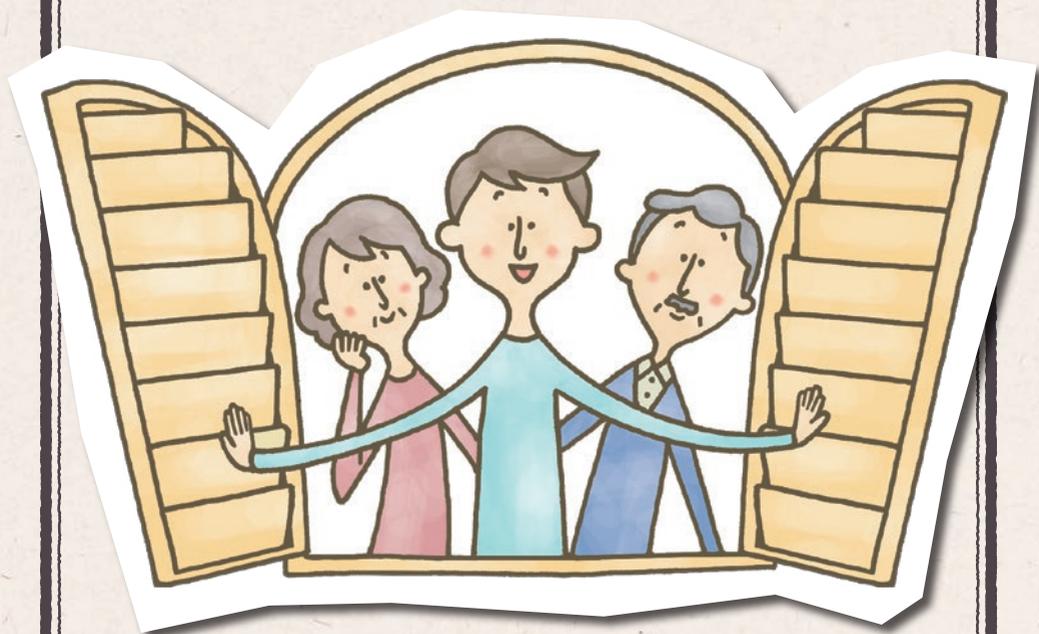


患者さん・ご家族のための
統合失調症ガイド

監修 京都大学大学院医学研究科 精神医学 教授 村井 俊哉 先生



CONTENTS

| | |
|-----------------|----|
| 統合失調症とは | 2 |
| 統合失調症の症状と経過 | 3 |
| 統合失調症の治療法 | 5 |
| 薬物療法 | 5 |
| 心理社会的治療 | 7 |
| 再発を防ぐために | 8 |
| ご家族の方ができること | 9 |
| 患者さんをサポートする社会資源 | |
| 悩み・医療相談窓口 | 11 |
| 緊急時の相談窓口 | 11 |
| 仕事の支援 | 12 |
| 住まい・生活の支援 | 12 |
| 経済的な支援 | 13 |
| 連絡先(記入欄) | 14 |

統合失調症とは

● 考えや気持ちがまとまりにくくなる病気です

統合失調症は、考えや気持ち、行動をまとめる脳の機能が低下し、幻覚や妄想などさまざまな症状が現れる病気です。

およそ100人に1人がかかる、決して珍しくない病気で、10代後半から30代頃までに発症しやすいといわれています。

● 原因の1つとして、脳内の神経伝達物質のアンバランスが考えられています

統合失調症の原因ははっきりとはわかっていませんが、ストレス、性格、遺伝、生活環境などの要因が絡み合って、脳内の神経伝達物質のバランスが崩れることで起こると考えられています。

● 統合失調症は治療することのできる病気です

早期に治療を開始し、きちんと治療を継続すれば、多くの患者さんで症状の改善が望めます。



統合失調症からの回復のために

回復のために大切なことは、病気について理解し、治療に前向きに取り組むことです。そして、つらいこと、困っていること、やりたいことなどがあれば、周りの人に相談することです。ご家族や友人、医師、看護師、薬剤師、精神保健福祉士、作業療法士などたくさんの人が回復のサポートをしていきます。

統合失調症の症状と経過

● 統合失調症の主な症状

陽性症状

脳の働きの一部が活発になりすぎることにより起こります。

幻覚

- 誰もいないのに人の声が聞こえる(幻聴)
- 実際に存在しないものが見える(幻視)



妄想

- 現実には起こっていないことを信じてしまう



陰性症状

脳の働きの一部が低下することにより起こります。

感情の障害

- 感情の動きが少なくなる
- 他人の感情や表情についての理解が苦手になる

意欲の障害

- 仕事や勉強をする意欲がわかない
- 無口で自分の世界に閉じこもってしまう
- 身なりに気をつかわなくなる



認知機能障害

記憶、注意、判断などの障害です。
生活・社会活動全般に支障をきたします。

- 新しい物事を学ぶことに多くの時間がかかる
- 集中しないといけない場面で、他のことに注意がそれてしまう
- 物事の段取りができなくなる



●統合失調症の経過

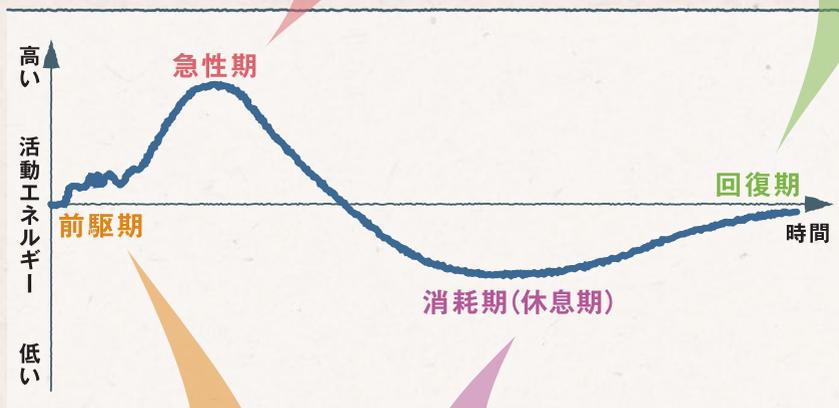
統合失調症は前駆期、急性期、消耗期（休息期）、回復期に分けられます。回復のスピードはゆっくりですが、あせらずに治療を続けましょう。

- 不安
- イライラ
- 幻覚
- 妄想

- 十分な休息や安心感が大切
- 薬による治療

- 元気が出てくる
- 周りへの関心が出てくる

- 薬による治療の継続
- リハビリテーション



- 眠れない
- 落ち着かない
- 疲れやすい

- 気分転換やストレス解消が大切

- 体がだるい
- 意欲がわかない
- 元気が出ない
- ボーッとする

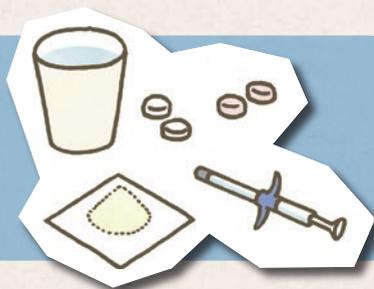
- 十分な休息が大切
- 薬による治療の継続

統合失調症の治療法



● 統合失調症の治療は、薬を使った治療(薬物療法)と、心理社会的治療などを組み合わせて行います。

薬物療法



+



心理社会的治療

薬物療法

神経伝達物質の働きを調整して幻覚、妄想などの症状を抑える薬が使われます。さまざまな種類があり、同じ種類の薬でも錠剤、粉薬、注射剤など異なる剤形の薬が用意されていることもあります。医師と相談して自分に合った薬を見つけることが大切です。

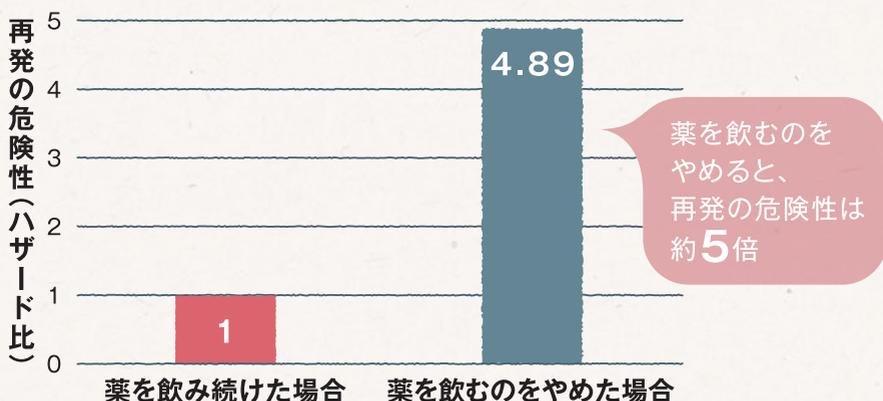
〈補助的に使われる薬〉

症状に合わせて、不安や抑うつをやわらげる薬、よく眠れるようにする薬などが使われます。

● 薬物療法では薬をきちんと飲み続けることが大切です

薬を飲むことを忘れて、患者さん自身の判断で薬を飲むことをやめてしまうと、再発の危険性が大きくなります。

薬を飲み続けた場合と飲むのをやめた場合の統合失調症再発の危険性



Robinson D et al. Arch Gen Psychiatry 1999; 56: 241-247. より作図

薬をきちんと飲み続けるための工夫

- 家族が見ているところで飲むようにする
- 1回分ずつ小分けして、目の届く場所に置いておく
- 薬を飲んだら、カレンダーや手帳に記入する習慣をつける
- 携帯電話のアラーム機能を利用する



飲んでる薬に不快な副作用がある場合など、薬について不安や不都合があるときは、医師とよく相談してみましょう。

統合失調症の治療法

心理社会的治療

● 精神療法

患者さんの精神的なサポートを行います。
面談を通じて、不安やつらさの解決方法を探っていきます。

● 心理教育

統合失調症の症状や原因、治療などについて学び、治療に前向きに取り組んでいくための教育的支援を行います。

● リハビリテーション

統合失調症により生じる障害を克服し、充実した人生を送ることを目的として行います。

対人関係における問題が
社会復帰の妨げとなっている

生活技能訓練 (SST)

実社会での具体的な場面を想定した
ロールプレイ形式の訓練で、その場
にふさわしい対人行動を身につけます。

※ Social Skills Trainingの頭文字をとって、SSTと
呼ばれます。

仕事における集中力・持続力や
作業能力の回復をめざす

作業療法

手芸や園芸、料理などの軽作業を通
じて、楽しみや充実感などを再体験
します。



再発を防ぐために



統合失調症は再発しやすい病気といわれています。再発を繰り返してしまうと、その後の回復にも時間がかかってしまいます。再発を防ぐためには再発のサインを見逃さず、早めに対処することが大切です。

●再発のサイン

- よく眠れなくなる
- そわそわと落ち着きがなくなる
- わけもなくイライラする
- 食欲がなくなる
- 自室に引きこもる
- 突然、活発になる



これらの症状が現れたら、早めに医師に相談しましょう。

●再発を防ぐためにできること

- 規則正しい生活リズムを心がけましょう
- 上手に気分転換を行い、ストレスを溜めないようにしましょう
- 悩みがあるときには1人で抱え込まず誰かに相談してみましょう
- 治療には時間がかかることを理解し、回復をあせらないようにしましょう

ご家族の方ができること

統合失調症の患者さんにとって、ご家族の病気への理解と支援は回復への大きな助けとなります。

統合失調症からの回復には時間が必要ですが、あせらずゆっくり見守りましょう。



● 家族ができるサポート

- 病気の症状や治療法を理解する
- 本人がどんなことを苦しく感じているのか理解する
- 治療や服薬を継続できるよう手助けする
- 家庭でも簡単な目標や役割を持たせて、達成させる
- 困っていることがあれば一緒に解決策を考える
- 再発のサインを知って、いつもと様子が違うときは早めの受診を促す

● 接し方のポイント

- 否定的な言葉を言わない
- 強く励ましたり、せき立てたりしないようにする
- 心配しすぎ、過保護、過干渉になりすぎない
- ささいなことを注意せず、小さな変化をほめる





● 病気の経過ごとの対応

急性期

患者さんの話をしっかり聞いて落ち着かせ、早めに受診させましょう

消耗期

元気のないときに励ましたりせず、ゆっくり休める環境を作ってあげましょう

回復期

あせらずに、患者さんのやりたいこと、できることを増やしていきましょう

● ご自身の健康と生活も守りましょう

- 「自分の育て方が悪かった」と、ご自身を責めないでください
育て方が原因で統合失調症を発症することはありません
- 必要以上に患者さんに尽くすことはせず、普段通りの生活を心がけましょう
- 仕事をやめたり、趣味を諦めることはなるべく避け、自分を大切にしましょう
- ご家族以外にご自身の気持ちをはなせる相手を作りましょう



患者さんをサポートする社会資源

悩み・医療相談窓口

■ 保健所（主に都道府県が運営） ■ 保健センター（主に市区町村が運営）

心の病気の悩みや心配があるときに相談できる施設です。面接のほか、要望に応じて家庭訪問による相談も行っています。

■ 精神保健福祉センター（こころの健康センター）

心の健康、医療、福祉に関する専門的な相談ができます。

全国の精神保健福祉センター 一覧

URL : https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubutsuranyou_taisaku/hoken_fukushi/index.html

各都道府県、政令指定都市ごとに1カ所以上あります



緊急時の相談窓口

■ 夜間・休日の精神科救急医療相談

夜間や休日にかかりつけの医療機関が利用できない場合は、都道府県が設置している精神科救急情報センターなどに相談することもできます。

夜間休日精神科救急医療機関案内窓口 一覧

URL : <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/pdf/ercenter.pdf>

仕事の支援



■ ハローワーク(公共職業安定所)

仕事の紹介だけでなく、障害の程度に応じた就職支援など、就労に関するさまざまな相談を行っています。

■ 障害者職業センター

各種検査や作業を実施しながら障害の状況を分析し、就職に必要なリハビリテーションの取り組み方針などについて助言を行っています。

■ 障害者就業・生活支援センター

自立した職業生活の実現を目指し、仕事と生活の両面から就業に関する相談を行っています。

住まい・生活の支援



■ グループホーム

一人暮らしに不安のある方が、生活支援を受けながら共同生活する場所です。グループホームを退居し、一般住宅への移行を目指す方のためのサテライト住居もあります。

相談窓口：市区町村の担当課、または各地域の相談支援事業所

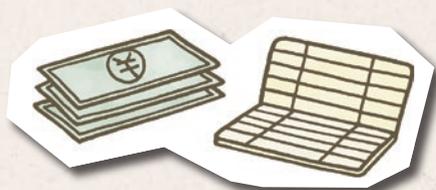
■ ホームヘルプサービス(居宅介護)

調理、買い物、通院支援などのサービスを在宅で受けることができます。家族と同居しながらの利用も可能です。

相談窓口：市区町村の担当課、または各地域の相談支援事業所

患者さんをサポートする社会資源

経済的な支援



■ 自立支援医療

精神科での医療費負担を軽減するための制度で、自己負担が原則1割となります。

相談窓口：市区町村の担当課、精神保健福祉センター

■ 生活保護

経済的に困ったときに最低限度の生活を保障し、自立を手助けするための制度です。

相談窓口：福祉事務所（市区町村の福祉課など）

■ 障害年金

病気やけがが原因で、日常生活や就労が困難になった場合に生活を保障するための制度です。

相談窓口：市区町村の年金課、年金事務所、または加入している各共済組合

■ 精神障害者保健福祉手帳

一定程度の精神障害の状態にあることを認定するものです。精神障害者の方の自立と社会参加を促すため、手帳を持っている方は、公共料金の割引や税金の控除・減免の対象となります。



相談窓口：市区町村の担当課

ここに挙げたもの以外にも、統合失調症の患者さんをサポートするさまざまな制度や施設があります。詳しくは市区町村の担当課に相談してみましょう。

連絡先



●病院・クリニック

【名 称】

【電 話】 ()

●保健所

【電 話】 ()

●保健センター

【電 話】 ()

●精神保健福祉センター

【電 話】 ()

memo



医療機関名

沢井製薬株式会社