

平成21年  
第3回 家族教室  
統合失調症

ハートクリニック  
利谷健治

# 目次

1. 統合失調症の基礎知識
2. 統合失調症の症状
3. 治療のながれ
4. ご家族の理解と協力

# 1. 統合失調症の基礎知識



# 統合失調症は100人に1人の割合で発症すると言われていています

- 全国で60万人近くの患者様が治療を受けておられます。
- 発病時期は思春期から30歳頃に多いと言われていています。
- かつては「特別な病気」と考えられていましたが、病気や治療に関する研究の進んだ現在では治療可能な「脳の病気」と考えられるようになりました。
- 早期に専門医の診察を受けて適切な治療を行うことにより、多くの患者様は自立した社会生活に復帰することが可能です。

# 統合失調症の原因は一つだけではなく、さまざまな要因が絡み合って発症します

人は生まれながらにしてストレスにもろい神経系と、ストレスに強い神経系をもっている人がいます。統合失調症は、患者様の感じるストレスが「もろさ」の限界を超えたときに発病すると考えられています。

この病気は、決して育て方や家庭環境が原因で発病するわけではありません。また、直接的に遺伝する病気でもなく、むしろ「統合失調症を起こしやすい素因」が引き継がれると考えられています。

生まれながらの素因 + ストレス → 発症  
(ストレスに対するもろさ)



統合失調症はさまざまな刺激を伝え合う脳をはじめとする神経系の機能に障害が生じる病気です

- 幻覚や妄想が出現
- 現実と非現実の区別がつかない
- 感情のコントロールができない
- 正しい判断や意思決定ができない

# 脳内の神経伝達物質の異常

シナプスにおいて神経細胞から神経細胞へと刺激が伝わる時、神経終末からはドパミン、セロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質が放出されます。放出された神経伝達物質は次の神経細胞の受容体と結合し、刺激が伝わっていきます。

この神経伝達物質の「過剰」が生じた際、神経伝達に異常がおこり、脳・神経系のトラブルを発生させます。

## シナプス

神経細胞と神経細胞の接合部位で、約20nmの隙間がある。シナプス前膜から放出された神経伝達物質はこの間を拡散しシナプス後膜の受容体と結合し情報を次に伝える。



## 2. 統合失調症の症状

# 症状は大きく分けて、陽性症状と陰性症状があります

- 陽性症状

この病気特有の症状で、発病後まもない急性期や再発時にみられる症状

- 陰性症状

消耗期、回復期に長期にみられる慢性の症状

# 陽性症状

- 幻覚(幻聴)  
実際にはないものが見えたり、聞こえたりする
- 被害妄想  
悪口を言われている、見張られているなど、実際にはありえないことを信じる
- 思考の混乱  
ものごとを正確に判断・理解できない、支離滅裂な会話
- 感情の不安定さ  
強い焦燥感、興奮、攻撃的・衝動的行動
- 病識がない  
自分が病気だと思わない
- 睡眠障害  
夜、眠れない



# 陰性症状

- 感情の低下

周囲に対して無関心、表情や声の感情表出が乏しくなる

- 意欲低下

注意力、集中力が続かない、身だしなみに無関心になる

- 思考と会話の貧困

コミュニケーション能力の欠如、社会的ひきこもり

- 過剰な睡眠

# あせらず、病気と向きあいましょう

統合失調症の症状は長い経過で推移し、時期によって症状が変化する傾向があり、多くの場合、陽性症状から始まり、陰性症状を経て平常状態に戻るまでに適切な治療を続けることで多くの患者様は良好な状態まで回復し、自立した生活を送ることができるようになります。

# 症状は徐々にゆっくりと回復していきます

- 前駆期  
前兆となる自覚症状が発現
- 急性期  
思考の混乱や興奮などの激しい症状が発現
- 消耗期  
急性期の激しい症状で消耗したエネルギーを蓄える時期
- 回復期  
ゆっくりと回復に向かいます



# 前駆期

仕事や学業、家事などで壁にぶつかっているような感じがして自分に自信がもてなくなり、漠然とした不安感や焦りに襲われます。

不眠や頭痛、動悸などさまざまな身体の不調を訴える場合もあります。特に理由もなく仕事や学校を休んだり、人を避けて自宅に引きこもろうとすることで、異常に気付かれることがあります。

# 急性期

現実にはない声が聞こえたり(幻聴)、誰かに監視されている、狙われているといった妄想が現れ、極度な不安や恐怖感を感じます。

いらいらして落ちつかなくなったり興奮する人もいれば、1日中閉じこもって独り言を言ったり一人でにやにや笑うなど、誰の目にも明らかなおかしな行動がみられます。家族の方が異常に気付き、病院を受診されるのもこの時期です。

# 消耗期

急性期の症状が落ち着いた頃から、疲労感が強い、身体が重くて気だるいといった無気力な状態が目立つようになり、睡眠もだらだらと長くなります。

これは急性期に消耗したエネルギーを充電するために脳が休息している状態で、回復に向かう過程で見られる状態です。まだまだ不安定な時期で、強いストレスなどによって再発することもあるため、患者様を焦らせないようにしましょう。



# 回復期

少しずつ睡眠時間が短縮し、活動性も増加し、会話も増えてきます。この頃になると、多少のストレスにも耐えられるようになります。

回復のスピードはゆっくりですが、時期とともに少しずつ回復していきます。ゆっくりと焦らずに治療と援助を続けることが大切です。

### 3. 治療のながれ

# 治療のながれ

- 薬物療法
- 精神療法
- リハビリテーション

薬物療法を中心に、症状の回復や程度に応じて精神療法やリハビリテーションが行われます。



# 治療の基本は薬物療法です

## 主な作用

- ・幻聴や妄想など陽性症状を改善
- ・興奮状態を抑えて、神経を鎮静化
- ・無気力、活動性の低下など陰性症状を改善

## 主な副作用

- ・錐体外路症状：手のふるえ、身体が落ち着きなく動く、  
足がむずむずする
- ・自律神経症状：口の乾き、便秘、尿が出にくい
- ・その他：体重増加、月経不順、高血糖など

# 精神療法

- 患者様の心の安定をはかるための心理・精神的なサポート。
- 医師との面接を通して、自分の症状や病気に対する理解を深めることができます。

# 医師

- 患者様の悩みや心配事などの訴えに耳を傾け、一緒に考える
- 疾患の特徴や治療法、取り組み方などを説明する
- 患者様に安心感を与える



# 患者様

- 不安が解消され、精神的な安定が得られるようになる

# リハビリテーション

対人関係やストレスへの対処法を学び、日常生活や社会生活への適応力を回復させるためのプログラム。急性期の激しい症状が落ち着いた後に、患者様の回復過程に応じて行われます。

# 消耗期～回復期前期

まだエネルギーを充電している時期なので、あまり無理をかけると逆効果です。対人関係の刺激の少ない少人数のリハビリテーションを行います（作業療法、レクリエーション療法）



# 回復期後期

ある程度回復してくると、少しずつ刺激を増やしていきます。グループ活動を通して対人関係の練習をし、社会生活に慣れる自信を取り戻します(デイケア、社会技能訓練(SST)など)

# 日常生活で気をつけたいこと

再発を予防することが大切です

- ・定期的な通院を忘れずに
- ・薬をきちんと服用しましょう

小さなステップで少しずつ社会復帰を目指しましょう

- ・焦ったり無理をしないようにしましょう
- ・好きなこと、出来ることから少しずつ始めましょう  
音楽を聴く、テレビを見る、雑誌や新聞を読んでみる  
簡単な買い物など外出してみる、親しい友人と会ってみる

予後調査の結果、患者様の3/4は発症前と同じような生活ができるまでに回復しています

- 患者様の20～30%は社会生活に支障のない程度まで回復・治癒します
- 更に軽度の症状が残るもののほとんど発症前と同じような生活ができる人も含めると、患者様の3/4はかなり良好な状態まで回復します



# 再発を予防するために、気をつけること

- 回復を焦らない、焦らせないこと  
回復までは良くなったり悪くなったりを繰り返しながら少しずつ安定していきます
- 自己判断で服薬をやめないこと  
一般に、寛解と呼ばれるもっともよい状態まで回復した人でも、服薬を中断すると1年以内に60～70%の方が再発するといわれています。再発を防ぐためには医師の指示通り服薬を継続することが大切です
- 定期的に通院しましょう  
再発したときの対処が遅れずにすみませす

## 4. ご家族の理解と協力

# ご家族も大きな不安とストレスを抱えられています

- 病気の正しい理解が不安とストレスの解消につながります

家族が心の病気にかかったと知ったとき、ご家族は大きな衝撃を受けます。また、未知の病気に対する不安や疑問、患者様への接し方など、ご家族自身のストレスも計り知れないものがあるでしょう。さまざまな不安や疑問を解決するためには、まずはご家族が病気についての正しい知識を身につけることが大切です。



# ご家族の対応により患者様の病状は左右されます

統合失調症では、患者様の症状の安定や再発のしやすさに家族の関わり方が大きく関与しています。患者様と身近な人との間で小言や叱責、非難など批判的な言葉が頻繁に交わされたり、逆に心配のあまりお互いの距離が近くなりすぎて過干渉になると、患者様は神経の敏感さが高じて不安定になり、症状が長引いたり再発しやすくなってしまいます。

## 患者様が引きこもる

- 家族は心配して何かと声をかける
- 神経が敏感になっているため、責められている  
と思う、ますます引きこもる
- 家族は不安や焦りから患者様へも不満や小  
言を口にするようになる
- 敏感さが刺激され、さらに不安定になる

# ご家族には冷静で落ちついた対応が求められます

- 患者様がやる気なく見えるのも、だらだらしているのも病気特有の症状です
- この病気は患者様の努力や頑張りで克服できるものではありません
- ご家族はゆっくりと気長に患者様の回復を見守りましょう



# ご家族

行動やものの見方を変える

- ・感情的に批判、非難しない
- ・強く励まさない
- ・温かく見守る
- ・ほどよい距離感を保つ

# 患者様

- ・安心感
- ・ストレスが軽減
- ・なごめる環境



症状の安定

# 再発のサインを見逃さないようにしましょう

- 食欲がなくなる
- 生活のリズムが崩れる
- そわそわと落ち着きがなくなる
- ひきこもりがちになる
- 突然、活動的になる



「再発のしやすさ」がこの病気の大きな特徴です。一緒に生活しているご家族なら、患者様の雰囲気がいいつもと違う、何か様子がおかしいという再発の兆候を敏感に察知することも可能です。再発のサインを知り、何かおかしいと感じたら早めに主治医に報告してください。

# ご家族の心がまえ

- ゆっくり急がずにいきましょう
- 患者様の話は最後まで聞くようにしましょう
- 患者様がわかるように、簡潔にはっきりと伝えましょう
- 患者様と一緒にになって興奮しないようにしましょう
- ご家族は従来どおりの日課で過ごしましょう
- ご家族が一息つける時間や場所を作りましょう
- 再発のサインを知りましょう
- 問題解決は一步ずつです焦らず長い目で見守りましょう
- 様子がいつもと違うときには、早めに主治医に相談しましょう

統合失調症の患者様のご家族の方々もご自身の生活や時間を犠牲にすることなく暮らしていくことが大切です。家族教室や家族会などに参加したり、趣味や交友関係を保つなど、ご家族自身もストレスをためない工夫が必要です。患者様を取り巻く周囲の人がゆったりとした気持ちでいること、笑顔でいられることが患者様の心の安定につながります。



ご清聴ありがとうございました