

## 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

---

### 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

双極性障害を治療せず放置しておく、重症化したり、再発を繰り返したりします。何よりもうつ状態がひどくなると、「この世から消えて無くなった方がよい」などと考え、最悪の事態を招く場合もあります。専門医による適切な治療を受けることは、ご本人にとって、とても重要です。

ご本人が気をつけていただくことによって、治療は十分な効果を発揮できるようになります。例えば、「甘い物が好きだから、甘い物を食べながら治療を受けたい」と考えて、生活習慣を変えずに薬だけで糖尿病を治そうとしても、効果は期待できません。同じように、双極性障害の場合も、生活習慣を整えた上で薬をのむことによって、はじめて十分な効果が期待できます。

以下、双極性障害とつきあうために、患者さんご自身に心がけていただくべきことをご紹介します。

#### 1) 医学的な治療を十分に受けること

多くの再発した患者さんは、しばらく薬を服用すると、「もう治ったから」といって薬をやめてしまっています。また、「忙しいから」と言って、外来に来なくなってしまう人もいます。しかし、その結果、再発して、入院することになれば大きな不利益です。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てはならないことなのです。



双極性障害の場合、状態によって治療が異なります。状態に応じた治

療の原則を次に紹介しておきます。

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。また「元気になろう」とあせらず、むしろ「気持ちが楽になる」ことをまずは目指して下さい。



重い場合には、仕事をはなれて家でゆっくり休んだり、入院することも必要になります。何とか仕事ができる程度の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いなりにやっておこう、と無理をせずにやり過ごすことも大事になります。また、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、うつ状態を乗り切るために大きな力となります。

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。ご本人の気分は上々で、「入院の必要はない」と言う場合が多いのですが、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、ご本人も、周りの人も、あまり困っていないのが一般的です。しかし、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から、主治医とよく相談することが大切ですが、双極I型で数回躁、うつを繰り返した場合は、予防治療を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

ひどい躁やうつになってしまうと、自分が病気だということが分からなくなりますから、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。そのためには、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下さい。

躁状態、うつ状態になったときにどうするかは、ふだんから考えておかなければなりません。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

すでにご説明したように、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。その結果、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」と判断し、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うことがあります。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

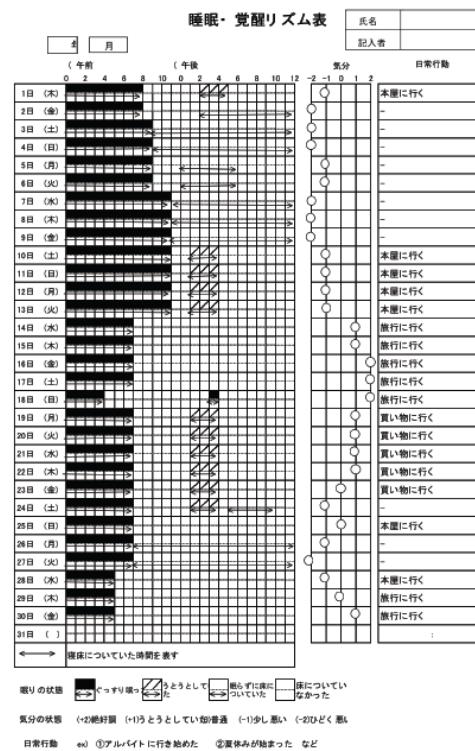
徹夜したりして、睡眠時間が短くなると、躁状態を起こしやすくすることがわかっているので、忙しいときでも睡眠時間を確保して、生活のリズムを一定にするよう、心がけることはとても大切です。

また、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（実際のリズム表を別添しておきました：睡眠覚醒のリズムと気分と日常の行動を連続的

に記録します) を続けてつけてみることをお勧めします。また、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(下の図をご覧ください)。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)。

## 睡眠・覚醒リズム表を使って経過の確認

- ◆ 経過を確認
- ◆ 睡眠覚醒リズムと気分の波の関係を  
確認
- ◆ 気分と日常行動の項目はご本人と他者(家族)の両方につけてもらう
  - ◆ 主観と客観のずれを確認
  - ◆ 他者の評価を受け入れる



## 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。うつ状態になる前の状況を振り返ってみると、(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？また、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。

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は、おちいったうつあるいは躁を良くすることではなく、「躁とうつの波をどうやってコントロールするか」である、と申し上げました。この「波のコントロール」を実現するために、これまでの経過（波）を振り返り、「躁やうつのきっかけとなったことがら」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」（うつ病学会のホームページをご覧ください）を書くことが役に立ちます。「ライフチャート」には、1. き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、を書き入れてください。

「躁やうつのきっかけ」になりがちな事柄として、「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」といった、既に申し上げて来たものがあります。それ以外のきっかけとしては、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）といったものもあります。

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

一昔前なら、双極性障害を発症した場合、療養期間はだまか3カ月くらいと見込んでいましたが、最近ではもう少し時間をかけた方がよいという意見が多いようです。とくに治り際は、一過性に不安定になったり、社会復帰をあせったりして悪化する危険があります。また、今の経済・社会状況では、復職後に求められる仕事のレベルが、かつてより高いものとなる傾向があります。

それゆえ、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。主治医や心理士、あるいはその他のスタッフと相談しながら進めてみてください。最近では、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）を活用すること

双極性障害はかなりコントロールできる病気であり、多くの方が何の支障もなく社会に復帰して活躍されています。しかしながら、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。そのため、経済的な問題が生じて治療を続けることが難しいと感じる方や、経済的な問題そのものがストレスになって病状が良くならない方もおられます。

双極性障害に限らず病気を持つ患者さんにとって、国や都道府県、市町村から受けることができる援助（福祉制度）がいくつかあります。病気の種類や病状、あるいは住んでいらっしゃる地域によって細かい点は異なりますが、医療費の援助や障害年金を受ける可能性があります。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。また、仕事につけず、家族の助けも得られず、医療費どころか日々の生活にも困ってしまうという方もいらっしゃいます。そのような場合にも、何らかの援助が受けられる場合があります。

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働いています。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。各地域の保健所や精神保健福祉センターにも福祉制度に詳しい専門のスタッフがいます。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。

経済的な問題について、「誰も助けてくれない」と一人で抱え込まず、相談できる窓口があることを知っておいていただくことは、双極性障害とつきあうために、とても重要です。