

双極症(躁うつ病)を知り 積極的に治療に取り組もう

～患者であるあなたができること～

01

双極症とは

02

双極症の治療の目的

03

あなたの取り組み



NPO法人
ネット心理教育ピアサポート

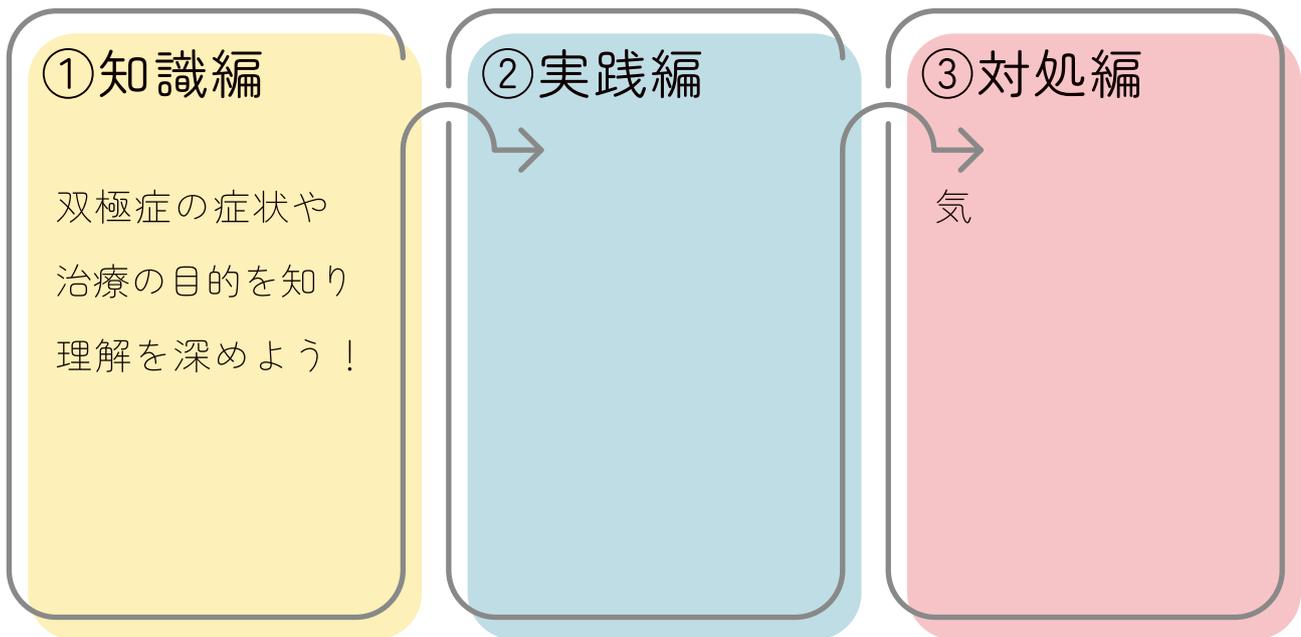
監修

NTT東日本関東病院 精神科医
公益財団法人 こころのバリアフリー研究会 理事長

秋山 剛

03 あなたは何に取り組んだら良いのか？

双極症の患者であるあなたが治療に関わることにより、双極症の躁 / 軽躁やうつの変動の幅を小さくしたり、寛解状態を長く保つことが可能です。あなたが取り組むこととは、患者であるあなたにしかできないことです。



① 病気や治療について学ぼう！

双極症の治療においては、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

双極症という病気について、その治療法について、知識を持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」を主治医と話し合いながら治療を進めていきましょう。

あなたが目指したいゴールに達成する方法を主治医と話し合っ
て決めていくことを『SDM』=シェアード・
ディシジョン・メイキング
といいます。



② 日常生活において3つの項目を守る

・薬をきちんと飲む

症状がな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、再発するリスクが高くなります。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。

・規則正しい生活を守る

乱れた生活は躁やうつの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。

・ストレスマネジメント

ストレスがきっかけとなり躁やうつの症状がひきおこされることがあります。ネガティブな内容のみならずポジティブな出来事でもストレスになることがあります。日常生活に何か「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事前に考えておき、対処しましょう。

③ 体調や気分を自己チェックして、主治医と共有する！

双極症では、体調や気分が変動します。変動になるべく早く気づき、なるべく早く対処すれば、躁 / 軽躁、うつの変動の幅を小さくすることができます。変動の幅が小さくできればできるほど、生活への支障は軽くなり、自分が送りたい人生を続けていくことができます。

そのためには、自分の体調や気分をチェックして、主治医と相談する習慣をつけましょう。

- ・体調（睡眠・活動）や気分の変動を記録しましょう。
- ・記録を主治医と共有して、体調の変動があれば、処方进行调整してもらいましょう。
- ・自分でも、刺激が強い対人接触を避ける、規則正しい生活や運動を維持するなどの工夫をしましょう。

お薬手帳に
書き込むのも
有効です！



素朴な疑問



より詳しく双極症について 学びたい方のために



わかるに
変える！

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。NPO 法人ネット心理教育ピアサポートは、全国の精神科領域の医師、薬剤師、公認心理師および精神疾患の当事者によって構成されるボランティアグループです。

定期的にインターネット環境でカリキュラムに基づく講習会（※裏面のゼミやグループワーク）を開いております。双極症について、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心理社会的支援です**

参考

『双極症とつきあうために ver.11』

『もっと知りたい双極症』加藤忠史 (2024)

『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)

『双極症』第4版 加藤忠史 (2023)

すまいるナビゲーター／大塚製薬 (<https://www.smilenavigator.jp/>)



発行者 NPO 法人ネット心理教育ピアサポート

監修 秋山剛

発行日 2025年4月1日 (ver.1.5)

問い合わせ先 info@shinrikyoiku.com

ネット心理教育ピアサポート

へのお誘い



公式 HP



情報発信
X (旧 Twitter)



動画配信
YouTube



こんな方におすすめのプログラム

【総合ゼミ】 初めて精神疾患を学ぼうとする当事者や家族の方	双極症全般について
【深掘りゼミ】 より詳しく双極症について学びたい方	病気について／治療について／当事者ができること
【グループワーク】 話し合いながら双極症の理解を深めたい方	ライフチャートを描こう 生活習慣を整えよう 「消火器カード」を作ろう 演習：具体例で考えよう
参考書をみんなで読んで知識を深めたい方	オンライン輪読会
気軽に双極症と心理教育を知りたい方	双極症関連 YouTube 動画

主催者



藤田 剛
(窓師)
薬剤師
ADHD
双極症



木野内 南
(布団ちゃん)
公認心理師
社会福祉士
双極症

ネット心理教育ピアサポートでは定期的に上記のような
ネットで参加、またはリアルで交流できるゼミやグループワーク、
YouTube 動画などを発信しています。

当事者でもある専門家による解説を一度聞いて、あなたも知識を
深めてみませんか？質問や交流の時間も設けています。

参加申し込み
はこちら！

Peatix

