

## 統合失調症 と うつ病 の基礎知識

第28回こころの講演会が、10月15日(土)奈良女子大学コラボレーションセンターで行なわれました。「こころの病ってなに?」をテーマに、精神科医の扇谷嘉成さん(よしくクリニック院長)からこころの病気についての後に、主に統合失調症とうつ病の基礎知識についてお話がありました。

### こころとは

「こころ」はほかの臓器とは異なり、目に見えない実態のないものです。「精神」とも言い換えられます。脳の神経細胞が働いた結果、何かが起こっているの、「こころ」と「身体」を切り離して考えることは難しいと言えます。

### 統合失調症について

統合失調症は、「思考のつながりが障害される」病気で、そのことで社会生活(対人関係、学業、仕事、家事等)に支障をきたすようになります。さまざまな研究から、何らかのストレスをきっかけに脳の情報伝達が上手くいなくなる病気ということがわかってきています。

統合失調症の症状や経過、程度は個人差が大きく、幻覚・妄想らしきものがあれば即統合失調症というわけではありません。日常生活の言動にどれだけ影響を与えているかという視点で、長い経過の中で判断していきます。

治療は薬物療法と合わせて心理教育(本人や家族への疾病の理解の援助)、リハビリテーションを行ないます。薬物療法が治療の基本ですが、デイケアなどで社会との継続したかかわりも必要で、病院だけでなく、他の社会資源などを使いながら地域や家庭で生活できる病気です。リハビリテーションでは、新しいことを始めなくても、まず日常的なことや、もともとやっていたことから始めるといいです。再発を予防するために気を付けることは、回復を焦らない・焦らせないこと、自己判断で服薬をやめないこと、定期的に通院をすることです。医療につながっておくことは大切です。

### うつ病について

「憂うつ」と「不安」は、日常的に誰もが経験するもの、生活していく上で必要な心理です。うつ病との違いは、どのくらい長く落ち込みが続いているのか、どのくらい日常生活に支障がでているのか、の程度によります。程度が軽いほど区別がつきにくくなります。うつ病は、仕事、健康、家族、お金等さまざまなことが要因となり得ますが、それはきっかけであって直接的な原因ではありません。さまざまな出来事や体験で感じる強いストレス、過度の疲労、その人の性格や考え方等が相互に影響しあい、脳内トラブルが生じて心身ともに不調な状態が続く病気です。治療は、薬物療法と十分な休養に、考え方などを見直す精神療法を組み合わせで行なわれます。



「病気や疾患はあくまでその人の『一部分』であり、『すべて』ではない。もともとの人となりに加わっているだけ。その人の言動だけでその病気や疾患を説明できるわけではないので、その都度コミュニケーションをとることが大切です」と話は締めくくられました。