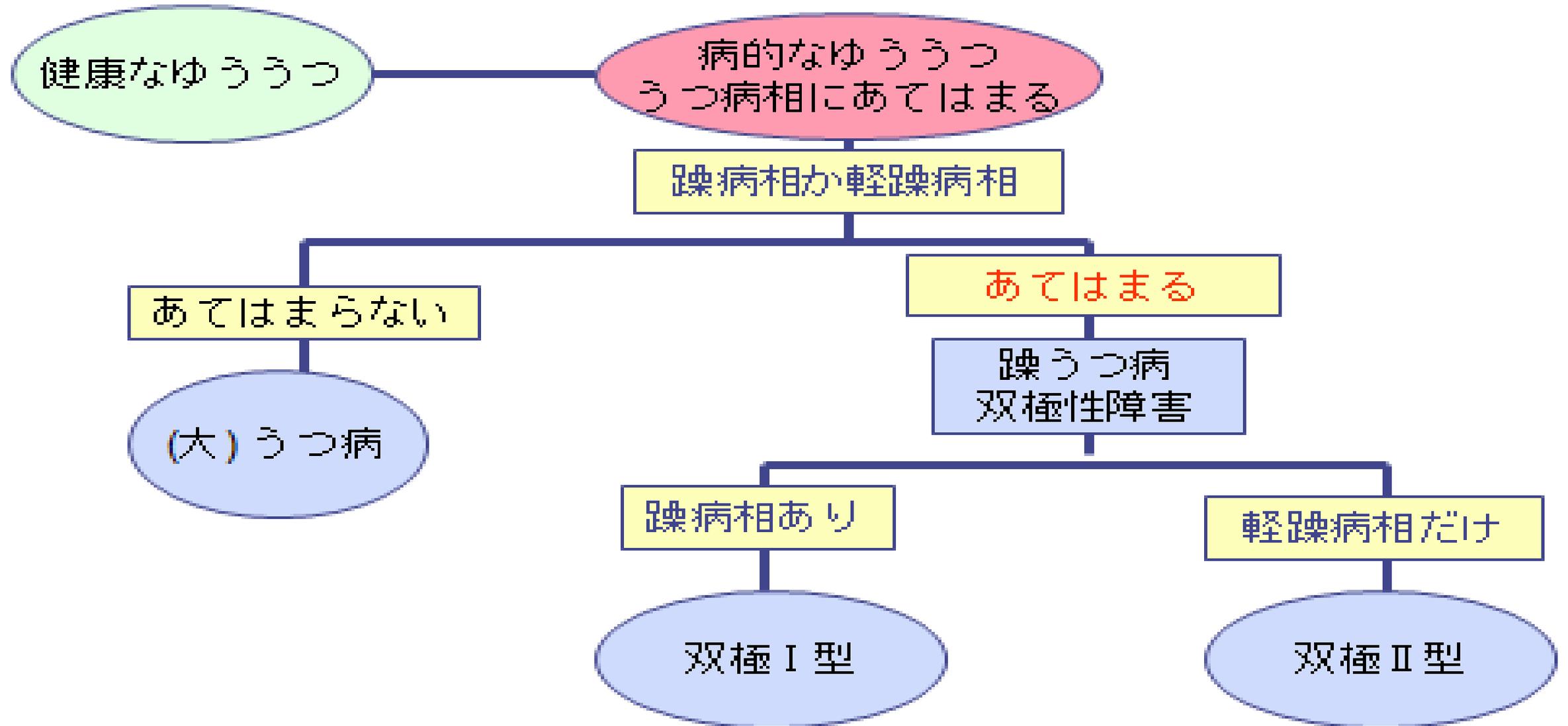
躁状態の時は

- 躁状態では、気分は楽しく、やる気まんまんで、どんどん新しいことを始めますが、すぐ気が変わってしまうので、実際には仕事はかどりません。
- ちょっとしたことでもひどくイライラして怒りっぽくなります。何週間もあまり眠らず、休まずに行動します。
- ふだんはまじめでおとなしい人が、何百万円ものむだな買物をしたり、暴力や恥ずかしい行動をしたりして、金銭的に損をしたり、これまで長い間かけて築いてきた人間関係を一瞬にして失ってしまう結果を引きおこす場合があります。

軽躁状態の時は

- 一方、同じような状態が4日以上続き、他の人から見て明らかかなほどだが、仕事や家庭の人間関係に支障を来さない程度であれば、軽躁状態と診断されます。
- 軽躁状態では、
- あまり眠らなくても元気で、きげんがよく、友だちとの交流も活発で、はげしく怒ったり、妄想がでたりすることもない。
- 何も問題ないように見えます。
- 放っておくと、いずれ逆のうつ状態になってしまいますので注意が必要です。
- その人をよく知っている人から見ると明らかにいつもとは違います。

うつ病相がある場合の分類



混合状態

- 躁状態からうつ状態へ、あるいはうつ状態から躁状態へ変わる
ときなどに、「混合状態」と呼ばれる状態が出ることもあります。
- 例えば、気分は落ち込んだり、不安が強いのに、頭の中では
「ああでもない、こうでもない」と色々考えて、じっとしてい
られない、というように、気分はうつなのに、考えや行動は躁
の症状になっている、
- あるいはひどく興奮して行動は活発でしゃべり続けているのに、
気分は死にたくなってしまうほどゆううつだ、
- という風に、躁とうつの症状が混ざってでてくる状態です。

躁うつ混合状態

1. 興奮して行動は活発で、嫌な考えばかり浮んでしゃべり続けているが、気分は死にたくなってしまうほどゆううつな場合

2. 気分は落ち込み、不安が強く、何も考えることが出来ないのに、身の置き所がなくじっとしてられない場合

状態	気分	思考	行動
躁	↑	↑	↑
うつ	↓	↓	↓

状態	気分	思考	行動
躁	↑	↑	↑
うつ	↓	↓	↓

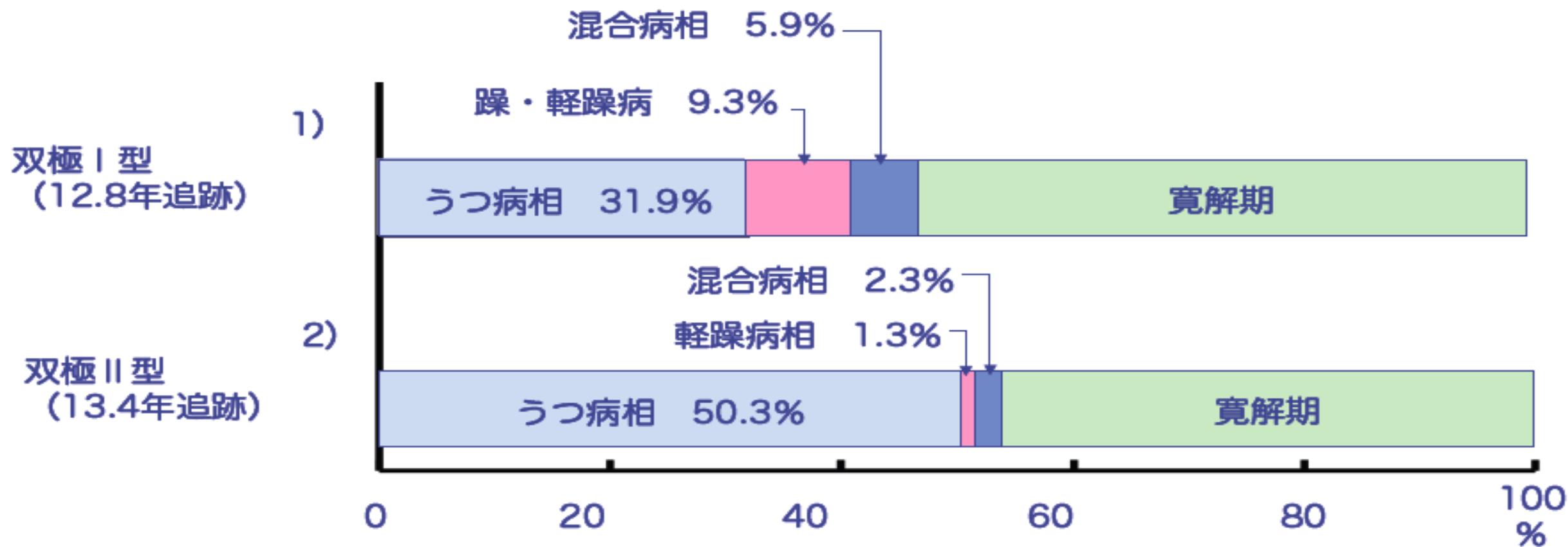
経過について

- 躁状態は急に起こってどんどん進み、治療を受けなかった場合 2～3カ月くらい続きます。
- 軽躁状態やうつ状態は、治療しないと6カ月以上続くこともまれではありません。
- ときに、年に4回以上も躁、うつを繰り返す状態になることがあります。

経過について

- 双極性障害において、躁状態やうつ状態が一度きりですむことはめったになく、一生のうち、何度も繰り返すことがほとんどです。
- 双極性障害の経過を見ると、双極Ⅰ型の人で3分の1、双極Ⅱ型の人では約半分の期間を、うつ状態で過ごすと言われていています。
- 患者さんがうつ状態の時だけ受診する傾向が多いことに加えて、このようにうつ状態の期間の方が躁状態よりもはるかに長いこともあって、多くの双極性障害の方が「うつ病」だと間違われているようです。

躁うつ病の経過中に各病相が占める割合



うつ病相の占める割合が高い！！

3. 双極性障害:患者さんご自身が心がけること

- 1) 医学的な治療を十分に受けること
- 2) 自分の今の気分の状態をよく知ること
- 3) 治療目標の設定を明確にすること
- 4) 生活のリズムを整えること
- 5) ストレスとの付き合い方を学ぶこと
- 6) これまでの経過を理解すること
- 7) 治療の仕上げにリハビリを
- 8) 社会からの援助（福祉制度）を活用すること

1) 医学的な治療を十分に受けること

- 二週間～三ヶ月に一回、きちんと診察を受け、薬をのむことは、あなたの今の生活を守るためになくってはならないことなのです。
- うつ状態の治療には、薬をのみながら、可能な限りストレスを避けること、そして自殺を予防することが必要です。
- あせらず、むしろ「気持ちが悪くなる」ことをまずは目指して下さい。
- 重い場合には、仕事を休んで家でゆっくり休んだり、入院することも必要になります。
- 軽うつ状態の場合には、100%を目指さず、今は調子が悪いのだから悪くなりやっておこう、と無理をせずにやり過ごすことも大事になります。

1) 医学的な治療を十分に受けること-2

- 同じストレスにさらされても軽く受け止められるように、認知療法の考え方を身につけると、うつ状態を乗り越えるために大きな力となります

1) 医学的な治療を十分に受けること-3

- 躁状態の時は、ほとんどの場合、入院して、薬で気持ちを穏やかにすることが必要です。放っておくと、怪我をしてしまったり、他人を傷つけてしまったり、社会的に信用を失ったり、浪費してしまうなど、本人や家族が不利益を被ることになってしまう可能性があります。
- 軽躁状態は、放っておくと、軽躁状態、うつ状態を何度もくり返すようになってしまう場合があることから、やはり治療を受けた方が良いでしょう。
- 安定期になっても、再発予防のために薬を服用し続けます。
- どのくらいの間服用すべきかという点は、その人によってちがいますが、双極Ⅰ型で数回躁、うつを繰り返した場合は、予防治療ずっと続けるのが普通です。

2) 自分の今の気分の状態をよく知ること

- 安定している状態から、躁になったらどうなるか、うつになったらどうなるかをメモして、ご家族と一緒に確認して、なりかけの、ごく初めのうちに、自分で気づけるように心がけて下さい。
- うつや躁になったら、早く主治医に相談して、きちんと治療
- (薬や、場合によっては入院) を受けることです。

3) 治療目標の設定を明確にすること

- 双極性障害の患者さんは、自分がうつ状態なのか、ちょうど良いのか、躁状態なのか、しばしばわからなくなります。
- まわりから見ると、「ちょうど良い状態だ」、と思えるのに、双極性障害の患者さんは、「まだ不十分である」と判断、むしろ躁状態の頃を、「元気な、本来の自分」と考え、それを目標にしてしまうことがあります。
- その結果、焦って疲れて、うつ状態になってしまいか、上がりすぎた目標に突き進んで躁状態になってしまいかがあります。
- 治療目標を明確にするため、主治医や、ご家族に確認することがとても大切です。

4) 生活のリズムを整えること

- 治療目標を明確にするため、主治医や、ご家族に確認することがとても大切です。
- 自分自身のリズムの経過を知るために、睡眠覚醒リズム表をつけていくことで、気分の波と、睡眠覚醒リズムの関係や日常の行動との関係を知ることが出来ます。
- 特に、気分と日常の行動の部分は、ご家族にもつけてもらい、気分の自己評価とご家族の評価のずれや、ご家族が注目した日常行動が何か、をはっきりさせるのにも役に立ちます。
- ご
- 家族はうつ状態を軽く考え、逆に患者さんは躁状態を軽く考えすぎてしまう傾向があります

5) ストレスとの付き合い方を学ぶこと

- 双極性障害の方は、ストレス、特に人との関係から生じるストレスがきっかけで調子を崩し、うつ状態や躁状態に陥ることがあります。
- うつ状態になる前
- (1) 「あれもこれもやらなければならない」と考え、優先順位がつかず、無理なプランを立てていなかったでしょうか？
- (2) 「自分がやらねばならない」という意識が強すぎて、「一人で抱え込む」といったことは起きていなかったでしょうか？
- 困難やつらい体験を乗り越えようと頑張りすぎることもあります。

5) ストレスとの付き合い方を学ぶこと-2

- 双極性障害とつきあう上で大切なことは、
- (1)優先順位をつけて、「これはやるが、これはおいておく」と決めること、
- (2)自分ひとりで問題を抱え込まず、身近な人に相談すること、を心がけていただくことです。

6) これまでの経過を理解すること

- 双極性障害の治療目標、「躁とうつの波をどうやってコントロールするか」を実現するために、これまでの経過（波）を振り返り、「躁やうつのかっかけとなったことから」を理解して、対策を立てることができれば、大変有用です。
- 経過（波）を振り返るには、「ライフチャート」を書くことが役に立ちます。
- 「ライフチャート」には、1. かっかけとして働いた可能性のある事柄、2. うつあるいは躁によってどんな結果になったか、3. 抜け出すのに何が効果的だったか、を書き入れます。

6) これまでの経過を理解すること-2

- 「躁やうつのきっかけ」になりがちな事柄
- 「薬ののみ忘れ」、
- 「睡眠と覚醒の乱れ」、
- 「高過ぎる設定目標」、
- 「人との関係から生じるストレス」
- 「季節の移り変わり（例：冬はうつ状態で、夏は躁状態）」
- 女性の場合は「出産」（例：出産後に気分の波が起こる）や
- 「生理の周期」（例：月経前にうつになりがち）
- ご自身の経過を理解して、主治医やご家族と相談して、「波」をコントロールする対策を立ててみて下さい。

7) 治療の仕上げにリハビリを

- 社会復帰の最後の仕上げに、リハビリテーションをすることが有益です。
- それほど難しいことではなく、体力づくりや、新聞を読んだり短い文章を作成する簡単なデスクワーク、あるいは通勤の練習などです。
- 医療機関や行政でリワーク・プログラムを行っている場所もあります。

8) 社会からの援助（福祉制度）を活用する

- 治療によって症状がある程度良くなっても、その患者さんがもともと果たしていた社会（仕事場、学校、家庭内など）での役割に復帰出来ない方もいらっしゃいます。
- 経済的な理由から治療が受けられず、そのため病状を悪化させるのはとても残念なことです。継続して適切な治療を受けることが出来るように、福祉制度を活用することを考えてみられてはどうでしょうか。

8) 社会からの援助（福祉制度）を活用する-2

- 経済的に困っていて、どうして良いか分からないことがあったら、専門スタッフにたずねてみることをお勧めします。
- 多くの病院には、精神保健福祉士あるいはソーシャルワーカー
- といった、福祉制度に関する専門スタッフがいます。また、経済的な問題を誰に相談したらよいか分からない場合は、まず主治医に相談してみてください。

4. ご家族へのお願い-うつ状態の時

- 休息によって心と体をしっかりと休めることが大切ですから、“励まし”や“気晴らし”は控える必要があります。
- うつ状態では、不安感や落ち着かない感じがあり、優先順位がつけられない状態になっているからです。このため、ご家族から「頑張って」と励まされても、何を頑張ればよいのか、自分はどう頑張ればよいのかわかりません。
- それまで十分に頑張ってきて、もう自分の力ではどうにもならない、と助けを求めてきた患者さんにとって、頑張って、と言われることは、とてもつらいことです。

4. ご家族へのお願い-うつ状態の時-2

- さらに、ものの見方が否定的になっているため、「家族の応援に答えられない自分はダメだ」と自分を責め、さらに状態が悪化してしまうこともあります。
- また、うつ病の急性期には、物事に対する興味や楽しいと思う気持ちがなくなっているため、気晴らしをしても楽しいと思えず、気晴らしをすることへの興味や関心がもてない状態になっています。
- しかし、ご家族や友人から、気晴らしに誘われると、断っては悪いと考えてしまい、気晴らしも楽しめず、疲れるだけという結果になりがちです。

4. ご家族へのお願い-うつ状態の時-3

- また、しょっちゅう「大丈夫？」と長々と話しかけるのも、「自分としては大丈夫だと思えないけれど、大丈夫と答えなければ申し訳ない」、と否定的に考えてしまうため、患者さんにとっては心の負担になります。やさしく温かく接し、そばにいながらもあまり干渉しすぎず、温かく見守る姿勢が患者さんにとってはありがたいのです。
- うつ状態がひどいと、患者さんは「自分なんかこの世から消えてなくなりたい」と考え、「死にたい」と周囲に助けを求めています。

4. ご家族へのお願い-うつ状態の時-4

- ご家族は、患者さんから「死にたい」と言われて、いきなり「死ぬのは悪いことだ」などと叱ってしまうと、患者さんは「分かってもらえなかった」などと、ますます思い詰めてしまいがちです。
- まず、患者さんの「死にたくなる気持ち」をよく聞いてあげた上で、「決して死なないで欲しい」、「あなた（患者さん）を大切に思っている」、「生きていてくれることだけで家族はうれしい」といったことを患者さんに伝えて下さい。
- その上で具体的にどう対応するかは、個々のケースによって異なりますので、自殺をほのめかす言動が見られた場合、主治医に相談して下さい。

4. ご家族へのお願い-うつ状態の時-5

- 患者さんの不調にご家族が気づいた場合、ご家族から早めの受診を勧め、できればご家族と一緒に受診していただくことは、患者さんの治療にとって大きな支えになります。
- 緊急時に、相談できる主治医がいること、かかりつけの医療機関があること自体が、患者さん、ご家族にとって何よりのサポートになります。

4. ご家族へのお願い-躁状態の時

- 躁状態のまま、長い間家ですぐすと、家族の人たちは、だんだんと患者さんに対して、それまでのようなあたたかい気持ちをもつ心のゆとりがなくなり、怒りや恐怖感さえ持つようになります。
- ご本人とご家族の関係が悪くなり過ぎない前に、入院した方がよい場合があります。

5. 双極性障害の治療薬の効果と副作用

- 基本的には次のようにまとめることができます。
- 予防 = 気分安定薬、一部の抗精神病薬
- 躁 = 気分安定薬、抗精神病薬
- うつ = 気分安定薬、一部の抗精神病薬、抗うつ薬、
- 不眠 = 睡眠薬、一部の抗精神病薬

〈気分安定薬〉 双極性障害治療の中心となるもの

- これらの薬は、気分の波を小さくし、安定化させる
- 目的で使われます。
- 双極性障害の躁状態、うつ状態、安定期の時期にかかわらず、基本薬として続けて服用します。
- 妊娠中・授乳中の服用の安全性は、薬の種類によって注意点が異なります。
- 妊娠の可能性がある場合や、授乳中の服用に関しては、主治医やご家族と相談して、薬をのむことの利点と問題点を考慮して、方針を決めて下さい。

気分安定薬には、「リチウム」、「バルプロ酸」、「カルバマゼピン」、「ラモトリギン」があります。

抗精神病薬

- これらは躁状態のいらいらをしずめ、気持ちをおだやかにする作用があります。
- 眠る前にのむと睡眠を助ける働きも持っています。
- オランザピン（ジプレキサ）、アリピプラゾール（エビリ
- パダール）などがあります。
- 日本では、オランザピン（躁状態、うつ状態）とアリピプラゾール（躁状態）は、双極性障害が適応症として認められています。

抗うつ薬

- 抗うつ薬をのみ続けているうちに、
 - 逆に躁状態になってしまったり、
 - 躁うつを頻回に繰り返すようになってしまうことがあります。
-
- したがって、原則として、双極性障害の方は気分安定薬や抗精神病薬なしに抗うつ薬だけを服用すべきではありません。

睡眠薬

- 寝つきが悪い、朝早く目がさめるなど症状に合わせて、それに合った薬を使います。
- 急にやめると、眠れなくなることが多いため、やめるときは少しずつやめなければなりません。
- 勝手に量を増やしたり、お酒と一緒にのむと、興奮したり、自分の行動が抑えられないといった思わぬ副作用が出てとても危ないので、絶対にやめて下さい。

6. 双極性障害の精神療法

- ご本人が日々の生活で気をつけていただくポイント、
 - 「3.患者さんご自身が心がけること」の中で、
 - 4) 生活のリズムを整えること、
 - 5) ストレスとの付き合い方を学ぶこと、をお伝えしました。
-
- この二点を、精神療法によって身につけることができます。

- そのような効果が検証されている精神療法の一つに、対人関係・社会リズム療法（interpersonal and social rhythm therapy: IPSRT）があります。
- 双極性障害の治療法として米国で開発され、対人関係療法（IPT）と社会リズム療法（SRT）を組み合わせたものです。
- 薬物療法と併用することによって、躁状態やうつ状態の予防効果、うつ状態の治療効果、うつ状態から回復する際の心理社会機能の改善効果が示されています。