

## 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を見つけ方
9. 双極性障害に関する研究について



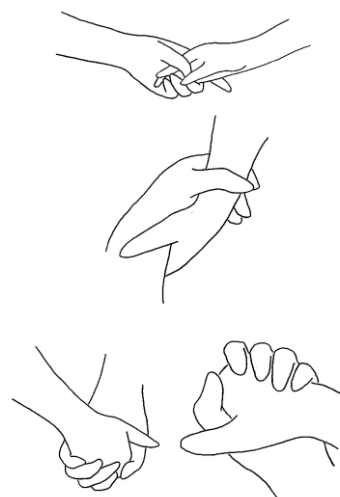
2015年10月12日

日本うつ病学会 双極性障害委員会

---

## 6. ご家族へのお願い

うつ状態、躁状態になった患者さんに対して、ご家族は、どのように対応して良いのか、途方にくれることもあると思います。しかし、ご家族が双極性障害について正しく理解し、可能であれば通院にも付き添うことで、医師と患者さんにご家族が一つのチームとなって治療を進められるようにサポートして下さることは、治療上、とても重要です。



### うつ状態でのご家族の対応

うつ状態で元気のない患者さんに「頑張って」と声をかけたい気持ちは、ご家族なら当然です。しかし、うつ状態では、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、「どれは今やる必要がなく、今何をすればよいのか？」という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。

さらに、ものの見方が否定的になっているため、「家族の応援に応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ので、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「旅行に行こう」「買い物に行こう」と誘われると、断っては悪いと考えたり、「せっかく誘ってくれているのだから一緒に行かねば」と「・・・ねばならい」という考え方が強く出てしまい、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。

急性期のうつ病患者さんには、気晴らしを楽しめるだけのエネルギーがないことも知っておきましょう。

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」と考えることがあります。自殺を図ってしまった人の多くは、「死にたい」と周囲に助けを求めています。

ご家族は、患者さんから「死にたい」と言われると、どぎまぎして、とっさにどう返事をしたらよいか分からないと思いますが、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「自分の気持ちが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は、主治医に相談して下さい。

---

また、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。「今までと様子が違うな」、「少しおかしいな」と患者さんの不調にご家族が気づいていても、うつ状態の患者さん自身は、意欲が落ち「受診がおっくう」と思ったり、ものごとを否定的に捉え「医療では解決できない」と決めつけ、受診を先延ばしにして、病状が進んでしまうこともあります。

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。

### **躁状態でのご家族の対応**

躁状態のときは、家族の方々も、患者さんとつきあうことに疲れきってしまいがちです。躁状態のまま、長い間家ですごすと、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、入院した方が良い場合があります。

躁状態の時、無性に腹が立ち、ついご家族に暴力をふるってしまう患者さんもいます。ご家族は「私さえ我慢すればよいのだから」と考え、問題を抱え込んでしまう場合があります。「本当は暴力をふるうような悪い人ではないのだから、我慢しよう」という、ご家族の気持ちはわかりますが、暴力に耐えて我慢しなければならないということはありません。特に、ご家族にお子さんやお年寄りがいる場合は、自分たちの身の安全を図ることも大切です。その場から逃げ出す、信頼できる人の家に避難する、といった対応が必要な場合もあります。躁状態で怖いものなしの患者さんは、ご家族の毅然とした態度がなければ、入院を決心することができません。

患者さんの暴力が繰り返されると、「本当は暴力をふるうような悪い人ではない」というご家族の気持ちも長続きせず、ご家族との信頼関係が崩れてしまいがちです。患者さんにご家族の関係が悪くなり過ぎないうちに入院をした方が良い場合もあります。できるだけ、暴力に至るような躁状態におちいる前に、入院治療を含めた十分な医学的治療を受けることが大切です。

また、ご家族の誰かが躁状態になってしまっているようだが、どうしてもご本人は受診をいやがる、という場合があります。こうした場合、まずご家族の方だけでも精神科、神経科を受診してみてください。ご家族自身も、一人で問題を抱え込まないことが大切です。