

## うつ状態

毎日ゆううつでおっくうで何ごとにも興味が持てず、身体の調子が悪くなる、落ち込んだ状態。「破産した」等と思い込むこともある。

## 病気の特徴

躁状態とうつ状態を繰り返す  
心の悩みではなく、身体の病気  
うつ病とは、治療目標も薬も違うので要注意

**治療目標は...再発予防!!**

## 躁状態

気分爽快、寝なくても平気で動き回るハイな状態。良い考えが次々と浮かび、早口になる。「超能力がある」等と思い込むことも。躁状態を放置すると、信頼、お金、家族など、多くを失う場合があり、要注意。

## くすり

気分安定薬（リチウム等）一発再発予防  
非定型抗精神病薬一躁・うつ両方に効果  
抗うつ薬一なるべく使わないように  
睡眠薬一なるべく一時的な使用に止める

\*リチウムは量の調節が難しく、定期的に血中濃度を測る必要あり。薬の使用法、副作用等は、医師から説明してもらいましょう。

## 生活リズム

就寝、起床時間は一定に！  
無理をせず、徹夜を避ける！

**生活リズムを守ることが、  
再発予防につながる！**

## 病気とのつきあい

病気と治療法について、  
よく知り、病気を受け入れましょう。  
認知療法の考え方や、ストレスの対処法を  
学ぶことも良いでしょう。

双極Ⅰ型障害  
(双極性障害Ⅰ型)  
とは？



## 主治医への相談

◆躁状態についてしっかり伝えることが正しい診断につながります。  
◆いつまで薬を服用する必要があるのか、よく相談しましょう。  
\*病気に関して、何でも相談できる良い関係が築けるといいですね。

## 家族のささえ

うつ状態：励ましたり気分転換を勧めるより、温かく見守る姿勢が良いでしょう。

躁状態：普段から、躁になったらどうなるかご本人とご家族で話し合い、主治医にも相談して、対処法を考えておきましょう。早めの入院で家族間の葛藤を避けられることも。

◆自殺をほのめかす言動が見られたら、主治医に相談しましょう。

**この病気の治療には、ご家族のご理解、ご協力がとても大切です。**

◆主に、精神科専門医が双極Ⅰ型障害の患者さん・ご家族を対象として心理教育を行う際にご活用下さい。

日本うつ病学会双極性障害委員会

