

Reports**ゆいの会後援会事務局**

うつの時はよく休む 躍の時は服薬確認と早期受診を

「双極性障がいについて」 ~第31回こころの講演会~

第31回こころの講演会が、9月29日(日)天理市民会館で行なわれました。「双極性障がいについて」をテーマに、溝越泰壽さん(天理よろづ相談所病院 精神科医師)が基本的な知識や治療法、単極性うつ病や他の精神疾患との違いなどについて話しました。講演会には、当事者、家族など84人が参加しました。

◆双極性障がいとは

「躁」と「うつ」という異なる症状を繰り返す脳の病気です。うつ病は100人に2~3人と言われていることに対し、双極性障がいは1000人に2~4人がかかる病気と言われています。

うつ状態の症状として、「気分が落ち込む」「食欲が落ちる」「自分を責める」などがあげられ、躁状態の症状としては「根拠のない自信に満ち溢れる」「活動的になる」などがあり、買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込むこともあります。

双極性障がいはI型とII型に分類され、I型は激しい躁とうつの波があることに対し、II型は軽い躁と長く続くうつの波があり、本人や周りが見過ごしやすい傾向があります。双極性障がいは約70%がうつ病相から始まり、初診時もうつ状態が多いため単極性うつ病と区別がつきにくく、診断がつくまでに時間がかかります。躁・軽躁の有無は本人だけでなく、身近な人の情報が大切です。

最近では、全体的に軽症で若年者に多い非定型うつ病(新型うつ病)との見分けもつきにくいとされています。非定型は、従来のうつ病に比べて、気分の波が数日単位で変動すること・ストレスの原因が比較的はっきりしていることなどが判断基準になるようです。

◆治療法

「薬物療法」と「心理社会的治療」が効果があるといわれています。薬物療法では、気分安定薬を中心となり、「躁」「うつ」それぞれの状態や躁うつの波を抑える効果があります。心理社会的治療は、病気を理解し、自分自身や家族などと再発の

徵候を振り返り、知っておくことで、再発予防や自分の調子をコントロールする



◀ 溝越泰壽さん

ことに役立ちます。そのため、ふだんから1日の流れや体調など日記をつけると良いようです。また、嫌なことや人間関係などストレスに対する対処法を考え、認知を変えていくこと(認知行動療法)も効果的です。

治療の注意点として、調子を維持するために服薬を続けること。自己判断で中断や放置をすると再発や症状の悪化があり、また、躁とうつを年間に何度も繰り返す急速交代を引き起こす可能性があります。

◆病気との付き合い方

生活リズムの乱れや冠婚葬祭、引っ越しなどのライフイベントなど、日常生活と違う出来事があった時は注意が必要です。うつ状態の心構えとして大切なことは、まずは「ゆっくり休む」こと。仕事や家事の量を減らし、家族など周囲のサポートを得ながら休息のとれる環境をつくることが望ましいです。また、治療中は、人生の重大な問題の決定はせず、先延ばしをすること。躁状態の心構えとしては、服薬の確認や早期受診が大切です。周りの関わり方として、むやみに励ましたりせず、本人の話を聞くこと。本人が焦って行動を起こしている時にはブレーキ役になることも必要です。

質疑応答では、当事者が家族より強い立場にあるなど家族だけの対応では難しい場合があるという意見がありました。そういう場合は「保健所など市町村の福祉の立場にある人に相談することもひとつ的方法である」と返答がありました。

(河田友見子)