

双極性障害

患者さんご家族の方へ



施設名

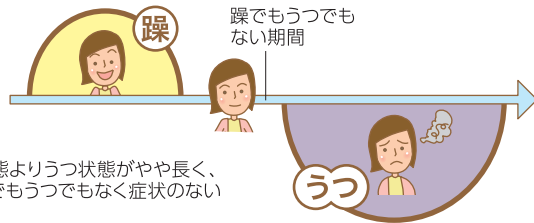
どんな病気?



躁状態とうつ状態を繰り返す病気です。

双極性障害は気分が激しく高まる躁状態と、ひどく落ち込むうつ状態が繰り返し現れる病気です。性格の問題ではありません。以前は「躁うつ病」と呼ばれていましたが、現在は両極端の症状を意味する「双極性障害」という病名が一般的に用いられています。100人に1人くらい、男女を問わず幅広い年齢層で発症します。うつ状態ではうつ病と区別がつきにくく、最初はうつ病と診断される場合もあります。

【双極性障害のサイクル】



一般的に躁状態よりうつ状態がやや長く、その間には躁でもうつでもなく症状のない時期がある

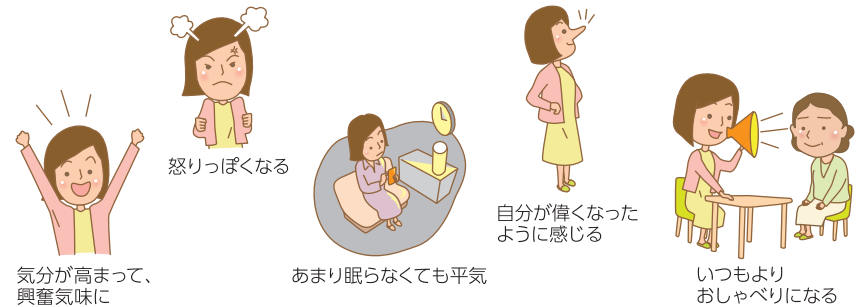
I型とII型の2つのタイプ

双極性障害にはI型とII型があります。日常生活や仕事に大きな影響を及ぼす激しい躁状態があればI型と診断されます。一方、周囲から見ると普段とは違うことがわかって、日常生活や仕事にそれほど支障をきたさない軽躁状態の場合はII型と診断されます。II型の方がI型よりも軽症というわけではなく、II型の方がうつ状態は重くて長い傾向にあります。

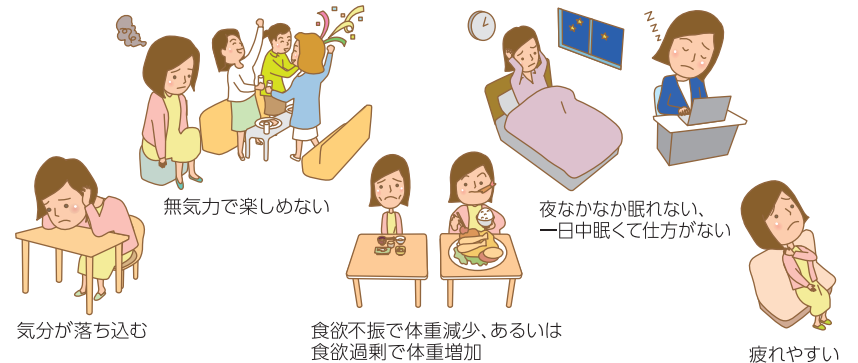
軽躁状態は本人もまわりも気づきにくいこともあり、II型の患者さんがうつ病と診断されることもあります。うつ病と双極性障害とは、効く薬が異なるので注意が必要です。

双極性障害の主な症状

躁状態



うつ状態



混合状態



躁状態とうつ状態の変わり目などに、気分は沈んでいるのに行動は活発であるというように、躁とうつの症状が一緒に現れることもある

どんな治療?



適切な治療で改善することができる病気です。

双極性障害は適切な治療を受ければ、症状をコントロールしながら普通の生活を送ることができる病気です。一般的に、躁状態のときは本人に病気であるという自覚が乏しく、うつ状態のときに受診するとうつ病と診断されやすくなります。正しい診断を受けるために、以前にあった躁状態の症状を医師に伝えるようにしましょう。治療期間は一般的に長期間にわたります。早期診断・早期治療が良好な経過につながるので、できるだけ早く受診することが大切です。



治療目標は症状をコントロールし、再発を予防することです。

双極性障害は再発しやすい病気で、治療をしなかったり治療を中断すると、躁状態やうつ状態を何度も繰り返します。再発を繰り返すと、症状のない安定した期間が短くなり、重症化していきます。その結果、躁状態のときの過激で不用意な言動、高価な買い物やギャンブルなどで、社会的信用や人間関係、財産など患者さんにとって大切なものを失うことになります。治療の目標は、躁状態やうつ状態の症状をコントロールして軽減することに加えて、長期的に再発しないように予防することです。

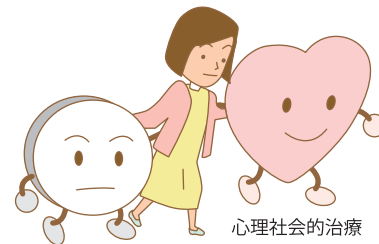


再発を予防し、大切なものを守る



薬物療法と心理社会的治療が、双極性障害の治療の基本です。

双極性障害の治療には、主として「薬物療法」と「心理社会的治療」があります。薬物療法は躁状態やうつ状態を抑制し、再発を予防する効果があります。心理社会的治療は病気への理解を促し、心理面や対人関係などで患者さんをサポートします。そのほかに、日常生活でのセルフケアも大切です。



薬物療法

心理社会的治療

双極性障害の基本的な治療

双極性障害の主な心理社会的治療

| | |
|--------------|---|
| 心理教育 | 患者さんが病気について正しく理解し、自ら再発のリスクを減らす生活ができるようにする。 |
| 対人関係・社会リズム療法 | 対人関係を改善し、生活のリズムを整える療法で、ストレスを軽減し、精神的な安定を図る。 |
| 家族療法 | 患者さんの家族が病気についての理解を深め、患者さんへの心構えと対応方法を学ぶ。 |
| 認知行動療法 | うつぶのときに否定的になりがちな考え方のクセを修正し、前向きな考え方や行動ができるようにする。 |

どんな薬?

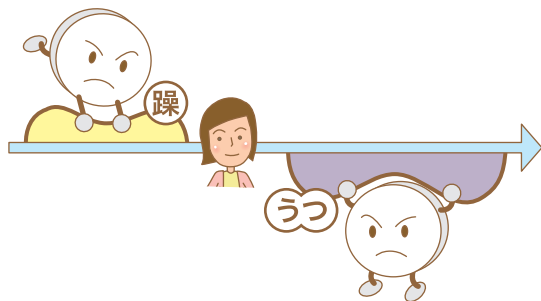


気分安定薬を中心として、
症状に応じてさまざまな薬を使用します。

双極性障害の治療では、症状を改善する薬物療法が重要な役割を占めています。中心となるのは躁状態、うつ状態の両方を抑制する気分安定薬です。躁状態などに気分を穏やかにする抗精神病薬も使用されます。抗うつ薬や睡眠薬が組み合わされる場合もあります。医師と相談しながら治療することが大切です。

双極性障害の主な薬

| | |
|-------|---|
| 気分安定薬 | 双極性障害の治療の中心となる薬。躁状態やうつ状態の気分の波を抑えて、気分を安定させる。再発の予防にも効果がある。 |
| 抗精神病薬 | 激しい躁状態を抑制し、気分を穏やかにさせる薬。うつ状態や再発の予防に効果がある薬もある。気分安定薬と併用されることも多い。 |



気分の波を抑える気分安定薬



再発予防のために、
服用し続けることが大切です。

双極性障害はとても再発しやすい病気です。治療によって症状が安定すると、「もう薬はいらない」と自分で判断する患者さんも少なくありません。しかし、自分の判断で薬をやめると、再発する可能性もあります。薬には再発予防の効果があることを理解して、症状がないときでも医師の指示に従って薬の服用を続けるようにしましょう。



自分の判断で薬をやめると再発を繰り返し、重症化も

症状のないときも薬を飲み続ける

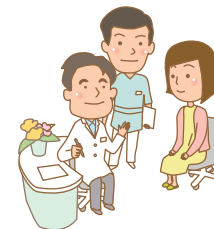
【薬を服用する際の注意点】



自分の判断でやめない



決められた服用時間や服用方法を守る



薬に関して気になることがあれば、
医師・薬剤師に相談する

どんなセルフケア?



病気であることを受け入れて 正しく理解しましょう。

まず患者さん自身が双極性障害という病気であることを受け入れ、病気とその治療法を理解することが大切です。躁状態のときには病気であると認めたくない傾向が強くなり、症状がない時期にはもう治ったと考えがちです。医師の指示に従って、前向きに焦らず治療に取り組んでいきましょう。



生活のリズムを整え、 ストレスを避けましょう。

双極性障害の治療では、再発予防が大きな目標です。再発のきっかけとなるのは、主として自分の判断による薬の中断、生活リズムの乱れ、高すぎる目標設定、対人関係などのストレスであるといわれています。日ごろから睡眠時間をしっかり取り、食事時間を含む生活のリズムを一定に保つこと、無理な目標やノルマなどを立てず、なるべくストレスを避けることが、再発予防のためにとくに重要です。

【セルフケアのポイント】



生活リズムを一定に保つ



できるだけ
ストレスを避ける



散歩や軽い
運動など適度に
体を動かす



1人で悩まず、
身近な人(家族)
に相談する

再発の主なサイン

躁のとき



睡眠時間が短くなる



おしゃべりになる



怒りっぽくなる



高価な買い物をする

うつのとき



食欲がなくなる



口数が少なくなる



疲れやすくなる



身なりに気を
使わなくなる

自分の症状を記録しましょう

躁状態やうつ状態になると、自分が病気だということがわからなくなることがあります。そのため、安定している状態から、躁になったとき、うつになったときにどうなるかを記録して、家族と一緒に確認しておきます。また、睡眠覚醒時間、気分の変化、日常の行動などを連続的に記録すること(気分と行動は家族も記録)、経過を振り返って再発のサインを明らかにしておくことなども、医師や家族と情報を共有し、症状をコントロールしていくうえで重要です。



家族とともに毎日の
生活や気分を記録

家族はどんな役割？



治療を継続していくには、
家族や周囲のサポートが重要です。

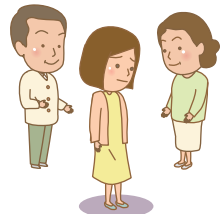
双極性障害の治療を継続して回復に向かうには、家族や周囲の日常的なサポートが不可欠です。家族の方は病気と治療法を理解し、服薬や通院などにもできるだけ協力しましょう。また、患者さんに症状が現れても感情的にならないようにし、あらかじめ躁状態、うつ状態それぞれのときの接し方を確認しておきましょう。患者さんと家族の方、医療スタッフが1つのチームとなって、治療を進めていくことが大切です。



チームとして一体になって

尊い命を守るために

双極性障害の患者さんは、死にたいと思うようになることがあります。「死にたいと思うのは病気だから」と、本人も家族もはっきりと認識しておくことが大切です。家族は日ごろから注意深く見守り、何らかの不安が生じたら、すぐに医師などに相談するようにしましょう。死にたいと思う気持ちが強そうなときは、入院治療も考慮しましょう。



日ごろから注意深く見守って

接し方のポイント

躁のとき



入院治療も考慮し、
早めに診察を受ける



話を真に受けない、
あるいは強く否定しない

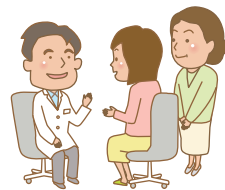


感情的にならず、ときには
毅然とした態度をとる



どうすれば落ち着く
ことができるか、
一緒に考える

うつのとき



不調に気づいたら、
早めに受診する



家事の分担など
日常生活の負担を
できるだけ軽くする



元気がないときに
励ましたり、どこかに
誘ったりしない



自分たちがそばに
いると伝える