双極性障害(双極症)の患者さんのための

わたしの「気分史」手帳



監修: 順天堂大学医学部精神医学講座 主任教授

加藤 忠史

自分の「気分史」をつけよう!

双極性障害(双極症)は再発を繰り返しやすい病気です

双極性障害は気分が高まったり落ち込んだり、躁状態とうつ状態を繰り返す脳の病気です。長期間にわたって治療を継続することで症状を安定させ、普通の生活を送ることができます。一方でこの病気は再発を繰り返しやすいことが知られており、いかに再発を防ぐかが重要です。



自分を知る手がかり

再発を防ぐためには薬物治療の継続に加え、自分にとって体調を崩す要因となるストレスや再発前に現れるサイン、日々の気分の変動など、自分の状態を客観的に知っておくことが大切です。その手がかりとなるのが自分の「気分史」となる「ライフイベントと気分の記録表」と「眠りと気分の記録表」です。

イラスト:松鳥むう©

こころの健康情報局「すまいるナビゲーター」は、双極性障害の当事者・ご家族を対象に、疾患や治療、各種制度をはじめ、地域での取り組みなど、疾患に関わる情報を発信するサイトです。本冊子は「すまいるナビゲーター」でもご覧いただくことができます。その他にも役立つ情報を幅広くお届けしていますので、ぜひご覧ください。

_http://www.smilenavigator.jp/

総監修・アドバイザー:国際医療福祉大学 医療福祉学部 教授 上島国利(精神科医)

ライフイベントと気分の記録表

この記録表は、ライフイベントと以前の躁状態・うつ状態の期間や程度、再発前のストレス、治療内容などを書き込んだ年表のようなものです。これまでのことを振り返って全体を眺めてみることであなたにとって再発や症状の悪化に結びつきやすいストレス(イベント)はどんなものか、理解するのに役立ちます。ご家族や周囲の人にも相談して振り返りながらライフチャートに書き込んでみましょう。記録表をもとに、主治医やご家族に相談しながら、ストレスへの対処法を考えてみましょう。

眠りと気分の記録表

双極性障害では、生活リズムの乱れが症状悪化の引き金となることが知られています。なかでも睡眠不足や徹夜をきっかけに気分の変動を来し再発につながるケースは少なくありません。規則正しく十分な睡眠がとれているか、気分の状態はどうか記録することで自分を客観的に見つめ、変化に気づきやすくなります。

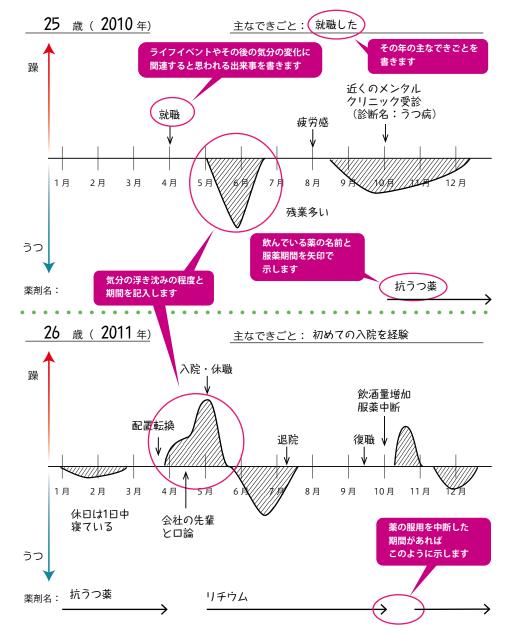
睡眠時間が短くなったり、気分の変動がみられたり、「いつもと違う」と思ったら、 早めに主治医や家族に相談しましょう。

再発のサインを振り返ろう

再発のサイン(徴候)は、本人にしかわからないものもあれば、本人は自覚がなくても周囲の人が気づくものもあります。考えがまとまらない、睡眠時間が短くなる、お金を浪費する、おしゃべりになるなど、サインは人によって異なります。家族と相談しながら自分の「再発のサイン」はどんなものか、「ライフイベントと気分の記録表」や「眠りと気分の記録表」を参考にこれまでを振り返ってみましょう。再発のサインが現れたと思ったら、早めに主治医に相談することが大切です。

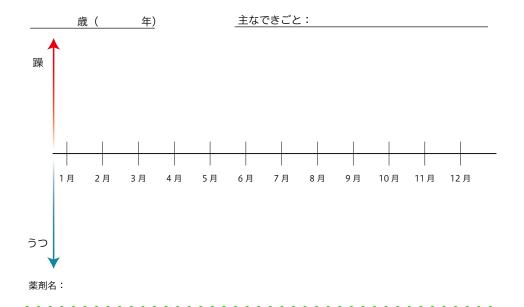
2

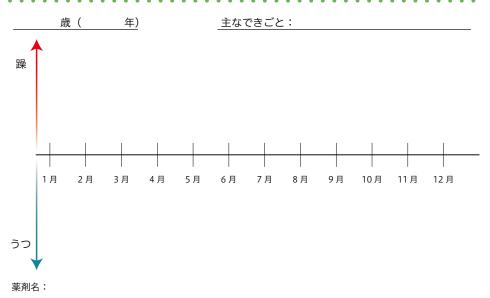
「ライフイベントと気分の記録表」の書き方



ライフイベントと気分の記録表 ①





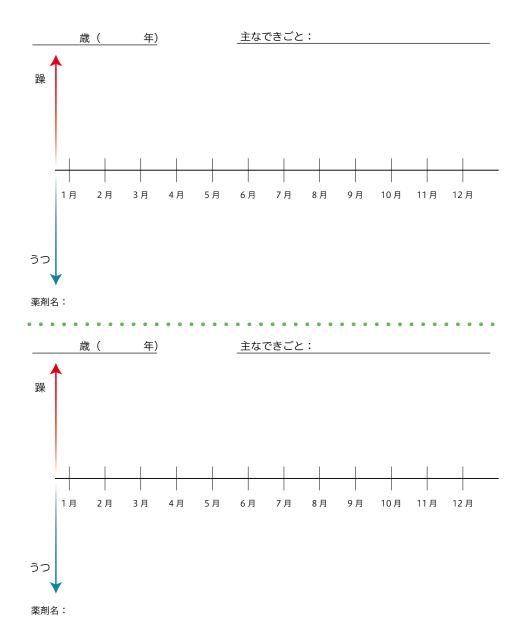


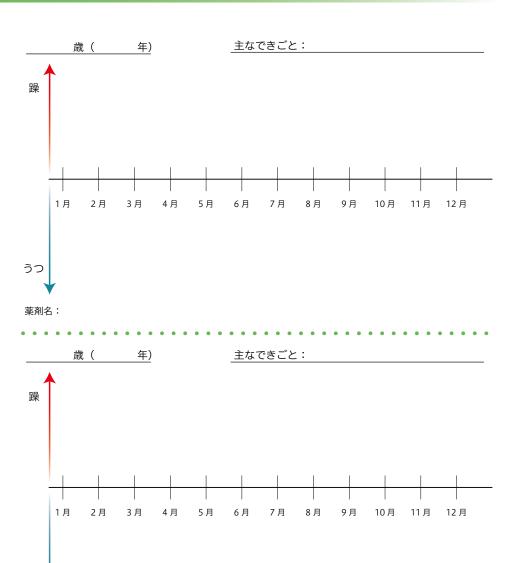
「ライフイベントと気分の記録表」にはきわめて個人的な情報が含まれています。記入後の取り扱いについては、十分にご注意ください。

ライフイベントと気分の記録表 ②

「ライフイベントと気分の記録表」にはきわめて個人的な情報が含まれています。記入後の取り扱いについては、十分にご注意ください。







うつ

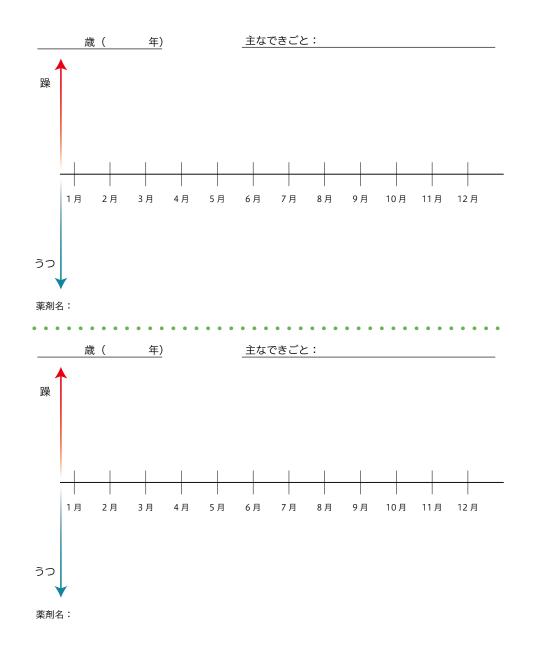
薬剤名:

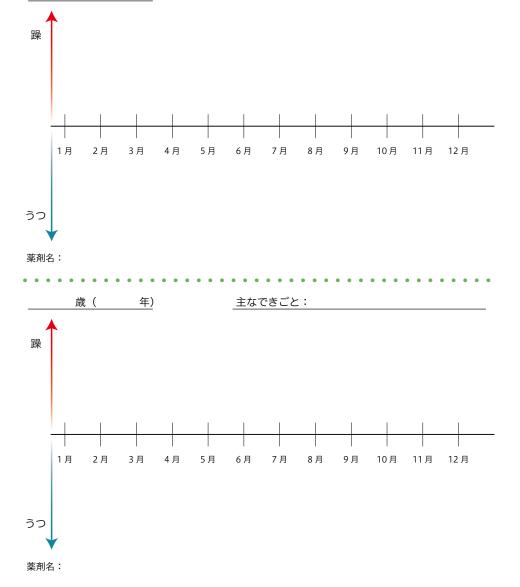
ライフイベントと気分の記録表 ③

「ライフイベントと気分の記録表」にはきわめて個人的な情報が含まれています。記入後の取り扱いについては、十分にご注意ください。

歳(



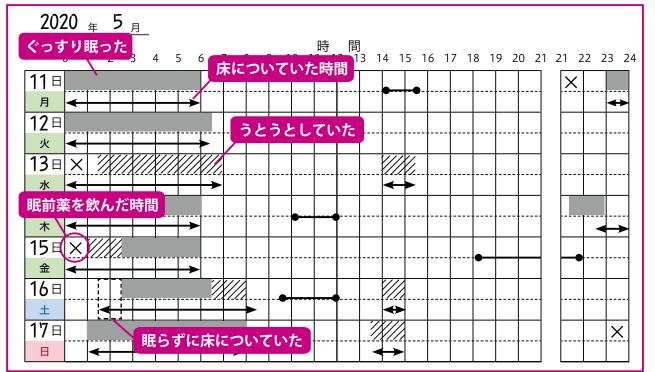


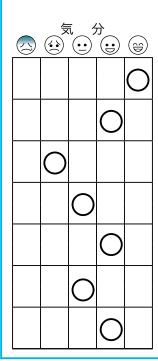


主なできごと:

※ 必要に応じてコピーしてお使いください。すまいるナビゲーターのホームページから ダウンロードしてプリントすることもできます。

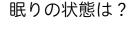
「眠りと気分の記録表」の書き方





日 常 行 動

買い物に行った 料理をした 家でのんびり過ごした 図書館に行った 夜、友人と食事に行った 近所を散歩した 家の掃除をした



床についていた時間と眠りの質について、 下記を参考に表に記入しましょう。

× 眠前薬を飲んだ時間

気分の状態は?

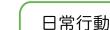
その日の気分に合うマークのところに丸をつけましょう。

ひどく悪い 少し悪い

普通

好調

絶好調



(<u>*</u> <u>*</u>)

- ・その日にやった行動について記入しましょう。 例) 買い物に行った、本屋に行った など
- ・外出した時間帯を表に ●──●で記入しましょう。



記入例

10



眠りと気分 の記録表 ①



年	F	=																														
0 1												時	間]														気	ī :	分		日常行動
0 1	2	3	4	5	, 	6	7	3	3	9 -	10	11 '	12 1	3 1	4 ′	5 1	6 1	7 1	18 1	9 2	0 2	20 2	1 2	22 2	23 2	4 (<u>ک</u> ِ	<u>(3)</u>	(<u>••</u>)	$\overline{(\ \ \)}$	((a)	7
日			.			ļ	_			ļ	.		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
月			\perp				\downarrow					_	_																			
<u> </u>			.			ļ	-			ļ		.	. 	ļ	ļ 	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
火							\perp				<u> </u>	-		_			-															
目			.			ļ	-			ļ	.	.	. 	ļ	ļ 	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
水							\downarrow				_																					
目			.			ļ	-			ļ	. 	.	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
木	_		_	_		-	\downarrow				_	-	_	_			_		_	_												
目			.			ļ	-		ļ	ļ	ļ	.	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
金				_			\downarrow	_			<u> </u>	_	_																			_
目			_			ļ	.			ļ +	.	. 	. 	ļ	ļ 	ļ	ļ	ļ +	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
土							\downarrow				<u> </u>	1		<u> </u>																		
目			.			ļ	-			ļ			. 	ļ	ļ 	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
日							\downarrow				<u> </u>															_						
目			.			.ļ	-			ļ	.	.	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
月	\perp		_				_	_			_	-	_	_													_					-
目			.			ļ	-			ļ	. 	.	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
火							\perp				_	-														╽┝						
日			-			ļ	-			ļ	.	.	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
水			_	\dashv		-	4	_			-	_	ļ				_															
日			.			ļ	-		ļ	ļ			. 	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
木	_		_	_		_	\perp	_			_	_	_				_							_								4
日			.			ļ	-		ļ	ļ			·	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
金			\perp	\dashv		_	\downarrow				_	1	_	<u> </u>		<u> </u>	_		<u> </u>	_			_									-
日			-			.	-		ļ	ļ	.	.	. 	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			ļ	ļ	ļ							
土	\perp		\perp	\dashv		-	\perp				-	-	_	<u> </u>		_	_		_	_												-
目			-			ļ	-		ļ	ļ	. 	.	.ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ 	ļ	ļ		ļ	ļ	ļ	ļ							
日																																



眠りと気分の記録表②



年	月	_								甴	間	9														_	ī	⇔		
0 1	2	3	4 5	5	6	7	8	9	10	ਮਹ 11	12	13	14	15	16	17	18	19	9 20	20	0 2	1 2	22 2	23 2	24	(:)	(<u></u>)	(i)	(#)) 日常行動
日									T											[7 [Ĭ	Ť	Ť	
月			1		†	1					1									•		ļ	1							
日																				Ī] [
火					[[Ţ					Ţ										[Ţ	Ĭ						
日						<u> </u>																l] [
水																														
日		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	<u> </u>	ļ			<u> </u>	<u> </u>	<u>_</u>	.	<u> </u>					ļ		ļ	ļ	ļ						
木																														
目		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ				ļ	ļ		<u> </u>	_	.			ļ		ļ	ļ	ļ						
金		_							\perp	\perp	\perp]			$oxed{oxed}$]					_
日			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	.ļ			<u>.</u>	.					.					ļ	ļ	. 	.]					
土	\perp						igspace		\perp		_		_		\perp	_	\perp	_]				_	
日			ļ	ļ	ļ	ļ	.	-ļ									-					ļ	ļ		$\ \ $					
日	_						_		\perp	_	\bot	-	-		\perp		\dashv	_		,					┦┞					
<u> </u>			ļ	ļ	ļ	ļ	.															ļ	ļ	. 	.					
月		-		_			_		+	-	+	-	+		+	+	_	_					-		┨┞				-	<u> </u>
日			ļ	ļ 	ļ 	ļ	. 													}		ļ	ļ		.					
火口	+	-		_			-		+	+	+	+-	+	-	+	+	\dashv	_		-			-		┨┞				-	-
日			ļ	ļ	ļ	ļ	·													ŀ		ļ	ł	· 	$\cdot \cdot $					
水日	_	+					-		+	+	+	+	+	-	+	+	\dashv	\dashv		-			-		┨┞			-	-	-
木			 		 	ļ														ŀ		 	ļ		$\cdot \cdot $					
日	+						+		+	-	+	+	+	-	+	+	\dashv	_	-	ŀ					┨┞			-		
金			 		 	ļ														ŀ			ļ		$\left \cdot \right $					
日	\dashv						+		+	+	+	+	+		+	+	\dashv	_	\dashv	ŀ			\vdash		┨┞					1
±			 		ļ	ļ														}		 	 -							
日	+						+		+	+	+	+	+	+	+	+	\dashv	\dashv		ŀ					┨┞			\vdash	\vdash	1
B			 		 	ļ														ŀ		 	ļ	· 	1					







年	J	<u> </u>									咭	問															気	 ''		
0 1	1 2	3	4	5	6	7	8	9	9 1	0 1	ਮਹ 1 1.	1 !! 2 1:	3 1	4 1!	5 1	6 1	7 1	8 1	9 2	0 2	20 2	21 2	22 2	23 2	4 (2		ابر (ئ)		(a)	日 常 行 動
日																														
月				1	1																		1							
日														ĺ																
火				1	1																		1							
日																														
水]	-						I										[ļ	Ī							
日																														
木							[I											ļ	Ī							
日																														
金																														
日																						L	L							
土																														
日					<u>.l.</u> .																		<u> </u>							
日																														
日																														
月																														
																						<u> </u>	<u> </u>							
火																														
日				<u>.</u>	. ļ						<u> </u>											ļ	ļ							
水																								Ш		\perp				
日	<u> </u>			<u> </u>	ļ	_].											l	ļ			ļ	ļ	<u> </u>						
木				$oxed{oxed}$			\perp																	Ш						
目	-			ļ	ļ	_																ļ	ļ	<u> </u>						
金							\perp																$oxed{oxed}$	Ш		\perp				
日	ļļ.			<u> </u>	ļ].															ļ	ļ	<u> </u>						
土				\perp			\perp																	Ш		\perp				
日	ļļ.			<u> </u>	ļ														ļ			ļ	ļ	<u> </u>						
日																														



眠りと気分 の記録表 ④



年	月	_								甴	間	9														_	ī	⇔		
0 1	2	3	4 5	5	6	7	8	9	10	ਮਹ 11	12	13	14	15	16	17	18	19	9 20	20	0 2	1 2	22 2	23 2	24	(:)	(<u></u>)	(i)	(#)) 日常行動
日									T		Τ									[7 [Ĭ	Ť	Ť	
月			1		†	1					1									•		ļ	1							
日																				Ī] [
火					[[Ţ					Ţ										[Ţ	Ĭ						
日						<u> </u>																l] [
水																														
日		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	<u> </u>	ļ			<u> </u>	<u> </u>	<u>_</u>	.	<u> </u>					ļ		ļ	ļ	ļ						
木																														
目		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ				ļ	ļ		<u> </u>	_	.			ļ		ļ	ļ	ļ						
金		_							\perp	\perp	\perp]			$oxed{oxed}$]					_
日			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	.ļ			<u>.</u>	.					.					ļ	ļ	. 	.]					
土	\perp						igspace		\perp		_		_		\perp	_	\perp	_]				_	
日			ļ	ļ	ļ	ļ	.	-ļ									-					ļ	ļ		$\ \ $					
日	_						_		\perp	_	\bot	-	-		\perp		\dashv	_		,					┦┞					
<u> </u>			ļ	ļ	ļ	ļ	.															ļ	ļ	. 	.					
月	_	-		_			_		+	-	+	-	+		+	+	_	_					-		┨┞				-	<u> </u>
日			ļ	ļ 	ļ 	ļ	. 													}		ļ	ļ		.					
火口	+	-		_			-		+	+	+	+-	+	-	+	+	\dashv	_		-			-		┨┞				-	-
日			ļ	ļ	ļ	ļ	·													ŀ		ļ	ł	· 	$\cdot \cdot $					
水日	_	+					-		+	+	+	+	+	-	+	+	\dashv	\dashv		-			-		┨┞			-	-	-
木			 		 	ļ														ŀ		 	ļ		$\cdot \cdot $					
日	+						+		+	-	+	+	+	-	+	+	\dashv	_	-	ŀ					┨┞			-		
金			 		 	ļ														ŀ			ļ		$\left \cdot \right $					
日	\dashv						+		+	+	+	+	+		+	+	\dashv	_	\dashv	ŀ			\vdash		┨┞					1
±			 		ļ	ļ														}		 	 -							
日	+						+		+	+	+	+	+	+	+	+	\dashv	\dashv		ŀ					┨┞			\vdash	\vdash	1
B			 		 	ļ														ŀ		 	ļ	· 	1					



眠りと気分の記録表 ⑤



年	月	_								甴	間	9														_	ī	⇔		
0 1	2	3	4 5	5	6	7	8	9	10	ਮਹ 11	12	13	14	15	16	17	18	19	9 20	20	0 2	1 2	22 2	23 2	24	(:)	(<u></u>)	(i)	(#)) 日常行動
日									T											[7 [Ĭ	Ť	Ť	
月			1		ļ	1					1									•		ļ	1							
日																				Ī] [
火					[[Ţ					Ţ										[Ţ	Ĭ						
日						<u> </u>																l] [
水																														
日		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	<u> </u>	ļ			<u> </u>	<u> </u>	<u>_</u>	.	<u> </u>					ļ		ļ	ļ	ļ						
木																														
目		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	.ļ			.l	ļ	ļ		<u> </u>	_	.			ļ		ļ	ļ	ļ						
金		_							\perp	\perp	\perp]			$oxed{oxed}$]					_
日			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	.ļ			<u>.</u>	.					.					ļ	ļ	. 	.]					
土	\perp						igspace		\perp		1		_		\perp	\perp	\perp	_]				_	
日			ļ	ļ	ļ	ļ	.	-ļ									-					ļ	ļ		$\ \ $					
日	_						_		\perp	_	\bot	-	-		\downarrow		\dashv	_		,					┦┞					
<u> </u>			ļ	ļ	ļ	ļ	.															ļ	ļ	. 	.					
月		-		_			_		+	+	+	-	+		+	+	_	_					-		┨┞				-	<u> </u>
日			ļ	ļ 	ļ 	ļ	. 													}		ļ	ļ		.					
火口	+	-		_			-		+	+	+	+-	+	-	+	+	\dashv	_		-			-		┨┞				-	-
日			ļ	ļ	ļ	ļ	·													ŀ		ļ	ł	· 	$\cdot \cdot $					
水日	-	+					-		+	+	+	+	+	-	+	+	\dashv	\dashv		-			-		┨┞			-	-	-
木			 		 	ļ														ŀ		 	ļ		$\cdot \cdot $					
日	+						+		+		+	+	+	-	+	+	\dashv	_	-	ŀ					┨┞			-		
金			 		 	ļ														ŀ			ļ		$\left \cdot \right $					
日	\dashv						+		+	+	+	+	+		+	+	\dashv	_	\dashv	ŀ			\vdash		┨┞					1
±			 		ļ	ļ														}		 	 -							
日	+						+		+	+	+	+	+	+	+	+	\dashv	\dashv		ŀ					┨┞			\vdash	\vdash	1
B			 		 	ļ														ŀ		 	ļ	· 	1					







年	<u> </u>	月									時	間	₹													4	ā,	分		
0	1	2	3	4 !	5	6	7	8	9	10	11	12 1	ر ا 3	4 1	5 1	6 1	7 1	8 1	9 2	20	20	21	22	23	24	€	·•	•	(H)	日 常 行 動
日																														
月			1	1		1		1	1			1	1	1					1			1			-					
日																														
火				[I	Ţ	[1	Ţ			Ţ	ļ	Ī	ļ		I	ļ	[[]								
日					<u> </u>]					<u> </u>				<u> </u>												
水]										
目					l		l					<u> </u>	<u> </u>	l				<u> </u>	l			<u></u>								
木																														
日					ļ	ļ	ļ					<u> </u>	ļ	ļ				ļ	ļ			<u> </u>								
金																														
目					<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		<u>.l</u>			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>				<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>			_					
土																														
<u> </u>			ļ		ļ	ļ	ļ		<u> </u>			<u> </u>	ļ	ļ		<u> </u>		<u> </u>	ļ			<u> </u>			_					
日																														
<u> </u>			<u> </u>		ļ	ļ	ļ	<u> </u>	<u>. </u>			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	<u> </u>		ļ	ļ			<u> </u>			_					
月																							┸							
<u> </u>		.	ļ		ļ	ļ	ļ		<u>. </u>			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	<u> </u>		ļ	ļ			<u> </u>								
火																														
<u> </u>			ļ		ļ	ļ	ļ	ļ	<u> </u>			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			<u> </u>			_					
水		\perp								\perp	\perp	_										\perp	\perp							
目			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			ļ			_					
木				<u> </u>						\perp	\perp	$oxed{oxed}$										\perp	\perp							
目			ļ		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			ļ			_					
金		\perp								\perp	\perp	<u> </u>	<u> </u>									\perp	\perp							
目			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			ļ			_					
土										\perp	\perp	$oxed{oxed}$	<u> </u>									\perp	\perp							
目			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			<u> </u>	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ]		<u> </u>			_					
日																														



大塚製薬株式会社

■緊急連絡先

医療機関名:

連絡先:

あなたの主治医:

あなたの治療スタッフ:

