

～統合失調症とは～

統合 失調症

HAND BOOK

監修：北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健 先生



はじめに

統合失調症は適切な治療を行うことで、少しずつ回復に向かっていく病気です。

治療にあたって、まずは統合失調症がどんな病気かを学んでいきましょう。あなたが病気を知り、受け入れていくことで、回復へ一歩近づくこととなります。また、家族や医師などの医療スタッフといった、たくさんの支援者と一緒に治療を進めていくので、その方たちとのコミュニケーションをしっかりとることも大切なことです。

このハンドブックは、統合失調症のこと、治療のことについてまとめています。統合失調症を理解していただき、前向きに治療に取り組む手助けになれば幸いです。

北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健



平岡和也 26歳
就労移行支援施設でリハビリ中

まじめで優しい性格。草野球チームで、ピッチャーとして活躍していた。2年前に統合失調症を発症し治療のため退職した。現在は症状が落ち着いており、復職したいと思い、リハビリを行っている。

目次

はじめに	1
1. 統合失調症を知る	
・ 統合失調症とは?	3
・ 統合失調症の症状	4
・ 統合失調症の症状の経過とその対処法	5
2. 統合失調症の治療について	
・ 統合失調症の治療法	6
・ 統合失調症の治療の目標	7
・ SDM(シェアード・ディシジョン・メイキング)という考え方	8
・ 統合失調症の薬物療法	9
・ 統合失調症の非薬物療法	14
3. 治療を続けていくためのポイント	
・ 医師とのコミュニケーションを深める	15
・ 治療を支えてくれるスタッフ	17
・ 当事者会	18

1. 統合失調症を知る

統合失調症とは？

- 感じ方や考え方、行動をまとめる（統合する）ことがうまくいなくなる病気です。
- 100人に1人がかかるといわれており、決して珍しくありません¹⁾。
- 原因ははっきり分かっていませんが、脳内のドーパミンという神経伝達物質の働きの乱れや、心理社会的なストレスが関連していると考えられています。
- さまざまな症状があらわれることがありますが、上手につきあうことで日常生活を取り戻すことができます。

1) 松岡洋夫：精神経誌.. 109: 189, 2007



専門医が答える 統合失調症Q&A

Q 統合失調症は、治療すれば良くなるのでしょうか？



A 統合失調症にはさまざまな経過があります。幻視や幻聴などの症状が辛い時期もあるかもしれませんが、治療によって改善が期待できます。また、症状や対処法を理解することは、日常生活を取り戻すことにもつながります。

治療については [6~14ページ](#) をご覧ください。

統合失調症の症状

幻覚や妄想などの**陽性症状**、意欲の低下や感情の鈍化などの**陰性症状**、**認知機能障害**、**不安・抑うつ**などの症状があらわれます。一人ひとり症状も違い、病期によって症状が変化することもあります。

統合失調症の主な症状

陽性症状



- **幻覚**
ほかの人には聞こえない音や声が聞こえたり、見えないものが見えたりする
- **妄想**
本当でないことを信じてしまう など

陰性症状



- **意欲の低下**
やる気がなくなる
外出しなくなる
- **感情の鈍化**
身だしなみを気にしなくなる など

認知機能障害



- **記憶の障害**
新しい情報を習得するのに時間がかかる
- **注意力の低下**
日常会話に集中できない
自分の考えをまとめられない など

不安・抑うつ

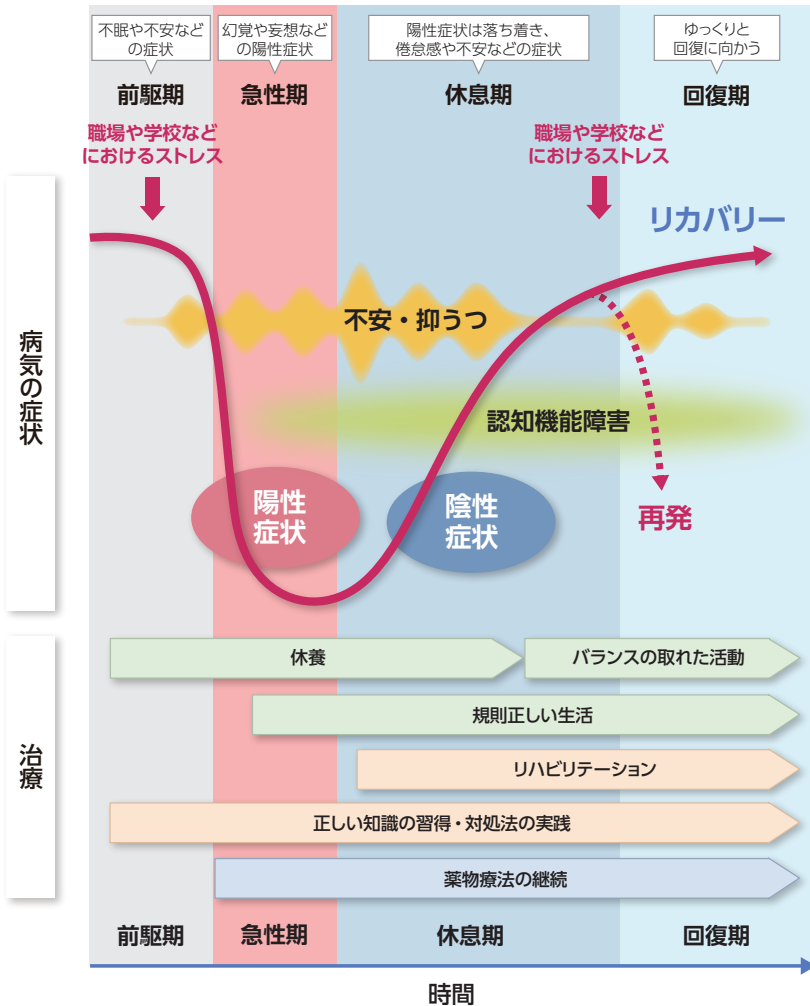


- **気分の落ち込み**
何をしていても気分が晴れない
- **不眠**
寝ようとしても眠れない
朝早く目が覚める など

統合失調症の症状の経過とその対処法

統合失調症は、病気の経過により大きく**4つの病期**に分けることができます。統合失調症になっても、**幻覚や妄想が強い急性期**がずっと続くわけではなく、**適切な治療を受けることで、少しずつ回復**していきます。

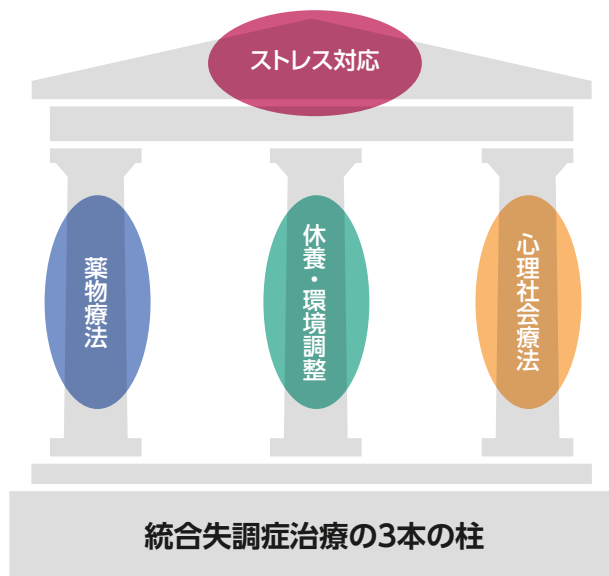
統合失調症の症状の経過 (概念図) と治療



2. 統合失調症の治療について

統合失調症の治療法

統合失調症治療の基本は、「薬物療法」、「休養・環境調整」、「心理社会療法」です。いずれの治療も、ストレスへの対応力を高め、**当事者自身の回復する力を高める**ことにつながります。



専門医が答える 統合失調症Q&A



Q 心理社会療法とは、どんな治療をするのですか？

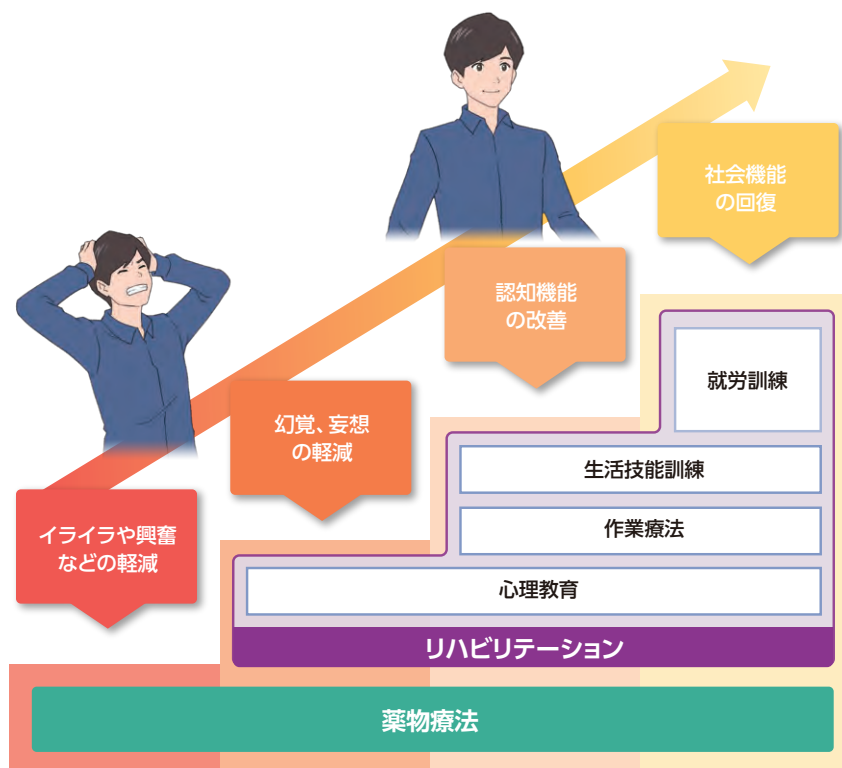
A 精神科におけるさまざまな**リハビリテーション**を行います。病気や治療について学ぶ**心理教育**や趣味活動から就労に近い作業を実際に行う**作業療法**、日常生活に必要なことをグループの中で実践する**生活技能訓練 (SST)**などがあります。

心理社会療法については [14ページ](#) もご覧ください。

統合失調症の治療の目標

統合失調症の症状に応じて、治療の目標や内容は変化していきます。最終的には、統合失調症の症状を改善し、心理社会療法やリハビリテーションなどを通じて**社会機能を回復することが治療の目標**です。一人ひとり症状は異なり、違うペースで回復に向かっていきます。回復しているか不安になることもあるかもしれませんが、たくさんの支援者と困りごとを共有しながら、治療を続けていきましょう。

統合失調症治療の目標と治療ステップ

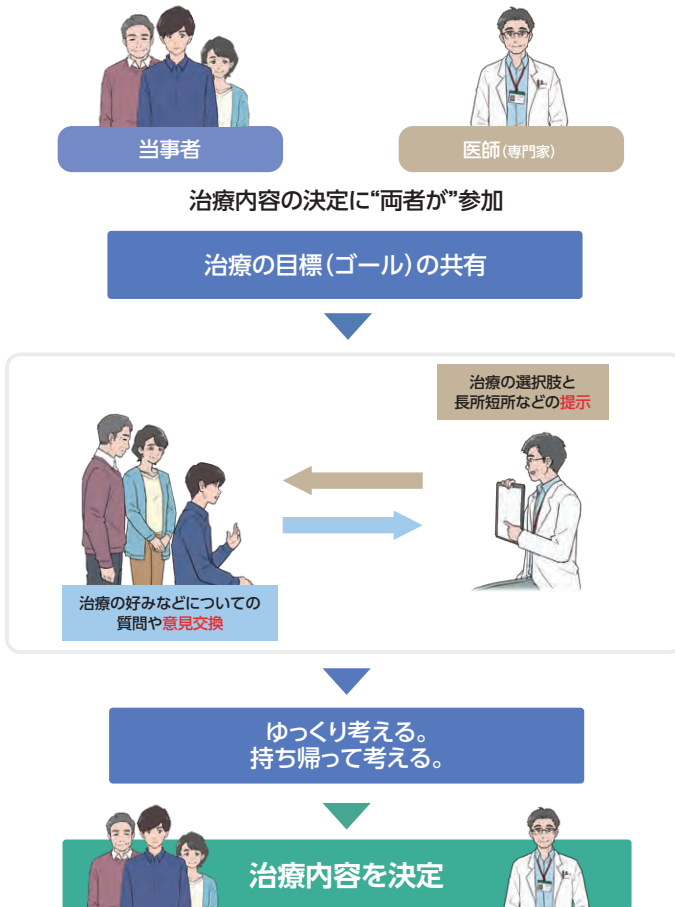


薬物療法とリハビリテーションを組み合わせた
包括的な治療により回復を目指します。

SDM(シェアード・ディシジョン・メイキング)という考え方

SDMとは、治療方針を当事者あるいは医師だけが決めるのではなく、**当事者と医師が対等な関係のもと一緒に決めていくプロセス**のことです。
治療について少し考える必要はありますが、**自身の納得できる治療方針は治療を続ける上で大切なこと**です。

SDMの進め方



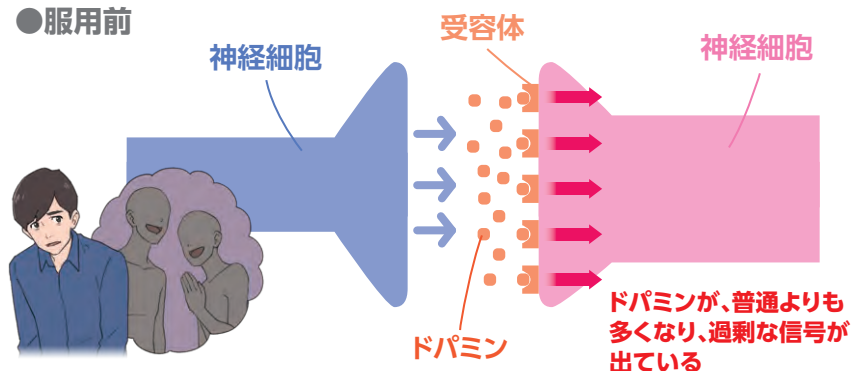
統合失調症の薬物療法

統合失調症の基本となる治療は抗精神病薬による薬物療法です。お薬は毎日続けることが大切で、続けることでゆっくりと回復に向かい、できることが増えていきます。自己判断でお薬をやめたり、減らしたりすると再発する危険があります。お薬のことで何か気になることがあれば、主治医や医療スタッフに相談するようにしてください。

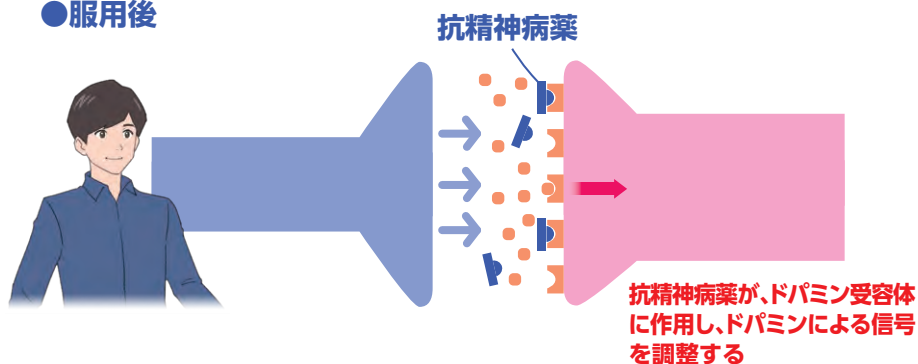
抗精神病薬の働き

抗精神病薬は、脳内の主にドパミンという神経伝達物質などを調整し、統合失調症で困っている体験や症状を和らげる働きがあります。

●服用前



●服用後



抗精神病薬の種類と特徴¹⁾・抗精神病薬のカタチ(剤形)

抗精神病薬には、**定型抗精神病薬**と**非定型抗精神病薬**の2種類があります。抗精神病薬のカタチ(剤形)には、**飲み薬**のほかに**貼り薬**や**注射剤**があります。症状や剤形の好み、生活習慣に合わせて、医療スタッフと一緒にあなたに合うお薬を考えていきましょう。

定型抗精神病薬

《主な作用》

脳内のドーパミンの量を調節することにより、陽性症状(幻覚や妄想など)への効果が期待できます。

《主な副作用》

パーキンソン症状のような手足の震えなど運動系の副作用(錐体外路系副作用)や眠気などがあらわれることがあります。

非定型抗精神病薬

《主な作用》

脳内のドーパミンに加えて、セロトニンという神経伝達物質を調整することにより、陽性症状(幻覚や妄想など)に加えて、陰性症状(意欲の低下など)にも効果が期待できます。

《主な副作用》

パーキンソン症状のような手足の震えなど運動系の副作用(錐体外路系副作用)は、定型抗精神病薬よりも少ないですが、お薬によっては眠気や体重増加、代謝系の副作用があらわれることがあります。

1) 功刀浩, 本人・家族に優しい統合失調症のお話, 初版, 翔泳社, 東京, p.57, 2018

飲み薬

〔錠剤〕

お薬の使い方

- ・水とともに服用します

特徴

- ・多くの人が飲み慣れている、一般的なお薬のカテゴリです
- ・大きさや味が気になることもあります



〔口腔内崩壊錠〕

お薬の使い方

- ・唾液や少量の水で、口の中で溶かして服用します

特徴

- ・水なしで服用できます
- ・味が気になることもあります



〔舌下錠〕

お薬の使い方

- ・舌の下に入れて、飲み込まず置くことで口の中の粘膜からお薬の成分を吸収させる錠剤です
- ※服用後、一定時間は食べたり飲んだりすることはできません

特徴

- ・水なしで服用できます
- ・味が気になることもあります
- ・服用後、舌や口の中に違和感が出ることもあります



〔内用液〕

お薬の使い方

- ・使い切りの小袋に入った液状のお薬を服用します

特徴

- ・水なしで服用できます
- ・味が気になることもあります



貼り薬(テープ剤)

〔テープ剤〕

お薬の使い方

- ・皮膚に貼ります

特徴

- ・食事摂取と関係なく貼ることができます
- ・副作用が出た場合、はがすことでお薬を止めることができます
- ・皮膚に赤みやかゆみなどが出ることがあります



注射剤

〔注射剤〕

お薬の使い方

- ・筋肉内または静脈内に注射します

特徴

- ・食事摂取と関係なく受けられます
- ・2～4週間に1回注射するタイプもあります
- ・痛みを感じることや、注射部位が固くなる場合があります



抗精神病薬以外のお薬

抗精神病薬に加え、**症状・目的に応じて補助治療薬**が併用されることがあります。

抗精神病薬と併用される主な補助治療薬

薬の種類	特徴
抗パーキンソン薬	体のこわばる症状（パーキンソン症状）を改善します
睡眠薬	眠りに入りやすくなります
抗不安薬	不安やイライラを改善します
抗うつ薬	うつ状態を改善します
気分安定薬	気分の波を安定させます

専門医が答える 統合失調症Q&A

Q 今、たくさんのお薬を服用しています。
お薬を減らすことはできないのでしょうか？



A 統合失調症治療薬の基本は抗精神病薬です。服用しているお薬のうち**抗精神病薬がいくつあるのか確認**してみましょう。もし、抗精神病薬以外のお薬が多いようでしたら、一時的に多くなっている可能性もあります。
良くなった症状、困っている症状と一緒に主治医に相談してみましょう。

お薬を続けることの大切さ

統合失調症は、再発しやすい病気ですが、**お薬の服用を毎日続けることで効果が安定し**、あなたの生活をサポートします。良くなってきたときに自己判断で**お薬をやめてしまうと困った体験や症状がまた出てきてしまう(再発してしまう)**ので、お薬は服用を続けることがとても大切です。



お薬を続けるためのポイント

お薬は、規則正しく服用することが大切です。
お薬を忘れずに続ける工夫をしましょう。

例えば…

- 食事と一緒に、お薬の準備をしておきましょう。
- お薬整理ボックスやお薬カレンダーで整理しましょう。
- お薬を服用したら、カレンダーに印をつけましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活は、お薬を忘れずに服用するためだけでなく、自立した生活を送るためにも重要です。



統合失調症の非薬物療法

統合失調症の非薬物療法には**心理社会療法**や**休養・環境調整**などがあります。

心理社会療法

〔心理教育〕

病気や治療について学びながら、困っていることに対する対処法を学びます。当事者を対象としたものと家族を対象としたものがあります。

〔作業療法〕

趣味活動から就労に近い作業まで、実際に手や身体を動かしながら、好きなこととできることを増やしていきます。作業を通じたやり取りの中で、コミュニケーションの力も身につけます。

〔生活技能訓練(SST: ソーシャルスキルトレーニング)〕

人との関わり方や自分の気持ちの伝え方など、日常生活の中で自分が「できるようになりたい」と思うことをグループの中で実際に練習し、対処する力を高めます。



休養・環境調整

〔急性期〕

ストレスの少ないゆっくりとした環境で過ごすようにします。十分な睡眠と適切な栄養をとるようにします。

〔回復期〕

少しずつ運動も取り入れ、休養と活動のバランスを取ります。規則正しい生活リズムを確立します。

3. 治療を続けていくためのポイント

医師とのコミュニケーションを深める

医師とコミュニケーションを取ること自体が治療の一つといえるほど大切です。疑問や心配などは率直に伝えてみるようにしましょう。思うような会話ができないときは、**話したいことをあらかじめメモにしておく**と伝えやすくなります。

また、医師が聞きたいことを知ることで、要点を押さえたコミュニケーションがしやすくなります。



■ 医師とのコミュニケーションのポイント

病名と治療の流れを理解する

お薬についての情報を交換する

生活上の不安や心配を伝える

医師と相互に信頼感を育てる

■ 診療で医師が聞きたいこと

規則正しい生活ができているか

- ・よく眠れているか
- ・食事を食べられているか
- ・便秘や下痢をしていないか

どんな生活をしているか

- ・家のこと
- ・仕事のこと
- ・デイケアなどのリハビリテーションのこと

ストレスに対処できているか

- ・困ったことはないか
- ・困ったときにどのように対処しているか

お薬のこと

- ・お薬はちゃんと続けられているか
- ・お薬についての心配や困りごとはないか



病気の症状と同じかそれ以上に、**病気の症状以外のことも大切な情報**なのです。

どんなことを書いていいかわからない……という方は、右ページにあるメモを使ってみましょう。短い文章で、簡単に書くことがポイントです。診察時に、医師や看護師にわたしてみましよう。



医師に伝えたいことメモ(例)

医師に伝えたいことをあらかじめメモする際にお使いください。
このメモを見ながら先生と話したり、メモを先生にわたしたりすることで、あなたが思っていることを伝えやすくなります。

記入日： 月 日

お名前： _____

項目	伝えたい内容(記入欄)
今、困っていること・ 相談したいこと	
そのきっかけとなった 出来事のこと	
困りごとに対する対処法	
そのほか	

治療を支えてくれるスタッフ

あなたが自立した生活を送るために、医師以外にも**さまざまな専門スタッフ**が関わり、**治療を支えてくれます**。あなたの状態や意向にあわせて、専門スタッフの力を上手に活用して治療を進めていきましょう。

■ 主な専門スタッフと役割

- **看護師**

治療上のケアや医師と当事者・家族との橋渡し役を担います。
コミュニケーションによる心理ケアやセルフケアの援助も行ってくれます。

- **薬剤師**

お薬の服用方法や副作用の説明など、服薬に関する支援を行います。

- **保健師**

生活指導や困っていることへのアドバイスなどを行い、地域での生活の幅を広げる支援をしてくれます。

- **ソーシャルワーカー(社会福祉士・精神保健福祉士)**

福祉サービスの専門家として、日常生活で起こるさまざまな問題の相談、助言、指導、手助けをしてくれます。

- **作業療法士(OT)**

病院やデイケアなどで、作業療法の指導を通じて機能の回復のサポートをしてくれます。

- **心理士(公認心理師・臨床心理士)**

心理検査や面接によって、問題を見つけ、カウンセリングや心理療法を通して問題解決をするサポートをしてくれます。

- **管理栄養士**

食事を中心とした生活習慣の改善のための栄養指導を行います。



当事者会

同じ病気や問題を持つ当事者が自発的につながり、悩みを分かち合ったり、**情報を得たり**できる場です。

病気のこと、家族のことなど同じ病気を持つ当事者だからこそ分かり合えることもあるので、あなたに大きな勇気を与えてくれることもあるでしょう。

身近な当事者会をお探しの場合は、お住いの市区町村、保健所などの行政機関に問い合わせてみましょう。



— ピアサポーター —

「ピア」とは仲間という意味です。ピアサポーターは、**当事者が自らの経験をもとに仲間をサポート**します。地域の福祉法人やNPO法人などで支援活動をしたり、地域活動支援センターなどで働いたりしています。

ピアサポーターだから相談できることもあります。また、ピアサポーター自身も、自身の病気の経験を仲間の支援に役立てることで、**勇気や元気をもら**えるという相互作用があります。



統合失調症に関する情報サイト

こころ♡シェア



「こころ・シェア」は統合失調症に関する基本知識を
分かりやすく学んでいただけるWebサイトです。

こころシェア 検索

<https://kokoro-share.jp/sc/>



住友ファーマ株式会社