



双極症を知り、 積極的に治療に取り組もう

NPO 法人ネット心理教育ピアサポート

Ver.1

このパンフレットは、双極症の患者さん向けに、双極症という病気について、双極症の治療について、患者であるあなたはこの病気にどのように取り組んだら良いのか、についてまとめたものです。

ぜひ最後までお読みいただき、よりよい治療、よりよい生活そしてよりよい人生のために活かしていただけましたらこれ以上の喜びはありません。

1. 双極症とは

双極症は躁やうつなどの症状が出ている時と気分が安定している時を繰り返す脳の病気です。

躁状態では、気分が良すぎたり、ハイになったりして、自分が偉くって何でもできるように感じるなどの気分の変化が起きたり、浪費、性的無分別、ばかげた商売への投資などの困った行動をしたりします。このような異常な状態が比較的軽い場合を軽躁といいます。

うつ状態では、躁状態とは逆に、気分が落ち込んだり、無気力で何をしても楽しくなかったり、不必要に自分を責めたり、自殺を考えたりします。

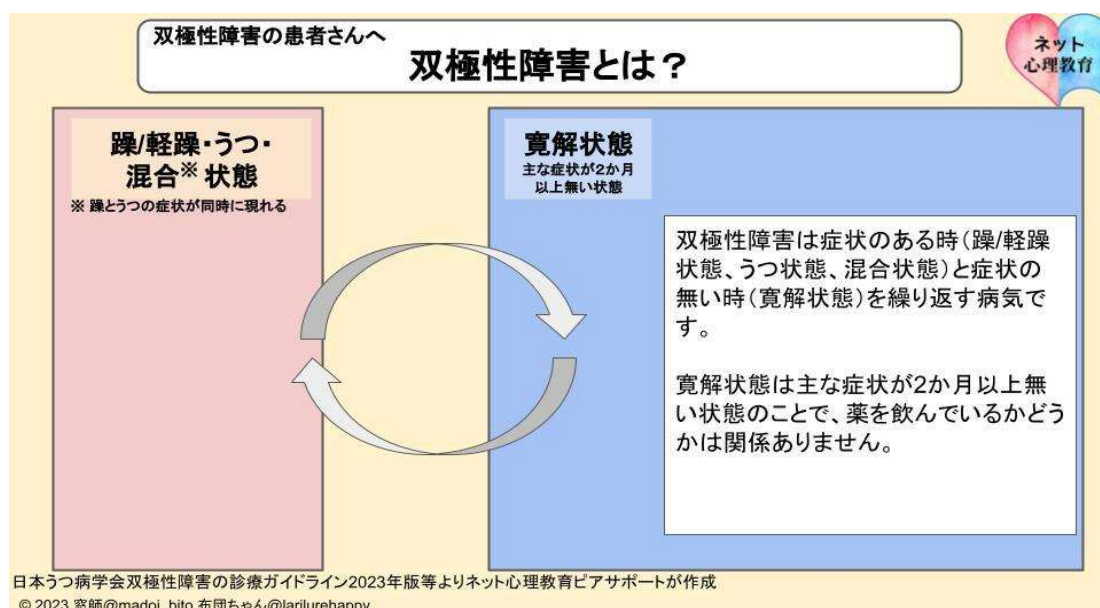
また躁の症状とうつの症状が同時におこる場合があります、これを混合状態といいます。

これらの症状の無い時は寛解状態と呼ばれています。症状が無いからといって完治したわけではなく、やがて再発することが多いようです。

全体の期間のうち約半分が症状のある時、約半分が症状の無い時です。

日本では生涯において双極症に罹る人の割合は 0.1～0.4%で、おおよそ 10 代後半から 20 代前半に発症する人が多いようです。

双極症はうつ病とは別の病気と考えられています。



2. 双極症の治療の目的とは？

双極症はうつ病とは別の病気なので、うつ病の治療を行っても良くなりません。

双極症は躁やうつなどの症状が出ている時と気分が安定している時を繰り返す脳の病気であることを説明しました。症状のある時と症状の無い時を繰り返すと、次第に症状の無い期間は短くなり、躁やうつの症状はひどくなっていくことが知られています。

しかし、適切な治療を行うことによって、次のような効果が期待できます。

双極症は、異常な気分の時と症状の無い時を繰り返す病気です。

双極症はうつ病とは違う病気です。

症状のある時は全期間の半分程度で、それ以外の時は症状はありません。

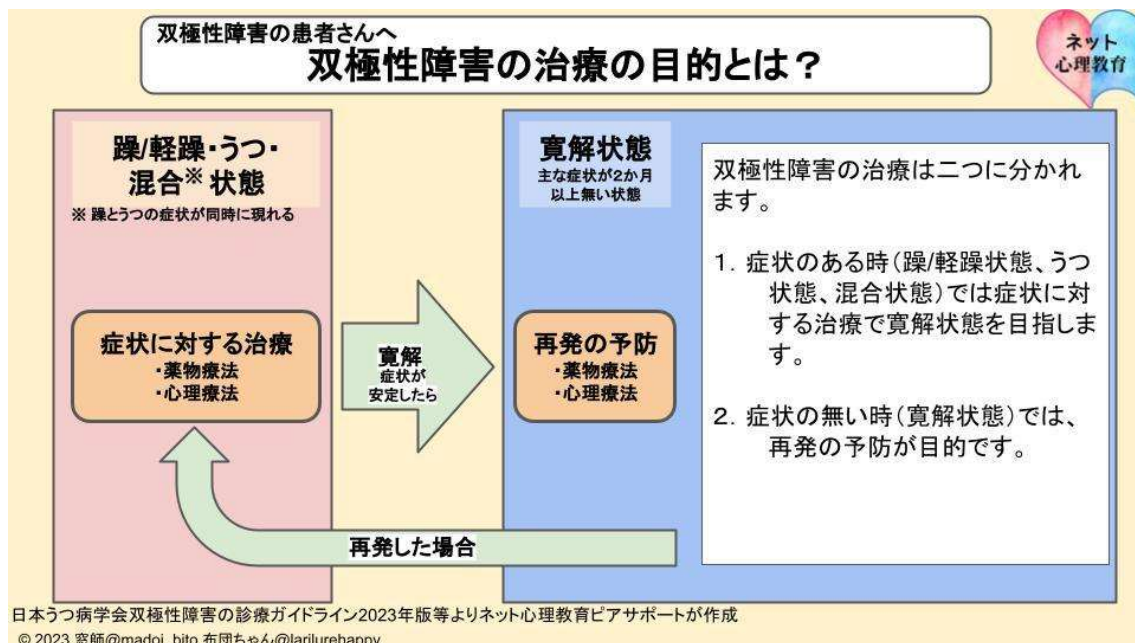
症状のある時を減らし、症状の無い期間を延ばす
躁やうつの症状を軽くする

双極症の治療は、症状のある時の治療と症状の無い時の治療に分かれます。

症状のある時は、その症状を治療し、寛解状態を目指します。

症状の無い時は、症状の無い状態を長く保ち、再発を予防することが目的となります。

治療は、薬物治療、または薬物治療に加えて心理療法を行います。



3. あなたは何に取り組んだら良いのか？

双極症の治療では患者さんであるあなたが治療に関わることがとても重要です。
あなたが取り組むこと、具体的には、以下の通りです。

(A)病気や治療についての正しい知識を身につける

(B)日々の生活において3つの項目を守る

- 薬をきちんと飲む
- 規則正しい生活を守る
- ストレスマネジメント

(C)気分や体調を自己チェックする

ではひとつひとつ見てゆきましょう。

A) 病気や治療についての正しい知識を身につける

1. まず病気や治療について学ぼう！

双極性障害の治療においては、患者であるあなたの
寛解状態における取り組みが重要です。

そのために、
双極性障害という病気について、
その治療法について知っておくことが大切です。

そして、どのようなゴールを目指すのか、どのような
治療法を選択するのか、主治医と話し合いながら治
療を進めていきましょう。

© 2023 窓師@madoi_bito 布団ちゃん@larilurehappy

双極症はうつ病などと比較してまだあまり周知されていない病気です。そのため病気や治療について正しい知識を得る機会が無いまま医師まかせの治療を受け入れている患者さんが多いのが現実です。しかし、治療の主役は患者であるあなたです。あなたが病気や治療についての正しい知識を身につけることが、より良い治療に関わる第一歩です。

そして、どのような治療法を選択し、どのようなゴールを目指すのか、主治医と一緒に考えていきましょう。

B) 日々の生活において3つの項目を守る

1. まず病気や治療について学ぼう！

2. 日常生活で取り組むことは...

- ① 薬を飲むのを止めない
- ② 規則正しい生活をする
- ③ ストレスをコントロールする

双極性障害では、症状の無い時も維持療法が必要です。

- ① 症状が無いと薬を飲むのを止めたくなくとも思いますが、勝手に服薬を中止するのは絶対にやめてください。
- ② 規則正しい生活については、患者さんごとに取り組みが異なってきます。どのような生活習慣を維持したらよいか、具体的に考えてみましょう
- ③ ストレスについても、何がストレスになるのかは人それぞれです。ストレスを避けたりストレスからの回復について、具体的に考えておきましょう。

© 2023 窓師@madoi_bito 布団ちゃん@larilurehappy

①薬を飲むのを止めない

症状が無くなると薬を飲むのを止めたくなくなってしまうかもしれません。しかし、薬を飲むのを止めると、再発してしまうリスクが非常に高くなります。薬を勝手に中止したり減量したりせず、必ず主治医と相談するようにしてください。

②規則正しい生活をする

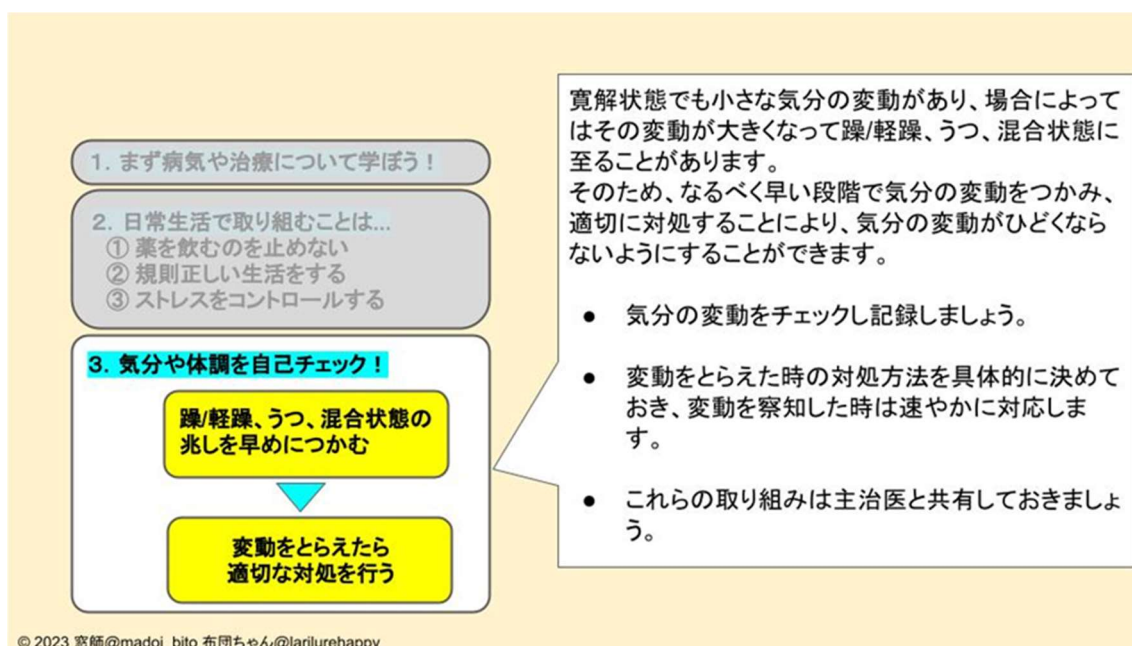
乱れた生活は躁やうつ発症の引き金になります。特に睡眠時間が短くなると躁/軽躁状態を招きやすいといわれています。

③ストレスをコントロールする

ネガティブな内容のみならずポジティブな内容でもストレスになることがあります。何か「変化」があったときには新たに躁やうつが起こらないように意識して過ごしましょう。

またストレスをどのようにしたら解消できるのかも考えておきましょう。

C) 気分や体調を自己チェックする



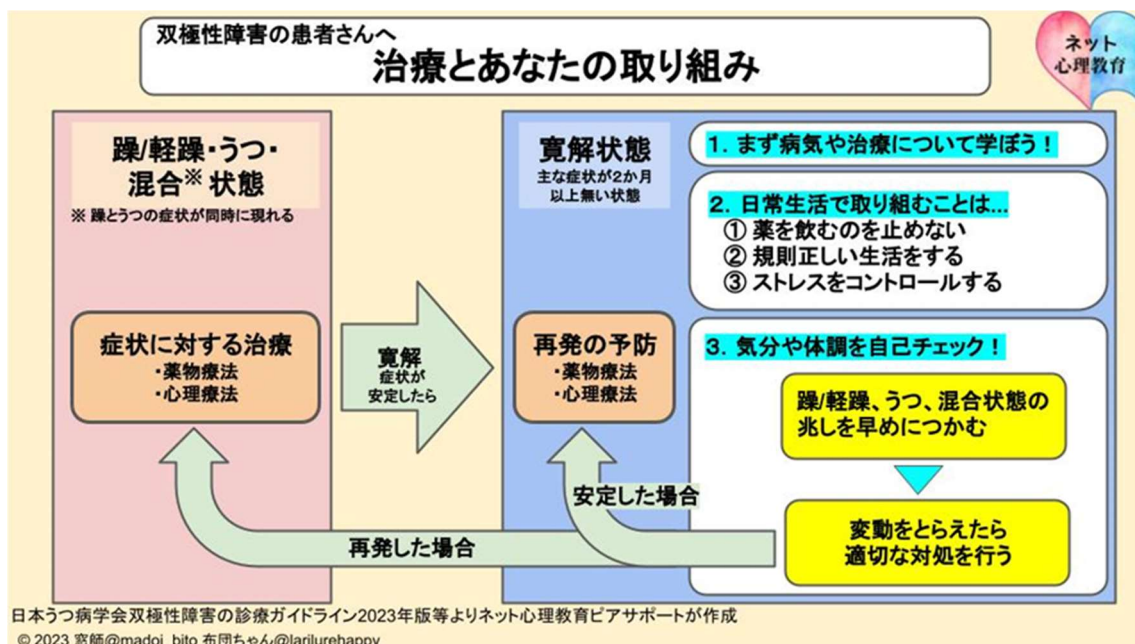
躁やうつの兆しをできるだけ早くつかみ対処することで、症状がひどくなったり、長引いたりするのを防ぐことができます。躁の兆しに気が付くのが遅れて症状がひどくなり入院治療が必要になるところを早期に気が付くことによって、例えば静かな環境で過ごすだけで症状が無くなるかもしれません。

気分の変動を早期に見出すために生活記録をつけるのは有効です。また、気分や行動の変化に患者本人が気づけないこともあるので、可能ならば周囲の人に変化を感じたら教えてもらうように頼んでおくことも良いでしょう。

気分の変化をどのように見出し、どのように対処するのかについては主治医に確認しておきましょう。

毎回の診察で主治医に生活記録を見せることにより、より良い治療が可能になります。

4. まとめー双極症の治療とあなたの取り組み



今までの説明を一つの図にまとめました。白い部分は患者であるあなたに「しか」できないことです。と、同時に再発の予防において最も重要なポイントであることをご理解いただけたかと思います。

5. 最後に

残念ながら、患者さんがわかりやすく病気や治療の正しい知識を身につけることのできる機会は今の日本においてはまだ少ないのが現状です。

ネット心理教育ピアサポートでは、定期的に zoom などによるインターネット環境で国際標準のカリキュラムに基づく講習会を開いておりますので、より詳しく学びたい方はぜひご参加ください（心理教育とは患者さんが病気や治療に関する正しい知識を身につけ、積極的に治療に取り組む社会心理療法です）。

参考

『もっと知りたい双極性障害』加藤忠文(2023)

『日本うつ病学会診療ガイドライン双極症 2023』日本うつ病学会(2023)

すまいるナビゲーター、大塚製薬(Web ページ)

ネット心理教育ピアサポートへのお誘い

ホームページ：<https://www.shinrikyoiku.com/> (近々大幅改定予定)

情報発信：X(旧 Twitter) <https://twitter.com/shinrikyoiku/>

動画配信：YouTube <https://www.youtube.com/@shinrikyoiku/>

参加申し込み：Peatix <https://shinrikyoiku.peatix.com/>

NPO法人ネット心理教育ピアサポート活動案内

2daysゼミ(オンライン)	心理教育(レクチャー中心)
1dayワーク(オンライン)	心理教育(ワーク中心)
輪読会(オンライン)	双極症関連書籍の読書会
ネット心理教育カフェ	双極症関連YouTubeLive
OC当事者会(オンライン)	LINEオープンチャットでの交流会
リアル心理教育勉強会	会場を借りての勉強会