

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

2. 双極性障害の症状を知ろう

双極性障害でどのような症状が現れるのかを知っていただくことは、治療を受ける上で、とても重要です。次に、この点をご説明したいと思います。

双極性障害は、「躁状態」と呼ばれる気分が高ぶったとき、「うつ状態」と呼ばれる気分が低下したときが、交代して起こる病気です。躁状態やうつ状態がおさまった時には、何の症状もありません。この「躁状態でもうつ状態でもない時」には、病気でない人とどこも変わりがないのも、この病気の特徴です。双極性障害自体が、躁状態か、うつ状態のどちらで始まるかは、およそ半々です。この病気が発症する年齢は、30歳くらいが平均的ですが、中学生から高齢者まで、さまざまな年齢で発症します。また、一般的な検査では異常がありませんが、血液や尿の検査で異常がある身体の病気や脳のCTやMRIでわかる脳の病気によって、双極性障害と同じ状態になることもあるので、一般的な検査は必要です。

うつ病の時期とは、DSM-5 診断基準によれば、毎日のように

- (1) ほとんど一日中憂うつで、沈んだ気持ちになる
- (2) ほとんどのことに興味を失い、普段なら楽しくやれていたことも楽しめなくなる
- (3) 食欲が低下（または増加）したり、体重が減少（または増加）する
- (4) 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めるなどの不眠が起こるか、あるいは眠りすぎてしまうなど、睡眠の問題が起こる
- (5) 話し方や動作が鈍くなるか、あるいはいらいらして落ち着きがなくなる



- (6) 疲れやすいと感じ、気力が低下する
- (7) 「自分には価値がない」と感じ、自分のことを責めてしまう
- (8) 何かに集中したり、決断を下すことが難しい
- (9) 「この世から消えてしまいたい」「死にたい」などと考える

といった症状のうち、少なくとも(1)か(2)のどちらかを含む5つ以上の症状が、2週間以上続く場合を指します。

うつ状態では、何週間も、一日中、毎日毎日、ゆううつな気分が続きます。いやな気分は朝に強いことが多いようです。食欲もなくなり、体重が減ってしまう場合もあります。朝、暗いうちから目がさめてしまい、いやなことばかりが頭にうかびます。ひどいときには、体が全く動かず、寝たきりになり、何を考えようとしても、まったく考えが進みません。また、重症になると、「破産した」「恐ろしい罪をおかした」などの妄想がでることもあります。逃げ場のない苦しみから、生きていてもしかたない、と考えてしまう人もいます。



また、うつ状態では、さまざまな自律神経の症状も現れます。のどがかわく、便秘、立ちくらみなどです。このように、身体の働きが全体的に悪くなってしまいます。



何かうまくいかないことがあって

気分が落ち込むといったことは誰でもありますが、これほどの症状が毎日のように2週間も続くとなると、そうそうあることではないということがわかりいただけるでしょう。

一方、躁病の時期は、DSM-5では、

- 1) 気分が良すぎたり、ハイになったり、興奮したり、怒りっぽくなったりして、他人から普段のあなたとは違うと思われる
- 2) 少ししか眠らなくても平気になる
- 3) 自分が偉くなったように感じる
- 4) いつもよりおしゃべりになる
- 5) 色々な考えが次々と頭に浮かぶ
- 6) 注意がそれやすい
- 7) 活動性が高まり、ひどくなると全くじっとしていられなくなる
- 8) 後で困ったことになるのが明らかなのに、つい自分が楽しいこと（買い物への浪費、性的無分別、ばかげた商売への投資など）に熱中してしまう

といった症状のうち、少なくとも（1）を含む、4つ以上（1が怒りっぽいだけの場合は5つ以上）の症状が、1週間以上続く場合を指します。

これらの症状により、仕事や人間関係に差しつかえたり、入院が必要になるほどであれば、躁状態と診断されます。

一方、同じような状態が4日以上続き、他の人から見て明らかなほどだが、仕事や家庭の人間関係に支障を来さない程度であれば、軽躁状態と診断されません。

躁状態では、気分は楽しく、やる気まんまんで、どんどん新しいことを始めますが、すぐ気が変わってしまうので、実際には仕事はかどりません。基本的にはとても上機嫌ですが、ちょっとしたことでひどくイライラして怒りっぽ

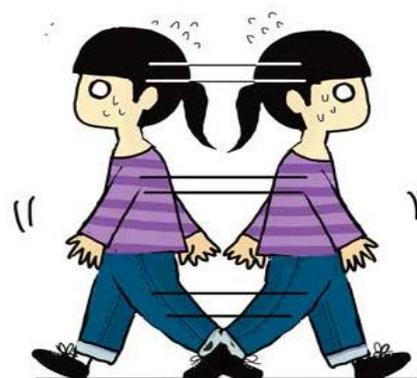
くなります。何週間もあまり眠らず、休まずに行動し、ひどい場合には、ふだんはまじめでおとなしい人が、何百万円ものむだな買物をしたり、暴力や恥ずかしい行動をしたりして、金銭的に損をしたり、これまで長い間かけて築いてきた人間関係を一瞬にして失ってしまう結果を引き起こす場合があります。



躁がひどくなると、「電話一本で何千人でも友だちを呼べる」とか、「自分はすごい超能力がある」と、誇大妄想（こだいもうそう）などがでたりします。本人は気分が高ぶっているため、「自分は病気ではない」と思っており、心配して治療を受けさせようとする家族をじゃま者と考えてしまい、そのため家族もひどく疲れてしまいます。初めての躁状態では、多くの場合、治療のために入院が必要になります。



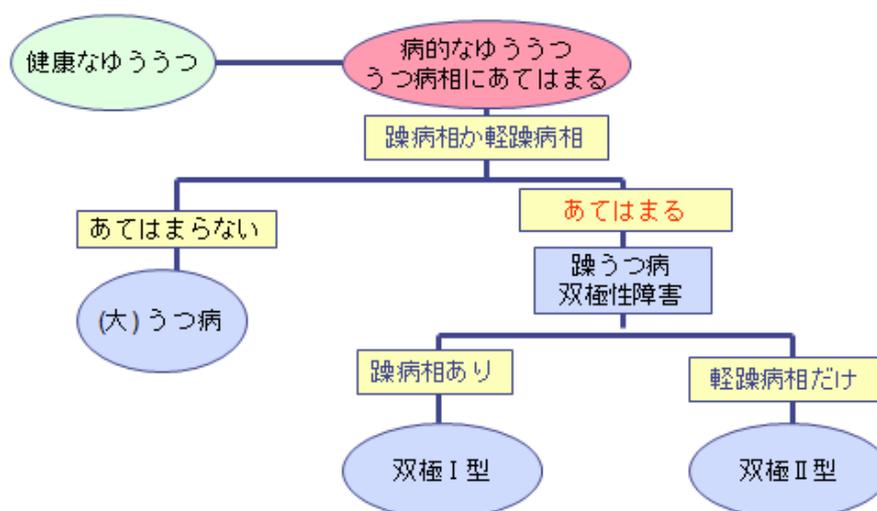
軽躁状態では、あまり眠らなくても元気で、きげんがよく、友だちとの交流も活発で、はげしく怒ったり、妄想がでたりすることもないので、何も問題ないように見えます。しかし、コントロールせずに放っておくと、いずれ逆のうつ状態になってしまいますので注意が必要です。ご本人にとっては、調子が良い、とか気分が良い、怒りっぽくなっているとしか感じられないのですが、その人をよく知っている人から見ると



明らかにいつもとは違います。

双極性障害を分類する場合、躁状態がある場合は双極Ⅰ型、躁状態はなく軽躁状態までの場合を双極Ⅱ型とわけています（下の図をご覧ください）。

うつ病相がある場合の分類



躁状態からうつ状態へ、あるいはうつ状態から躁状態へ変わるときなどに、「混合状態」と呼ばれる状態が出ることもあります。例えば、気分は落ち込んだり、不安が強いのに、頭の中では「ああでもない、こうでもない」と色々考えて、じっとしてられない、というように、気分はうつなのに、考えや行動は躁の症状になっている、あるいはひどく興奮して行動は活発でしゃべり続けているのに、気分は死にたくなってしまうほどゆううつだ、という風に、躁とうつの症状が混ざってでてくる状態です（次ページの表をご覧ください）。



躁うつ混合状態

1. 興奮して行動は活発で、嫌な考えばかり浮んでしゃべり続けているが、気分は死にたくなってしまうほどゆううつな場合

状態	気分	思考	行動
躁	↑	↑	↑
うつ	↓	↓	↓

2. 気分は落ち込み、不安が強く、何も考えることが出来ないのに、身の置き所がなくじっとしてられない場合

状態	気分	思考	行動
躁	↑	↑	↑
うつ	↓	↓	↓

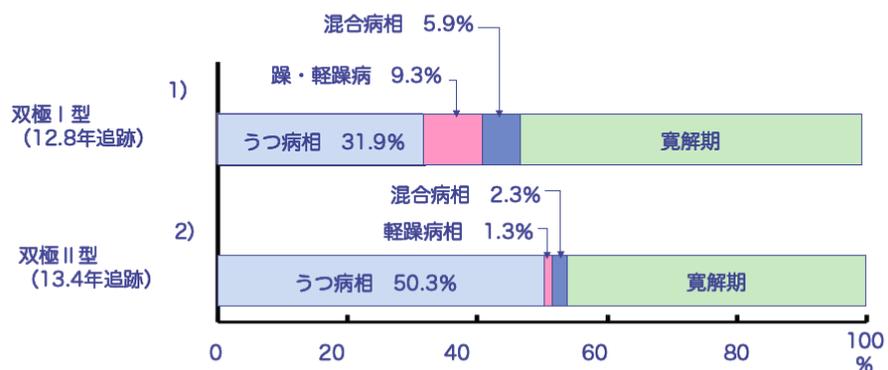
経過について

躁状態は急に起こってどんどん進み、治療を受けなかった場合2～3カ月くらい続きます。軽躁状態やうつ状態は、治療しないと6カ月以上続くこともまれではありません。ときに、年に4回以上も躁、うつを繰り返す状態になることがあります。

双極性障害において、躁状態やうつ状態が一度きりですむことはめったになく、一生のうち、何度も繰り返すことがほとんどです。また、双極性障害の経過を見ると、双極I型の人で3分の1、双極II型の人では約半分の期間を、うつ状態で過ごすと言われています（次ページの図をご覧ください）。患者さんがうつ状態の時だけ受診する傾向が多いことに加えて、このようにうつ状態の期間の方が躁状態よりもはるかに長いこともあって、多くの双極性障害の方が「うつ病」だと間違われているようです。

1) Arch Gen Psychiatry 59,6 p530-7,2002 2) Arch Gen Psychiatry 60,3 p261-9,2003

躁うつ病の経過中に各病相が占める割合



うつ病相の占める割合が高い！！

最初の躁状態、うつ状態から次の再発までは、たいてい5年くらい間があきますが、放っておくとだんだんその間隔が短くなり、次第に年に何回も再発するようになってしまいます。再発を繰り返すと、ますます再発しやすくなる傾向があるようです。したがって、再発予防に注意を払うことが、何よりも重要です。