



統合失調症



● 統合失調症とは？

統合失調症は考えや気持ちがまとまらなくなる状態が続く精神疾患で、根本的な原因はわかっていませんが、脳の何らかの機能障害が関係しているといわれています。およそ100人に1人の割合で発症するとされており、発症は10歳代後半から30歳代に多くみられます。治療の進歩によって多くの方の社会復帰が可能になってきました。

● 症状と経過

症状は、陽性症状と陰性症状に分けられます。陽性症状は「本来ないはずのもの」がみられるという症状で、陰性症状は「本来あるはずのもの」がみられない症状です。

陽性症状

- 幻聴
- 被害妄想
- させられ体験
…など

陰性症状

- 感情鈍麻
- 意欲減退
- 注意力・集中力の低下
…など

多くの場合、以下のような経過をたどります。

前兆期

人によって、特徴的な前触れの症状があります。

- 睡眠障害、集中力の低下、学業不振
- 感情の起伏（不安、焦り、イライラなど）
- 身体の不調（食欲低下、頭痛など）

長さは数か月から数年と様々ですが、この時期に統合失調症と診断できるような症状は出にくく、何となく違うと感じるようになります。児童思春期では、自らの症状を言語化することが難しく、漠然とした不安感や恐怖感を訴える場合もあります。

急性期

目に見えて激しい症状がみられる時期です。入院が必要な場合もあります。

- 幻聴（悪口を言っている声が聞こえる、など）
- 被害妄想（誰かに見張られている、電波で攻撃されている、など）
- させられ体験（他人の意思で操られていると感じる）
- 思考障害（考えがまとまらない、次々と話題が変わる）
- 興奮

休息期（消耗期）

急性期後の消耗した心身を十分に休ませ、エネルギーを蓄える充電期間です。

- 過度の眠気
- 倦怠感
- 意欲低下

不安定な時期なので、無理をすると再発する危険があり、十分な休息が必要です。

回復期

回復が進むと、次第に心も体も安定してきます。リハビリテーションを始めるのに適した時期ですが、ストレスが加わると再発しやすいので、焦らず無理せず進めることが大切です。

● 原因

現在のところ原因は解明されていませんが、養育環境、性格、ストレスなどいくつかの要因が重なって発症すると考えられています。

● 治療

統合失調症の治療は薬物療法が基本です。しかし、回復には薬物療法だけではなく、リハビリテーションや、ご本人およびご家族への適切な心理社会的治療を併用することが大切です。

薬物療法

おもに、抗精神病薬により治療が行われます。抗精神病薬に共通した作用のひとつは、脳内の情報伝達物質の働きを整えることです。

症状が良くなっても服薬を継続することが必要です。薬を飲まなくなると、再発を招くことがあります。再発を繰り返すと、ますます再発しやすくなることも指摘されています。抗精神病薬には依存性や耐性（長期間連続使用することで薬剤の効果が弱まって必要量が増加すること）はありません。

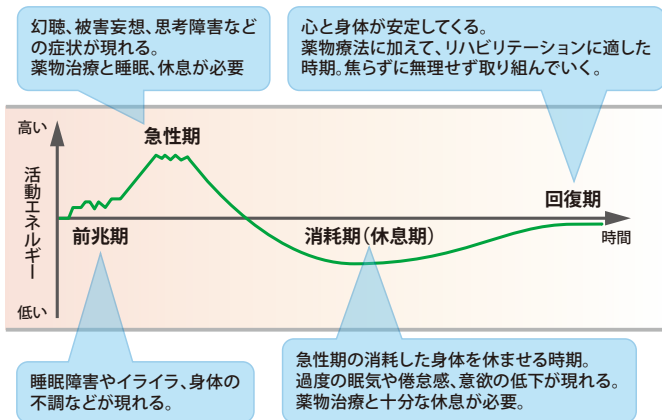
副作用について心配な時は、主治医に相談しましょう。

心理社会的治療

医師との面接を通して、話を聞いてもらったり、症状に合わせた対処法を一緒に考えたりする精神療法や、ご本人・ご家族に対して統合失調症の病気の説明や治療方法について正しい知識を伝える心理教育などがあります。

リハビリテーション

病気のために、長く集中することが難しくなったり、新しい出来事にうまく適応できなくなったり、心身が極端に疲れやすくなるなど、生活のしづらさが出てくる場合があります。このような機能の回復のためには、リハビリテーションが有効です。作業療法やデイケア、生活技能訓練(SST)などで、軽作業やレクリエーションを行いながら、体力・集中力の回復、対人関係やストレスの対処法を身につけます。



ご家族や周囲の方の対応

ご家族は、最大の援助者であり、なおかつ支えが必要な当事者でもあります。統合失調症を正しく理解することや、ご家族自身の生活も大事にしていくことが大切です。

適度な距離を持ちましょう

ご家族ゆえにご本人との心理的距離が近くなり、結果としてお互いの言動に過剰に反応してしまうことがあります。「ご本人と適度な距離をとること」「ご家族が自分のための時間をとること」も大切です。

ありのままを受け入れましょう

病気のために今までできていたことができなくなり、ご本人は自信を無くしています。ありのままを受け入れ、良いところに目を向け、ご本人に自信を持ってもらうことが大切です。できないことは、さりげなく支援をしながら、長い目で見守ることを心がけましょう。

ご本人の話をよく聴きましょう

病気のために、伝えたいことを要領よく話せなくなることがあります。周囲の方が先回りして、途中で自分の意見を言うことは控えましょう。

ひとりの大人として接しましょう

ご本人がやるべきことをしなかったり、やることに時間がかかったりするときに、ご本人の意思を確認せずに、周囲の方が先に道筋をつけてしまうことがあります。周囲の方は本人を見守る姿勢で、必要なときに助けるようにしましょう。成功体験は、本人にとっても自信につながります。

自殺や再発の前兆に気を付けましょう

自殺をほのめかすような言動があった場合は、すぐに主治医へ連絡を取って診察を受けるようにしましょう。

また、イライラしたり、不眠が続いたりするなど再発のサインかなと感じたときには、早めに主治医に相談するようにしましょう。

生活支援

病状や障害によって、様々な生活のしづらさが生じます。回復を図るうえで助けとなる社会資源や制度が少しずつ充実してきています。かかりつけの医療機関や、公的機関(保健所・こころの健康センター)にまずは相談してみましょう。

■経済面

- 自立支援医療(精神通院)制度
- 障害年金 ●生活保護

■暮らし・生活

- 精神障害者保健福祉手帳 ●成年後見制度
- 障害福祉サービス ●障害者生活支援センター

■社会復帰・就労

- デイケア ●ハローワーク
- 就労移行支援事業所
- 障害者総合支援センター、障害者職業センター

■医療

- 病院、クリニック ●訪問看護

■仲間

- 当事者グループ

■家族支援

- 家族会 ●家族教室

<参考>

- NPO法人 こころの健康に大切な情報を届ける会編 統合失調症の基礎知識ver20200304.In
こころの健康図鑑 <https://kokoro-zukan.com/>
- 福田正人
統合失調症の基礎知識—診断と治療についての説明資料
日本統合失調症学会監修『統合失調症』2013, pp.25-36
- こころの健康情報局 すまいるナビゲーター統合失調症
統合失調症ABC
- 厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス
統合失調症



「こころのホームルーム／統合失調症」
(令和4年3月発行)

発行:さいたま市こころの健康センター
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907