

## 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

---

---

## 5. 双極性障害の精神療法 〈対人関係・社会リズム療法（IPSRT）〉

双極性障害に対しては薬物療法が不可欠ですが、精神療法を併用することによってその効果をさらに高め、病気の経過や周りの人との関係を改善することができます。ご本人が日々の生活で気をつけていただくポイント、「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」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。

気分安定薬を服用中の患者さんが新たに躁状態やうつ状態へと至る主なパターンには、（1）薬を決められた通りにのまなくなる、（2）ストレスを伴うような生活上の出来事（特に対人関係上の嫌な出来事）、（3）社会リズム（生活の時間と社会的な刺激の規則正しさ）の乱れ、があると言われています。対人関係・社会リズム療法では、「ソーシャル・リズム・メトリック（SRM）」（うつ病学会のホームページをご覧ください）という表を用いて、社会リズムを規則正しくすると共に、対人関係療法によって、対人関係ストレスを減らし、生活上の変化への適応をスムーズにしていきます。また、双極性障害では、症状のために対人関係がうまくいかなることが多いのですが、対人関係療法はその点にも働きかけ、対人関係を円滑にし、ストレスを減らしていきます。

双極性障害という診断を受け入れて、治療をしていくという覚悟を決めるのは、とても難しいことです。対人関係療法では、双極性障害になることで失わ

れたものもよく振り返っていくことによって、病気と共に生きる人生をより前向きに考えられるようになることも目指します。なお、対人関係・社会リズム療法は、日本ではまだまだ普及しておらず、本格的にこの治療を受けられる施設は少ないのが現状です。現時点では、正式な形で治療を受けることは難しいので、本などを用いて自ら学ぶと共に、役に立ちそうな要素を、主治医と相談して活用していくのが現実的でしょう。また、「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」の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、の内容も関連しますので、ご参照ください。

参考：水島広子著「対人関係療法でなおす双極性障害」創元社、2010