



すまいるナビゲーター 双極性障害
ブックレットシリーズ NO.1

患者さんにご家族のための

双極性障害(双極症)ABC



監修 順天堂大学医学部精神医学講座 主任教授

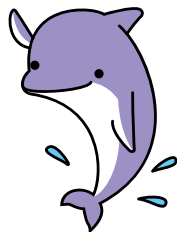
加藤 忠史



- 双極性障害(双極症)ってなに? ————— 3
- 診断の難しい病気です ————— 5
- このようなことはありませんか? Aさんのケース ————— 7
- 双極性障害の治療方法 ————— 8
- 治療しないとどうなるの? ————— 12
- お医者さんに相談してみましよう ————— 13
- 双極性障害治療で大切なこと ————— 15
- 普通の生活を送るために ————— 16
- 家族や仲間がこの病気にかかってしまったら… ————— 18
- 制度を上手に活用しましょう ————— 20
- ご家族だけで抱え込まないために ————— 22

イラスト：松島むう◎

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・うつ病・統合失調症の当事者・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。本冊子の内容は「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.smilnavigator.jp/>

総監修・アドバイザー：昭和大学名誉教授 上島国利（精神科医）



双極性障害(双極症)ってなに？

○ 双極性障害は脳の病気です

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。性格や心の問題ではありません。



○ 双極性障害は誰でもかかる可能性があります

およそ100人に1人* がかかる病気で、そのかかりやすさに男女差はありません。20代から30代前後に発症することが多いとされていますが、若い人からお年寄りまで、幅広い年齢でかかる病気です。

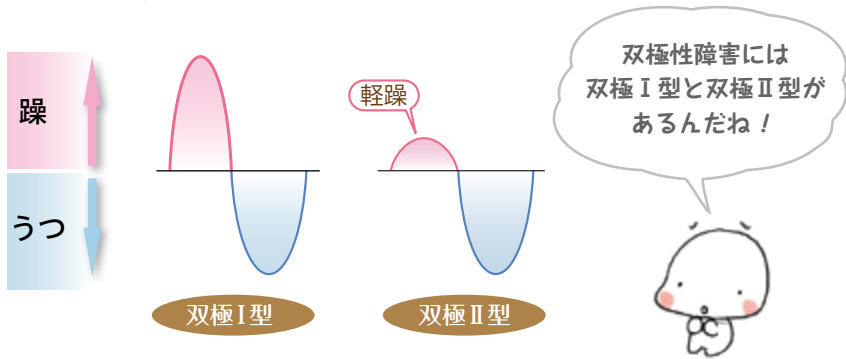
およそ100人に1人

* Goodwin & Jamison. Manic-depressive illness : Bipolar disorders and recurrent depression. 2nd edition. Oxford University Press, 2007.



○ 双極性障害の種類

双極性障害は、激しい躁状態とうつ状態がある双極Ⅰ型と、軽い躁的な状態（軽躁状態）とうつ状態がある双極Ⅱ型があります。



○ 双極性障害（躁うつ病）とうつ病は違う病気です

うつ病では、気分の落ち込みや不眠といったうつ症状だけがみられますが、双極性障害はうつ状態と躁（軽躁）状態を繰り返す病気です、ときに躁状態とうつ状態が混じり合う混合状態になることもあります。

● 躁状態とうつ状態のおもな症状

躁状態の症状	うつ状態の症状
<ul style="list-style-type: none">● エネルギーにあふれ、気分が高まって元気があふれる● あまり眠らなくても元気● 急に偉くなったような気になる● なんでもできる気になる● おしゃべりになる● 怒りっぽくなる <p>・・・など</p>	<ul style="list-style-type: none">● 気分が落ち込む● 寝てばかりいる● やる気が起きない● 楽しめない● 疲れやすい● なにも手につかない● 死にたくなる <p>・・・など</p>



診断の難しい病気です

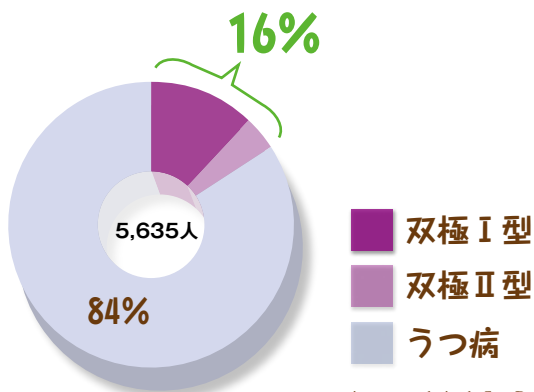
● それって「うつ病」かな…

うつ病の症状を訴えて受診した患者さんの中には、双極性障害の患者さんが含まれているというデータがあります。

双極性障害とうつ病は治療方法が異なるため注意が必要です。



● うつ病の症状で受診した患者さんの16%が双極性障害



Angst, et al. Arch Gen Psychiatry 2011 ; 68(8) : 791-799.

● 過去の躁状態についても医師に伝えましょう

的確な診断のために、過去に躁状態になったことがなかったか、家族や周りの方の意見も聞いて、医師に正しく伝えましょう。



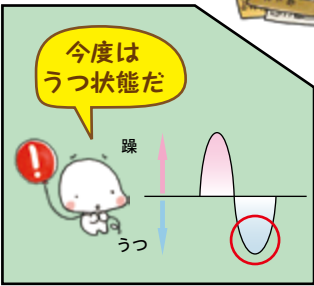
うちの娘が
あんな格好で、
夜遊び
するなんて…。

数週間後…

どうして
しまったの
かしら…。



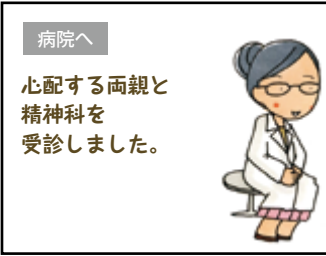
どうしてこんなに
買っちゃった
んだろう…。
こんな金額、
払えないわ。



今度は
うつ状態だ



ベッドから
出られなくなって
しまったAさん。



病院へ
心配する両親と
精神科を
受診しました。



こうなる前は
ぜんぜん眠らなくて、
突然、会社を辞めて
しまったり…。
先生、娘は
どうしてしまったの
でしょうか？



治療を続けながら
再就職できました。
今は規則正しい
生活と服薬を
心がけています。

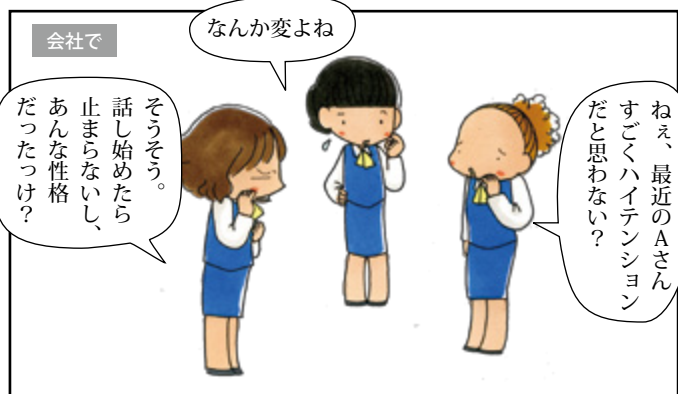
1年後

双極性障害のI型
かもしれません。
大丈夫、
きちんと治療を続ければ、
普通の生活を送れますよ。

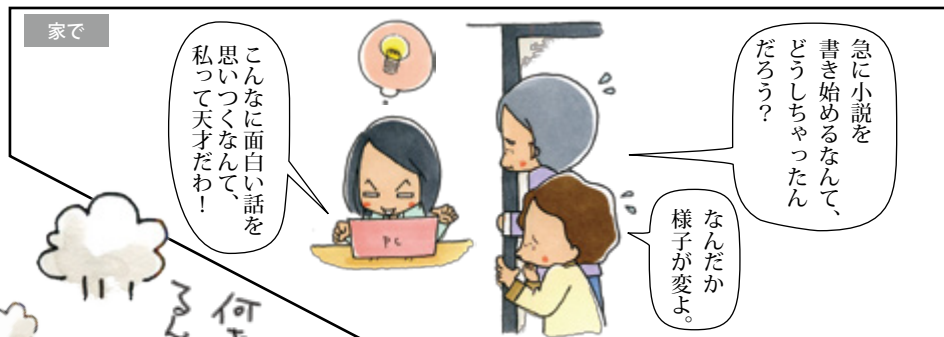




このようなことはありませんか？ Aさんのケース



いつも穏やかで物静かなタイプのAさん (27歳・会社員)

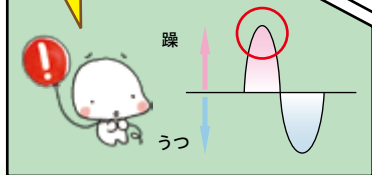


何をやってるんだ!!

ほとんど眠らずに出勤したAさん。あちこちの仕事に手をつけますが、どれも中途半端…。



今のAさんは躁状態だよ



怒ったAさんは、会社を飛び出しました。

こんな会社辞めてやる!





双極性障害の治療方法

○ 正しい治療で症状をコントロール

双極性障害の治療には、薬物治療と心理社会的治療があります。

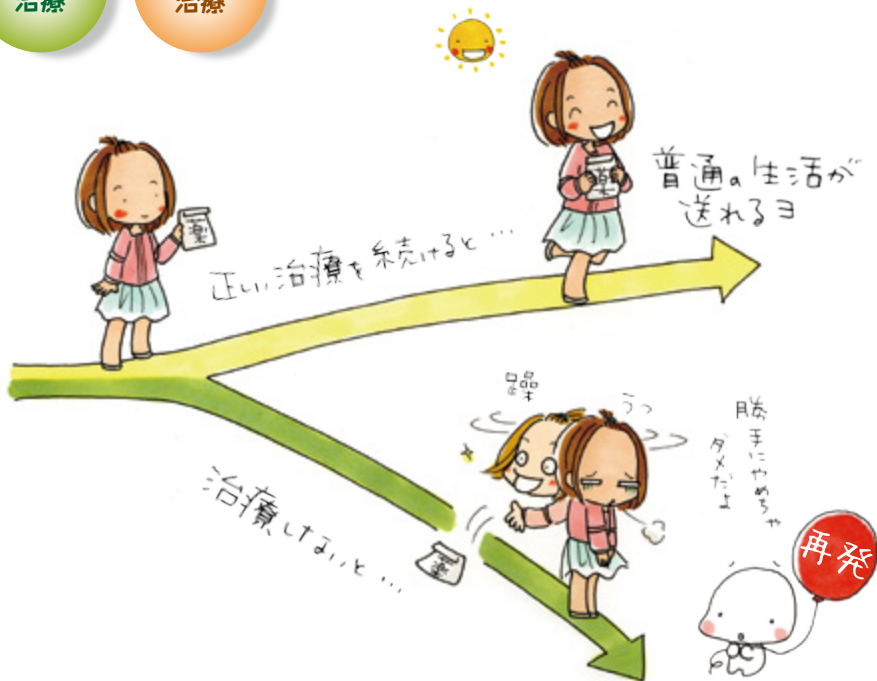
早期に正しい治療を開始することで、症状をコントロールしながら普通の生活を送ることができます。

再発予防

躁状態の
治療

うつ状態の
治療

双極性障害の治療目標は躁状態やうつ状態から回復し、再発を防ぐことにあります。



○ 治療に用いられる薬

長期間にわたって服薬を継続することで症状を安定させ、社会復帰できるようになります。

気分安定薬

気分安定薬は、躁状態とうつ状態の治療と予防に効果があり、双極性障害治療の基本となる薬です。

非定型抗精神病薬

非定型抗精神病薬は、ドーパミンなどの神経伝達物質を遮断する薬で、統合失調症の治療などに用いられていますが、双極性障害の治療にも効果を発揮します。

最近では内服薬のほかに一度注射をすると効果が4週間続く持続性注射剤（LAI：エル・エイ・アイ Long-Acting Injection）という剤形も加わりました。

その他治療に使われる薬

睡眠導入薬

オレキシン受容体拮抗薬、メラトニン受容体作動薬が多く用いられます。薬を使う前に、まずは睡眠衛生（規則正しい生活、アルコールやカフェインを控えるなど）が大切です。十分な睡眠を規則正しくとることは再発予防に欠かせません。「最近眠れない」と感じたら、すぐに主治医に相談してください。

飲み忘れに注意してね！
薬を飲むことに
疑問を感じたら
まず主治医に相談しよう！



注意が必要な薬 - 抗うつ薬 -

双極性障害のうつ状態では、抗うつ薬の使用により、うつ状態から急に躁状態が出現する躁転が引き起こされることがあり、注意が必要です。

○ 心理社会的治療

心理社会的治療には、下記のようなものがあります。

薬物療法と組み合わせることで効果を発揮します。

心理教育	患者さん自らが疾患を正しく理解し受け入れることで、症状をコントロールできるようになることが目的です。 発症初期に大変重要です。
家族療法	ご家族の疾患に対する理解を深め、患者さんにご家族が協力して病気に立ち向かえるようにすることが目的です。
認知行動療法	物事を肯定的に捉える練習をすることで、うつ状態を乗り越えるための考え方を身につけるのが目的です。
対人関係・ 社会リズム療法	対人関係や病気に対するストレスを軽減させること、および症状を悪化させないよう社会生活のリズムを規則正しく整えることが目的です。



◎自分の症状を記録しましょう

日頃から気分の変化や睡眠状態を記録したり、これまでに躁状態・うつ状態になったときの状況などを書きとめておきましょう。そうすることで自分がどのようなストレスに弱いかを知って対処できるようになります。

下記の記録用紙は、こころの健康情報局「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できます（P.2 記載の URL 参照）。



眠りと気分の記録表

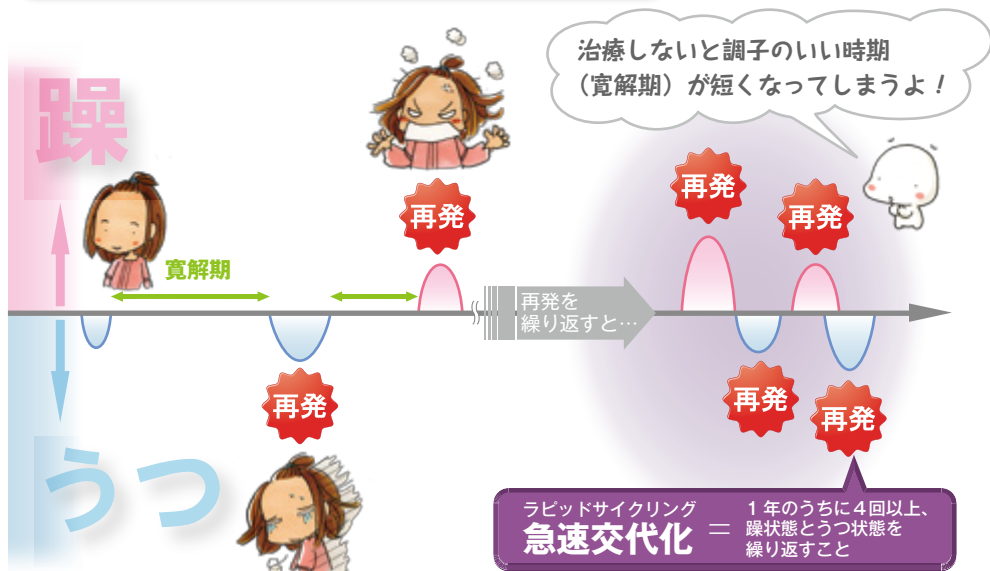


年 月		時 間																								気 分					日 常 行 動			
日		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	😊	😐	😞	😡	😢			
月																																		
日																																		
火																																		
水																																		
木																																		
金																																		
土																																		
日																																		
月																																		
日																																		
火																																		
水																																		
木																																		
金																																		
土																																		
日																																		



治療しないとどうなるの？

○ 双極性障害は再発を繰り返しやすい病気です



治療せずに放置すると、多くの場合再発！

○ 再発を繰り返していると…



再発を繰り返していると、大切なものを失ってしまうよ。放置しないでしっかり治療しよう！



お医者さんに相談してみましょう

○ 気になることは相談してみましょう

双極性障害の回復の鍵は早期発見・早期治療です。

うつ病の診断を受けて治療しているのによならず、自分が双極性障害かもしれない
と思ひ当たる場合には、精神科の専門のお医者さんに相談してみましょう。





双極性障害治療で大切なこと

○ 本人・家族が病気を正しく理解して病気を受け入れよう

まずは病気と治療法について正しい知識を身につけて、病気を受け入れることで、前向きに治療をスタートさせることができます。



○ 薬を飲み続けて再発を防ごう

病気の症状が落ち着いてきたからといって、薬を飲むのを止めてしまったり、飲む量を自己判断で変えてしまったりすると、再発したり副作用が出たりするおそれがあります。飲み忘れにも注意しましょう。また、再発予防の薬を飲み忘れることが心配な方には、内服薬のほかに一度注射をすると効果が 4 週間続く持続性注射剤（LAI：Long-Acting Injection）という剤形が最近加わり、薬の選択肢が増えました。



○ 薬の作用と副作用について正しく理解しよう

薬の作用と副作用について理解しましょう。薬の副作用が気になる場合には、主治医とよく相談しながら自分にあった薬を選択しましょう。

○ 完璧主義の思考をやめよう

うつ状態では自己嫌悪に陥ったり、考え方が否定的になりがちですが、認知行動療法などで「70～80%できれば十分」と肯定的な考え方を身につけましょう。服薬を継続しながらゆっくり休息をとって、あせらずに生活のリズムを整えることが大切です。



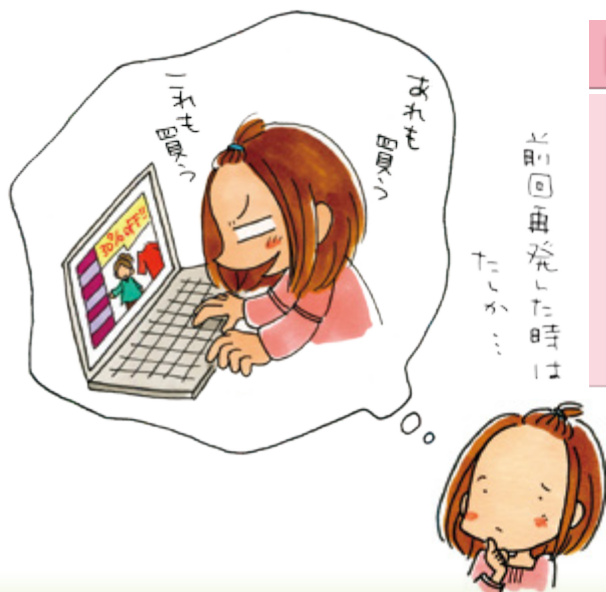
○ 生活リズムを乱さないようにしましょう

規則正しい生活リズムを維持することが大切です。徹夜は避けましょう。また、時差をとまなう海外旅行などは再発の引き金となることがあるので、主治医に相談してみましょう。ご家族や職場・学校の方にも協力してもらいましょう。



○ 再発のサインを知ろう

過去に再発した時を振り返って、再発を引き起こしやすいストレスと最初に現れる症状について、患者さんとご家族でよく話し合っておきましょう。「いつもと違う」と感じたら、それは再発のサインかもしれません。再発のサインは、人によって異なりますので、気になることがある場合にはすぐに主治医に相談してみましょう。



再発のサイン

- いつもよりも睡眠時間が短くなる
- おしゃべりが増える
- イライラして怒りっぽくなる
- 飲酒量が増える
- 神経質になる
- 浪費が増える

… など

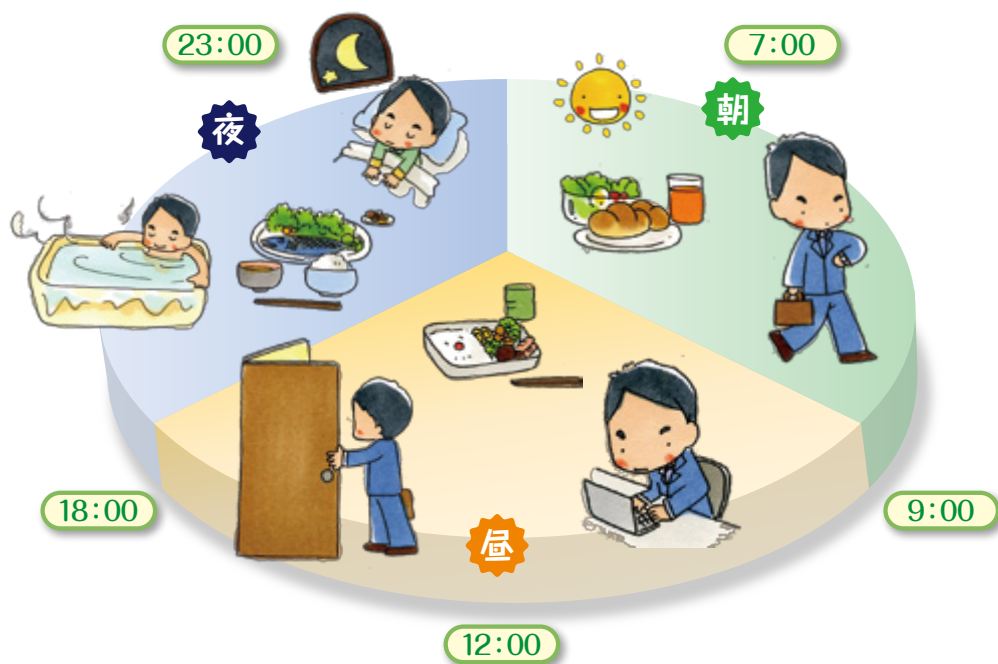


普通の生活を送るために

○ 治療を続けながら仕事ができます

正しい治療を続けることで職場復帰することも可能です。現実的にはなかなか難しいかもしれませんが、定時に出勤・退社できて負担の少ない仕事が理想的です。なるべく生活リズムを乱さないように注意して、再発の予防に努めましょう。

復職にあたっては、主治医や上司とよく相談して、段階的に勤務時間や仕事内容を増やしていくとよいでしょう。



○ 家族や仲間をサポートを願いましょう

双極性障害の治療でもっとも大切なことは、治療を継続して再発を予防することです。薬の飲み忘れを教えてくれたり、再発のサインに気づいて注意してくれたり、ご家族や仲間のサポートは治療を進めていく上で大きな力になります。ぜひ、サポートしてもらえるようお願いしてみましょう。たとえばこのリーフレットを読んでもらうことで、双極性障害とその治療法について正しい知識をもってサポートしてもらえるかもしれません。



○ 生命を守る

残念なことに、双極性障害で自殺を図ってしまう方は少なくありません。つらいときには一人で悩まないで、家族や友人、主治医に相談してみてください。また、家族や友人などの周囲の方は、下表のようなサインがみられた場合には放っておかず、声をかけて孤立させないように注意しましょう。なるべく早く主治医に相談することが必要です。

自殺のサイン	自殺の危険を高める因子
<ul style="list-style-type: none">● 「死にたい」「消えてしまいたい」「遠くへ行きたい」● 自殺の準備をする、遺書を書く● 周囲の人に別れやお礼を告げ、大切なモノを渡す● 身の回りのものを整理する● 向こう見ずな行動をとる● 無茶な飲酒	<ul style="list-style-type: none">● 自殺未遂をしたことがある● 身近な人を自殺で亡くした● 最近の近親者の死● 最近の有名人や知人の自殺● 経済的損失● 本人を支える家族や友人がいない

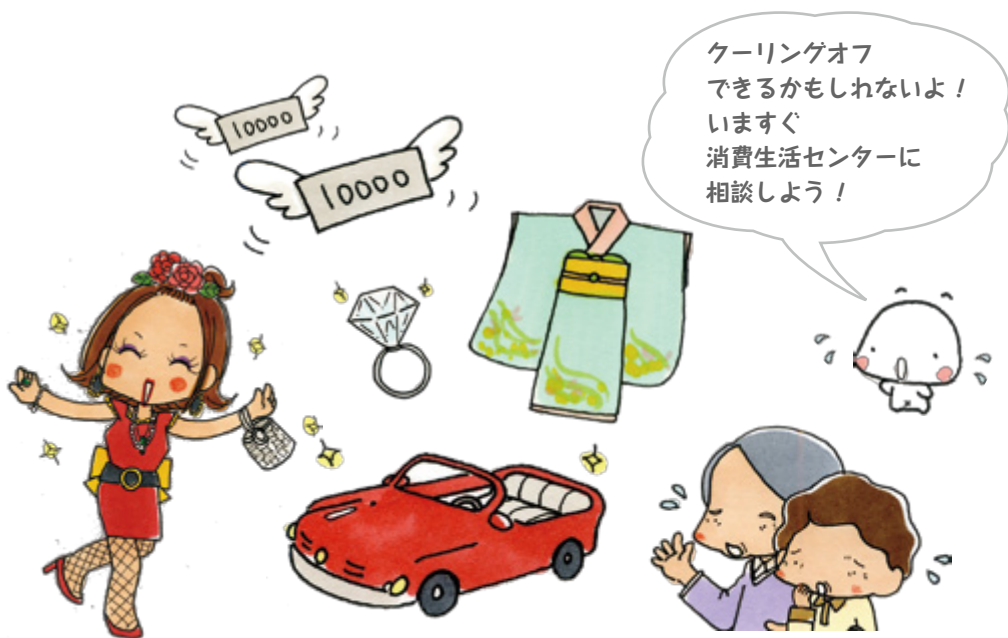


家族や仲間がこの病気にかかってしまったら…

○ 躁状態のときの接し方

躁状態になると、普段のその人とは思えないような言動をしたり、突然、高価な物を購入したりしてしまうこともあります。これはあくまでも病気によるもので、その人の性格によるものではありません。感情的にならずに、受診を促すことが大切です。

また、躁状態では本人に病気の自覚がなく、病院に連れて行くのは困難な場合があります。まずは、「あなたの身体が心配だから」と受診を促しましょう。患者さんが信頼する目上の人から受診を指示してもらって従ってくれることもあります。ただし、患者さんをだまして病院に連れていくことは、以後の関係にしこりを残すことになりますから、厳禁です。入院を拒絶し、症状の悪化と暴力行為がみられるようになった場合は、警察に相談することも考えましょう。



○ うつ状態のときの接し方

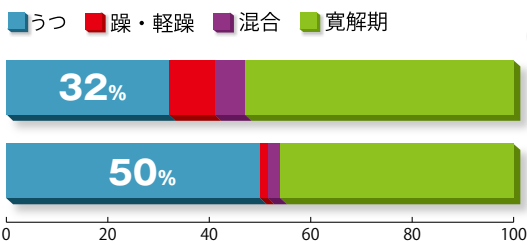
うつ状態のときにはできるだけ休養をとることが必要です。気分が落ち込む、やる気が出ないなどの症状が出て動くこともつらいので、仕事や家事を思うようにできません。うつ状態は患者さんにとってもっとも苦しい時期です。そのことを理解して、できるだけサポートしてください。



周りの方へのお願い

- 躁状態のときの言動を責めないで
- 怠け者として扱わないで
- 以下のようなことは言わないで
「頑張れ」「元気を出して」
「薬に頼るな」
「いつになったら治るの?」
- 愛情をもって優しく接してください

● 双極性障害の3～5割の期間はうつ症状あり



Judd, et al. Arch Gen Psychiatry 2002 ; 59(6) : 530-537.
Judd, et al. Arch Gen Psychiatry 2003 ; 60(3) : 261-269.

うつ状態は
長くてつらい時期
なんだ。
できるだけ
そっとしておいてね



○ 治療をサポートしてください

糖尿病や高血圧の治療に服薬が欠かせないように、双極性障害の治療にも服薬の継続がもっとも大切です。忘れずに服薬できるよう、サポートしてあげてください。



制度を上手に活用しましょう

精神障害者の方を支える制度(福祉サービス)には、主に次のようなものがあります。上手に活用しましょう。福祉サービスについてわからないことがあれば、医療機関の専門スタッフ(精神保健福祉士、ソーシャルワーカーなど)やお住まいの地域の保健所、精神保健福祉センター、地域生活支援センターに相談することができます。

○ 医療費をサポート

自立支援医療(精神通院)制度

精神科病院やクリニックへの通院でかかる医療費の自己負担分を原則として1割に軽減できる制度です。世帯の所得によって1カ月あたりの自己負担限度額が決まっていますから、安心して治療に専念することができます。

○ 暮らしと社会生活をサポート

精神障害者保健福祉手帳

精神障害をもつ人の自立と社会参加を促進するための制度です。手帳を持つことで公共料金の割引や税金の控除など、さまざまなサービスを受けることができます。お住まいの地域や事業者によって提供されるサービスは異なるため、医療機関や自治体の窓口で相談してみましょう。

○ 生活費をサポート

障害年金

病気やケガによる障害により生活や仕事などが制限されるようになった場合、生活費を補うお金として加入している保険(国民年金・厚生年金・共済年金)から支払われる制度です。精神疾患によって生活や仕事に支障を来している人は障害年金の受給対象になります。

生活保護と受給資格(障害者加算)

病気などで働けなくなった人や、高齢や障害で生活が困難になった人を対象に、国や地方自治体が生活を保障してくれる制度です。

手帳をお持ちの方や障害者年金受給者には、障害の等級(1級または2級)に合わせて基準支給額に加算される【障害者加算】*を受けられます。

*手帳や年金を受けていなくても、同程度の障害と診断されていれば加算を受けられることもあります。

○ 就労をサポート

就労に関する支援は、次のような施設で受けることができます。

就労支援を行っている施設

ハローワーク

職業紹介や就職支援を行っています

地域障害者
職業センター

障害者に対する専門的な職業リハビリテーションを提供しています

障害者
就業・生活
支援センター

就職を希望している障害者や職場定着が困難な方を対象に相談・支援を行っています

就労移行
支援事業所

一般企業への就職を希望する障害のある方へのサポートを行っています

病気の症状が安定してきたら、治療を続けながら働くことが可能です。「一般就労」で働いている人たちがたくさんおられ、病気の人を対象にした「障害者枠」で働いている人たちもいらっしゃいます。上記の施設では、仕事を探している方への求職情報の提供だけでなく、仕事につく自信がない方や仕事を続けられるか不安な方を対象として職業準備訓練や職場実習、就職後の定着支援なども行っています。また、落ち着いて仕事を続けていく上で必要な生活面での支援もしてくれます。

「そろそろ仕事をしてみたいな」と思ったら、まずは主治医に希望を伝えて、これらの施設の専門スタッフに相談してみましょう。



ご家族だけで抱え込まないために

○ ご家族がゆとりをもった生活を

ご家族のサポートは双極性障害の治療において大きな力となりますが、「家族の問題だから…」と自分たちだけで解決しようと無理をしないでください。ご家族を支えるためのさまざまな社会制度や支援している人のネットワークがあるので積極的に活用しましょう。周囲に支援を求めて、ご家族が自分自身の心身の健康を守り、ゆとりをもって本人をサポートするよう心がけましょう。

家族がゆとりをもつために

- 自分自身の心身の健康を守りましょう
- ときには自分だけの時間をもったり、趣味を楽しんだりしましょう
- 友人に会うなど、人間関係を広くしましょう
- 困ったことや悩みごとを相談できる相手を見つけましょう
- 地域の援助サービスや支援窓口を積極的に活用しましょう

自分自身が楽しく過ごすことが患者さんの症状にも良い影響となります

○ 困ったときに支援してくれるネットワークづくり

地域で暮らしながら療養するカギは、地域の専門スタッフや相談窓口、家族会など、支援しているさまざまな人とのつながりをつくって、上手に力を借りることにあります(右ページを参照ください)。困ったことやわからないことがあれば、その都度気軽に相談して、ネットワークを広げていくようにしましょう。

相談に応じてくれる専門スタッフ

病院の主治医や精神保健福祉士(PSW)のほか、地域の相談窓口(市町村の障害者福祉の担当課、保健所・保健センター、精神保健福祉センターなど)が相談に乗ってくれます。

特に精神保健福祉士は精神科の患者さん専門の福祉職で、年金などの経済的な問題や、社会復帰、地域生活など、日常生活で直面するさまざまな問題について相談を受け、助言・指導・援助を行います。精神保健福祉士への相談を希望する場合には、主治医に相談してみましょう。

困ったときの相談窓口

困ったときの相談は、かかりつけの医療機関のほかに、最寄りの保健所、精神保健福祉センターでも受け付けています。ご本人だけでなく、ご家族の方も直接、窓口で相談できるほか、電話での相談も受け付けています。

厚生労働省

■こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の精神保健福祉センターをはじめとする公的な相談機関につながります。電話相談の受付時間や曜日は、相談先によって異なります。

Tel:0570-064-556

※ PHS 電話、IP 電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会

■みんなねっと相談室

病気のことや経済的な悩み、生活上の問題、障害年金等の福祉制度に関する質問などを含め、同じ家族の立場の家族相談員が本音の相談に応じます。

Tel:03-5941-6346 毎週水曜日 10:00-12:00、13:00-15:00

■みんなねっとサロン(ご家族向け)

精神疾患・障害のある方と過ごすご家族が、直面している出来事や抱える気持ちなどを、パソコンやスマートフォンを通じて匿名で相談し合う場です。(登録無料、ご家族専用の交流サイトです)

<https://minnanet-salon.net/service>



特定非営利活動法人日本双極性障害団体連合会

■NPO法人ノーチラス会

双極性障害に特化した患者団体として、疾患啓発活動や会員相互の助け合いなどの活動を行っています。電話相談も行っています。

<http://bipolar-disorder.or.jp/>



(2023年4月現在)



Otsuka

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



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
www.fsc.org FSC® C003980

2023年5月改訂
AB2305069
(8327) AT