

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

はじめに

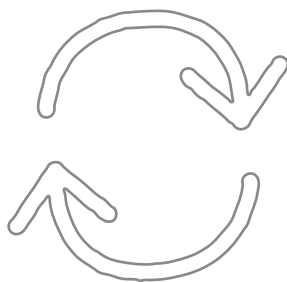
このパンフレットは、双極症という病気、そしてその治療、患者であるあなたがどのように取り組んだら良いのかについてまとめたものです。ぜひ最後までお読みいただき、よりよい治療、よりよい生活そしてよりよい人生のために活かしていただけたらこれ以上の喜びはありません。

01 双極症とは

症状のある状態

躁 / 軽躁状態
抑うつ状態
混合状態

状態が変動する



症状のない状態

かんかい
寛解状態

主な症状が2カ月以上ない状態
(※薬を飲んでいてもOK)

双極症は

双極症は、体調や気分が変動する脳の病気です。変動に躁・軽躁が含まれ、うつだけのうつ病とは違う病気です。症状がない時期もあります。

躁状態では、テンションがあがり、活動的、おしゃべりになり、睡眠時間が短くなります。いろいろな思いつきが出てきて、何でもできると思うので、浪費、性的無分別、無謀な投資などの普段ではとらない行動をします。このような変化が比較的軽ければ軽躁状態といいます。抑うつ状態では、躁状態とは逆に、気分が落ち込み、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。食欲や睡眠にも変動が起きます。

以下の症状のうち、少なくとも①を含む 4 つ以上、②で「怒りっぽい」だけの場合は 5 つ以上の症状が、ほとんど毎日、1 週間以上続く場合

躁／軽躁エピソード	① 気分が良すぎたり、ハイになったり、興奮したり、怒りっぽくなり、加えて他人から普段のあなたとは違うと思われるほど、異常なほどに活力が湧いて長時間活動し続けたりする
	② 自分が偉くなったように感じる
	③ 少ししか眠らなくても平気になる
	④ いつもよりおしゃべりになる
	⑤ 色々な考えが次々と頭に浮かぶ
	⑥ 注意がそれやすい、気が散りやすい
	⑦ やろうとすることを周囲の状況を考えずに無理にやりすぎてしまい、ひどくなると全くじっとしていられなくなる
	⑧ 後で困ったことになるのが明らかなのに、つい自分が楽しいこと（抑えがきかない買い物、性的に無分別な行動、無謀な投資など）に熱中してしまう

症状が、入院が必要になるほど重症であれば躁エピソード(双極症Ⅰ型)、入院が必要になるほどでなければ、軽躁エピソード(双極症Ⅱ型)と診断される

以下の症状のうち①②のどちらかを含む 5 つ以上の症状が、ほとんど毎日、2 週間以上続く場合

抑うつエピソード	① ほとんど一日中憂うつで、沈んだ気持ちになる
	② ほとんどのことに興味を失い、普段なら楽しくやれていたことも楽しめなくなる
	③ 食欲が低下(または増加)したり、体重が減少(または増加)する
	④ 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めるなどの不眠が起こるか、あるいは眠りすぎてしまうなど、睡眠の問題が起こる
	⑤ 話し方や動作が鈍くなる、あるいはイライラして落ち着きがなくなる
	⑥ 疲れやすいと感じ、気力が低下する
	⑦ 「自分には価値がない」と感じ、自分のことを責めてしまう
	⑧ 何かに集中したり、決断を下すことが難しい
	⑨ 「この世から消えてしまいたい」「死にたい」などと考える

また躁の症状とうつの症状が同時に見られる場合があります、これを混合状態といいます。症状がないときは寛解状態と呼ばれます。ただ、ある時に症状がなくても、後で体調が変化する可能性はあります。症状としては、躁・軽躁よりは、うつの時期の方が長い人が多いと言われています。

02 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、うつ病とは違う薬剤を用います。双極症の人には、状態に合わせた治療と予防（維持療法）が重要です。

治療の目的

躁やうつの症状を軽くする

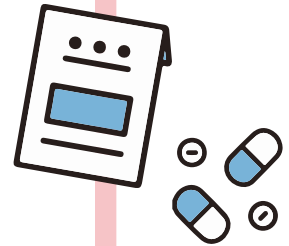
症状のあるときを減らし、再発を予防することにより、
症状のない期間（寛解状態）を延ばす

症状のある状態

躁 / 軽躁状態
抑うつ状態
混合状態

症状に対する治療

- ・ 薬物療法
（状態に応じて調整します）
- ・ 心理社会的支援



症状が
再発したら



症状が
安定したら

寛解状態

主な症状が2カ月
以上ない状態

再発の予防 （維持療法）

- ・ 薬物療法
- ・ 心理社会的支援



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 知識編

双極症の症状や
治療の目的を知り
理解を深めよう！



② 実践編

→
日常生活での
取り組み

- ・正しい服薬
- ・規則正しい生活
- ・ストレスマネジメント

③ 対処編

→
気分や体調を
自己チェック！
躁 / 軽躁、うつ、
混合状態の変化の
きざしに気づく
▼
早めの適切な対処
をおこなう

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
話し合っ決めていくことを
『SDM』=シェアード・
ディジション・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

