

## 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. 双極性障害の治療薬の効果と副作用
5. 双極性障害の精神療法
6. ご家族へのお願い
7. 双極性障害の原因
8. 双極性障害の診断・治療に専門的に取り組んでいる医師の見つけ方
9. 双極性障害に関する研究について



2015年10月12日

日本うつ病学会 双極性障害委員会

---

---

## 1. 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が、アメリカ精神医学会による国際診断基準である DSM-5 では双極性障害と呼ばれており、我が国でも双極性障害という病名が一般的になりつつあります)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。

うつ病の時期だけが起こる病気、すなわち「うつ病」は、男性で 10 人に 1 人、女性で 5 人に 1 人くらいが、一生のうちに一度は経験する、非常によく起こる病気です。ところが、うつ病のように見えて、実は双極性障害であるケースも意外と少なくありません。およそ 100 人に 1 人くらいは、一生のうちに一度は双極性障害になると言われています。また、うつ病と違い、双極性障害のなりやすさに女性と男性の差はほとんどありません。

双極性障害患者さんは、単なるうつ病と誤解されている方も少なくありません。うつ病だと最初思われていた人のおよそ 10 人に 1 人が、最終的に双極性障害と判明します。その中には、最初の診断時に、まだ躁状態も軽躁状態もなく、その後双極性障害に変わる方と、本当は双極性障害なのに、正しい診断がなされていないためにうつ病と診断されている方の、両方が含まれていると考えられます。しかし、双極性障害とうつ病では、治療目標も使う薬も異なります。うつ病は「うつを良くする」ことが治療目標ですが、双極性障害では、「躁・うつの波をどうやってコントロールするか」が最大の治療目標になるのです。したがって、単なるうつ病と誤解されている双極性障害の方は、適切な治療を受けていないことになります。その第一の理由は、双極性障害のうつ状態の症状

だけでは、うつ病と区別できないことが挙げられます。双極性障害と診断するには、以前に躁状態の時期があったことを確認する必要があります。ところが、うつ状態の時は患者さん本人も苦しいので、「何とかして欲しい」と言って受診をされるのですが、躁状態の時は「仕事がバリバリできてちょうど良い」などと考えて受診しませんし、躁状態のことを主治医から尋ねられても「あの時こそが本来の調子だった」などと答えてしまう方も多いようです。「何度も繰り返すうつ病で、コントロールがなかなかうまくいかない」場合、双極性障害の可能性が考えられますので、ご自身の経過、特にうつ状態になる前の状態を、周囲の方と振り返ってみましょう。

例えば、うつ状態になる前に、「頑張り」が過ぎていた次のような時期がなかったでしょうか？

- ・睡眠時間が短くても頑張れた
- ・良いアイデアが次々浮かぶ
- ・仕事がバリバリ出来る
- ・自信を持って、話すことができる
- ・でも、何だかイライラして腹が立つことがある



もし、思い当たるようであれば、主治医に相談してみることをお勧めします。どんな病気の場合でも、「診断がはっきりする」ことが、治療の第一歩です。