

～統合失調症を知る～

# 統合 失調症

## HAND BOOK

ご家族・  
支援者の  
ための

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

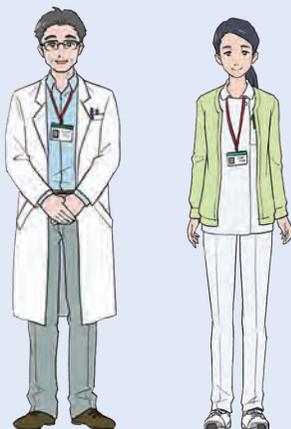
---

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。

治療には、もちろん本人の努力も大事ですが、ご家族や支援者の理解や協力も大切になります。ご家族の方が統合失調症とは何かを知り、治療の方法を学ぶことが、本人の回復に向けての大きな後押しになります。

このハンドブックは、本人との接し方や病気のこと、治療についてまとめています。ご家族や支援者の方々に、統合失調症を理解いただく手助けとなれば幸いです。

北里大学医学部 精神科学 主任教授  
稲田 健



# 目次

---

はじめに .....	1
<b>1. 統合失調症を知る</b>	
・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
<b>2. 統合失調症の治療について</b>	
・統合失調症の治療法 .....	7
・統合失調症の治療の目標 .....	8
・SDM(シェアード・ディシジョン・メイキング)という考え方 .....	9
・統合失調症の薬物療法 .....	10
・統合失調症の非薬物療法 .....	14
<b>3. 本人との接し方について</b>	
・本人との基本的な接し方 .....	15
<b>4. 治療を続けていくためのポイント</b>	
・医師とのコミュニケーションを深める .....	19
・受診を促すときのポイント .....	21
・治療を支えてくれるスタッフ .....	22

# 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)ことがうまくいかなくなる病気です。
- 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<sup>1)</sup>。
- 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はっきりとあらわれることもあります**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 [7~14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。患者さんごとに症状も違い、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

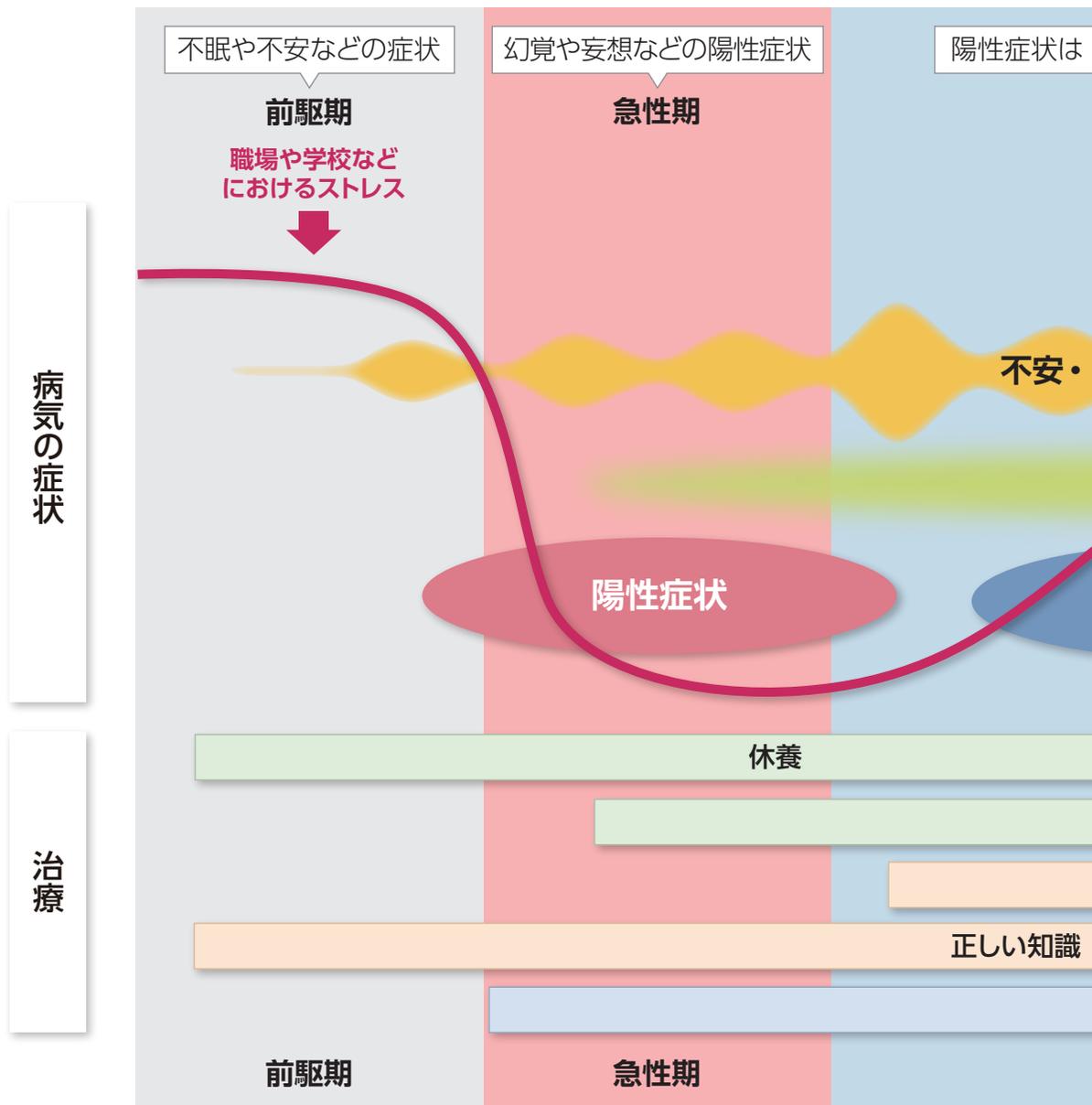


- **気分の落ち込み**  
何をしても気分が晴れない
- **不眠**  
寝ようとしても眠れない  
朝早く目が覚める など

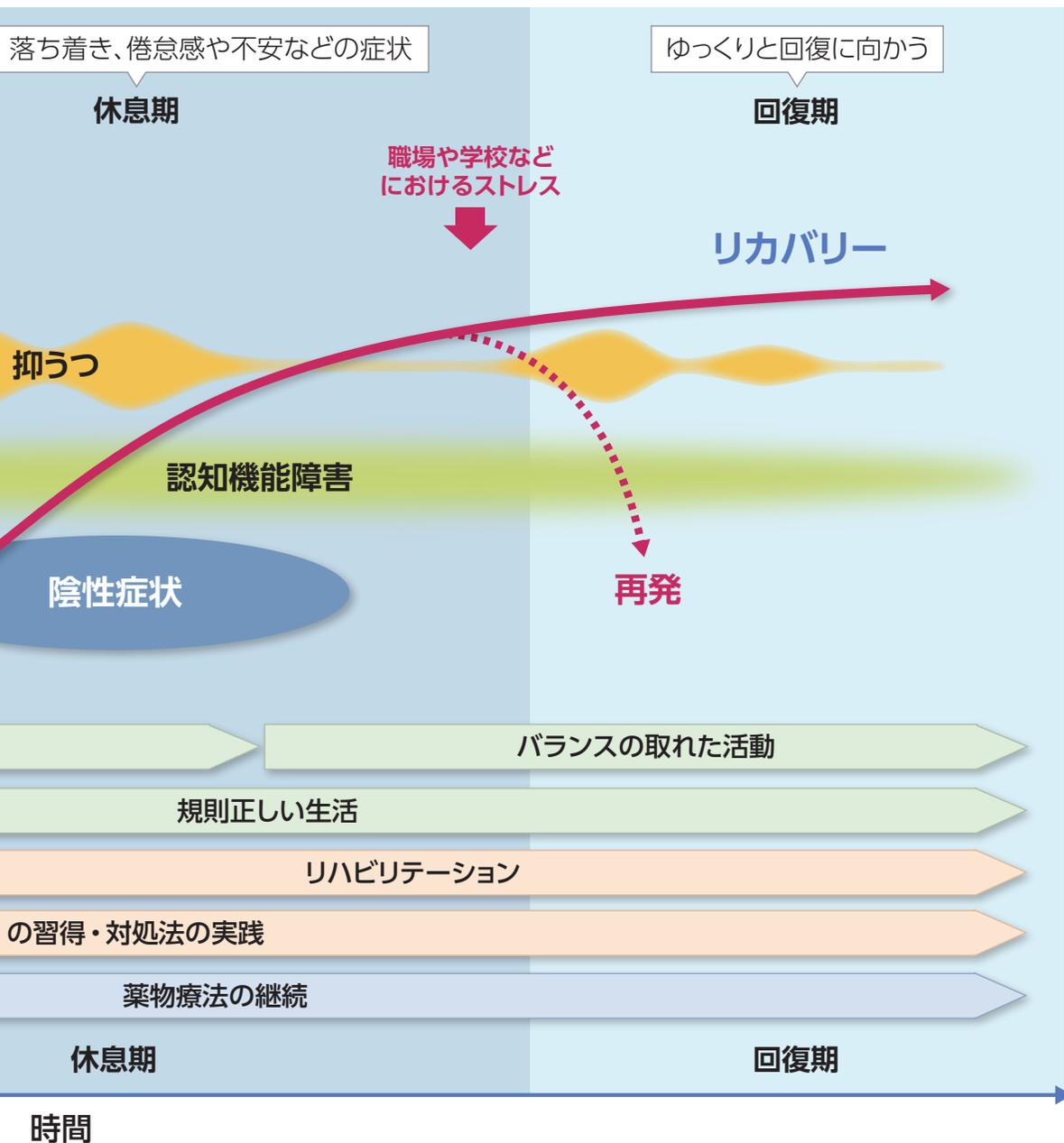
# 統合失調症の症状の経過とその対処法

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**

## 統合失調症の症状の経過 (概念図) と治療



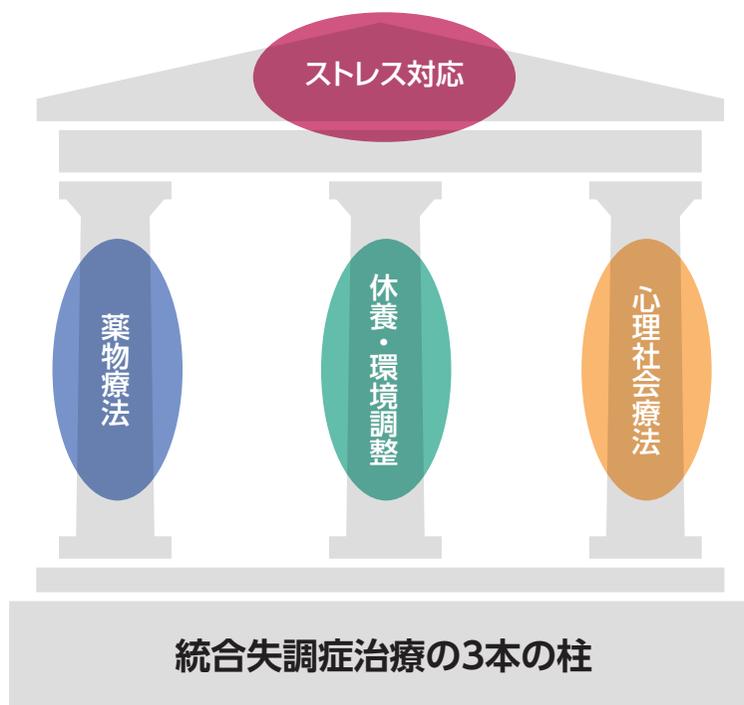
を受けることで、少しずつ回復していきます。



## 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、本人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？

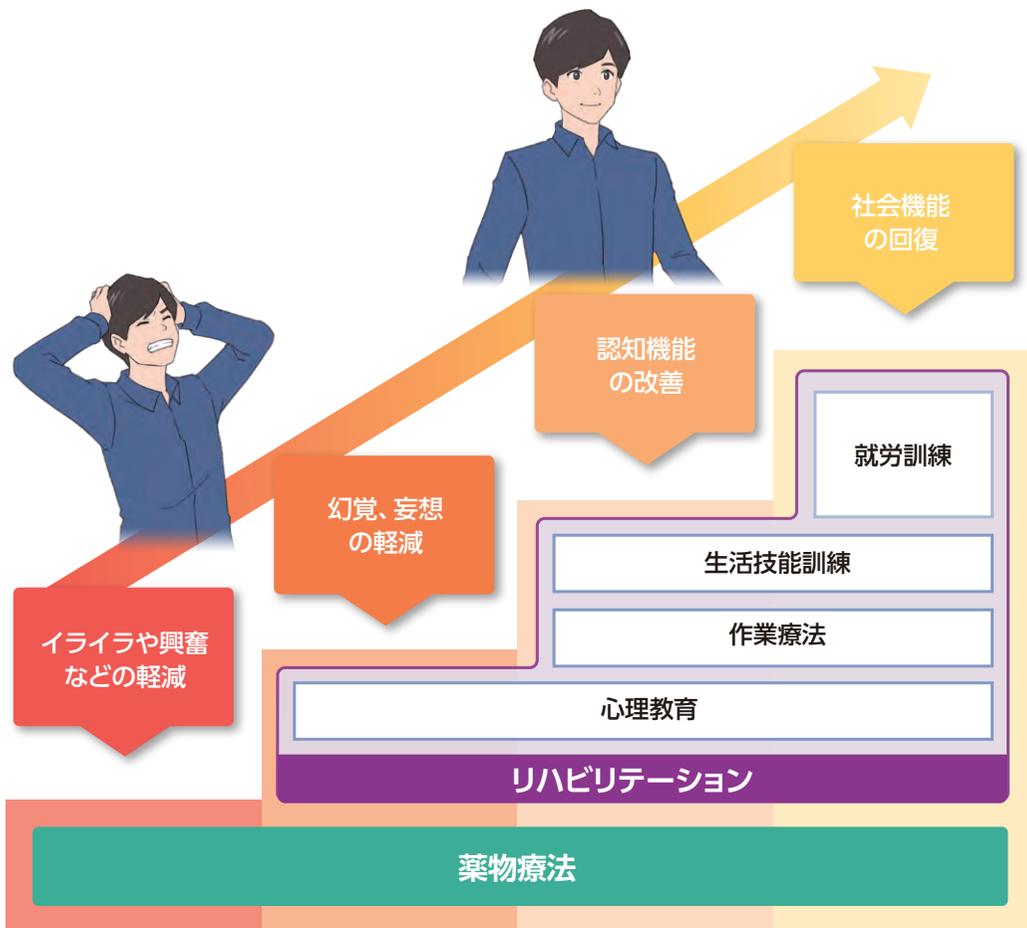
A 精神科におけるさまざまなリハビリテーションを行います。病気や治療について学ぶ心理教育や趣味活動から就労に近い作業を実際に行う作業療法、日常生活で必要なことをグループの中で実践する生活技能訓練(SST)などがあります。

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。本人と家族や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

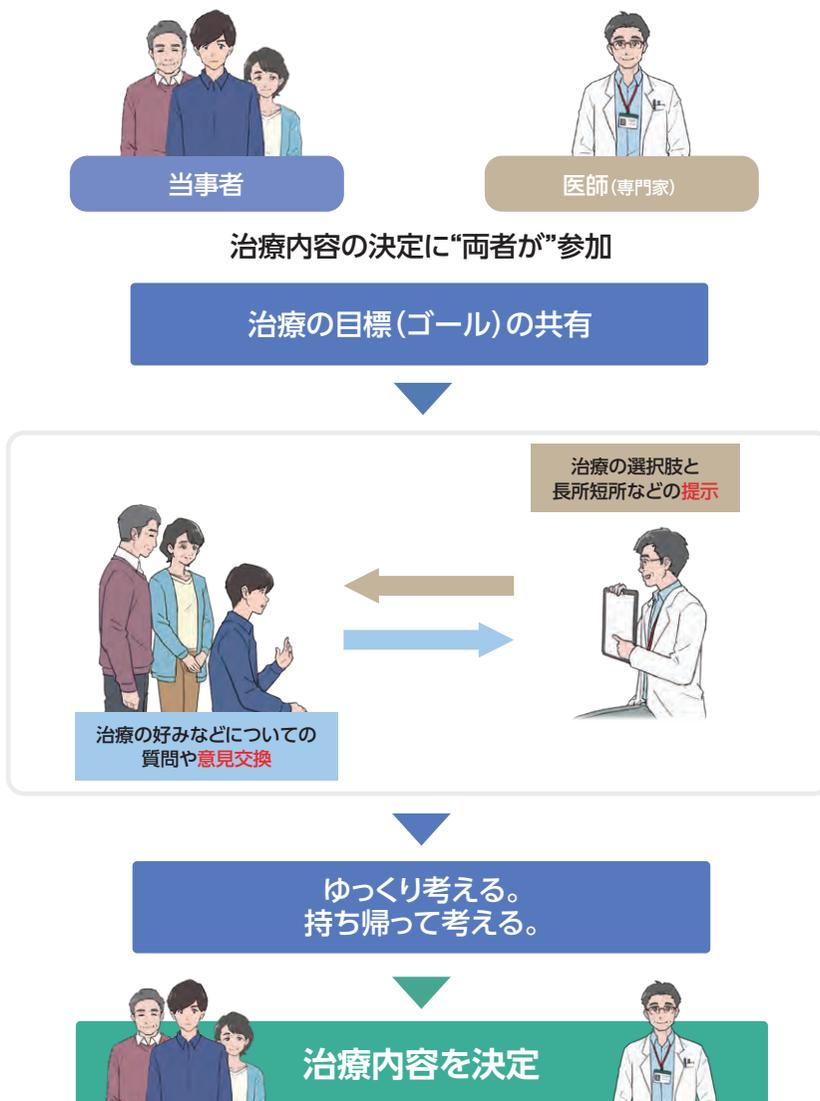


薬物療法とリハビリテーションを組み合わせた包括的な治療により回復を目指します。

# 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、治療方針を本人あるいは医師だけが決めるのではなく、**本人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。**本人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。家族も本人と一緒に考え、本人がしっかりと自身の意向を医師に伝えられるように支援をすることが大切です。

## SDMの進め方



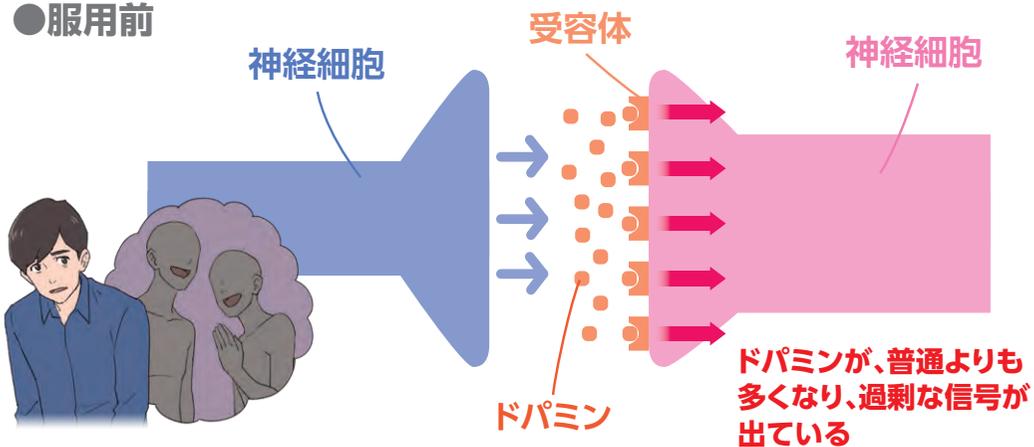
## 統合失調症の薬物療法

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。

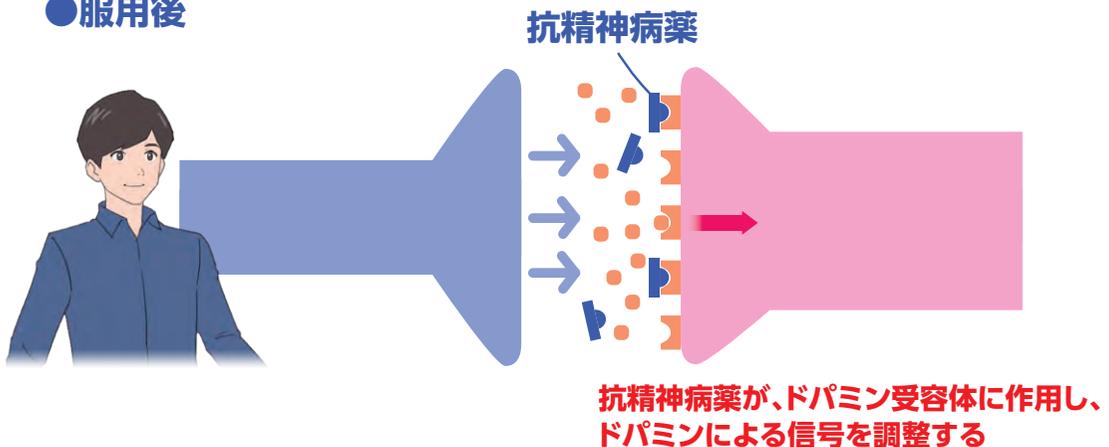
### 抗精神病薬の働き

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<sup>1)</sup>・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、家族も一緒に本人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



#### 〔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



#### 〔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



#### 〔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



## 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、**本人の生活をサポートします。良くなってきたときに家族や本人の判断で**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。



## お薬を続けてもらうための工夫

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てみましょう。

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。本人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、好きなことや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、日常生活の中で本人が「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. 本人との接し方について

## 本人との基本的な接し方

統合失調症からの回復には、**家族のサポートが大きな役割**を果たします。**家族の本人への接し方次第で、症状が安定したり、悪化したりすることもあります。**そのため、家族の方も病気の知識を身につけ、本人との接し方を学ぶことは、とても大切なことです。

### 病期に応じた接し方

#### 急性期

周りに不安や恐怖を分かってもらえないと感じると、行動が攻撃的になったり、感情が激しくあらわれたりします。

感情に寄り添い、話に耳を傾け**安心感を感じさせる**ことが重要です。また、**睡眠や休息**を確保できる環境を整えることも大事です。



#### 回復期

少しずつ回復が進み、ゆっくりと活動の範囲が増えてきます。社会とのつながりを取り戻す時期でもあります。本人を**否定することが無い**ようにし、**人とのつながりの機会**を作ることが大切です。**リハビリテーション**を利用してみることも良いでしょう。



### — 感情表出(Expressed Emotion : EE)と再発について —

本人に対して、**家族が「批判的である」「敵意を持っている」「情緒的に巻き込まれやすい」といった傾向**が強いことを「感情表出が高い(高EE)」といいます。反対の場合を「感情表出が低い(低EE)」といいます。

さまざまな研究で再発率を調べたところ、「**感情表出が高い(高EE)**」のほうが**再発率が高くなる**ことがわかっています。

家族が批判的にならない、情緒的に巻き込まれすぎないといったことが、再発リスクを小さくすることにつながります。

日本心理教育・家族教室ネットワーク、全国精神保健福祉会連合会 監修、伊藤順一郎、福井里江 編集責任。  
統合失調症を知る心理教育テキスト家族版、全改訂第1版、認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ、千葉、p.18、2018より一部改変

## 接し方のポイント

### ●できたことをほめる

家族にとってはできて当たり前のことでも、本人にとっては「やっとできた」ことかもしれません。細かい点は目をつむり、**できたことをほめるようにしましょう**。本人の大きな支えになります。

### ●過保護にならず、一個人として尊重する

病気だからといって、**必要以上に世話をすることは良くありません**。一個人として尊重し、**本人ができることは本人にまかせて**、家族は見守るようにしましょう。

### ●まずは、話を聞く(傾聴する)ことを心がける

本人の話をよく聞くことはコミュニケーションの基本となります。途中でさえぎったり、否定したりせず**最後までよく話を聞きましょう**。あいづちを打ったり本人の話を反芻したりすると、話を聞いてもらえているという**安心感を与える**ことができます。

### ●わかりやすく伝える

統合失調症の方は、たくさんのことを頼まれたり、曖昧な言い方をされたりすることが苦手です。「**1回に話すことは1つにする**」「**できるだけ具体的に伝える**」「**大事なことはくり返し伝える**」ことを心がけましょう。

## 接し方で困ったときは？

### ●本人が病気を自覚していない

統合失調症では、しばしば本人に病気だという自覚がないことがあるため、受診を拒否したり、服薬をやめたりしてしまふことがあります。病気への理解を深めていくために、心理教育が役立つことがあります。また、病気と認めていなくても、本人の困りごとを聞くことで、治療につながることもあります。

### ●お薬を服用しない

お薬を服用しない理由は何でしょうか？ 副作用のためにお薬を服用しなくなることもあります。

お薬の効果と副作用の出方は個人差が大きい、すなわち患者さんとお薬の間には”相性”のようなものがあります。お薬の副作用が疑われる場合には主治医に相談してみましょう。

### ●本人が暴力をふるう

病状が安定せず感情をコントロールできなくなっていたり、家族には見えない敵からの攻撃を防ぐために暴力をふるっていたりする場合があります。無理やり抑え込もうとはせずに、まずは自分の身を守り、場合によっては警察を呼んだりして対応するようにしましょう。



### — 家族会について —

家族会は同じ病気を身内に持つ家族の集まりです。同じ悩みを語り合い支え合うことができる家族会は、大きな勇気を与えてくれるはずです。さまざまな情報交換もでき、悩みを相談できる相手を探すこともできます。病院が主催している家族会や、保健所など地域を基盤とした家族会などがあります。

#### 📖 家族会の情報をくわしく知る

#### ● みんなねっと(全国精神保健福祉会連合会) (<https://seishinhoken.jp/>)

みんなねっとは、精神に障がいのある方の家族が結成した団体です。現在全国に約1200の家族会があり、約3万人の家族会員が、さまざまな地域で交流し活動しています。



# 4. 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。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。

本人がうまく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。家族が本人の疑問や心配事などを聞きとってあげることも良いでしょう。



### ■ 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ょう。



# 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聞きとる際にこのメモをお使いください。  
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、本人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	

# 受診を促すときのポイント

病院に行きたがらない本人を説得することはとても難しいことです。だからといって、ウソをついたり、高圧的になってしまったりしては逆効果になってしまいます。本人が意欲を持って治療に取り組まなければ回復は難しくなるため、**治療に対して前向きになれるように気を配る**ことが大切です。

## 受診を促すときのポイント

### ● 本人の気持ちを聞く

「いま何が気になる？」とおだやかに問いかけてみましょう。うまく聞き出せない場合は、「眠れないんじゃない？」「食欲が無いんじゃない？」などのように**家族から具体的な様子を聞いても良いでしょう**。本人は、病気の自覚は無くても、どこかで「調子がおかしいな、助けてほしいな」と感じているものです。



### ● 家族の気持ちを伝える

家族から「心配しているよ」「良くなってほしい」という**気持ちが伝わるように**しましょう。**やさしく話しかける**ことがポイントです。

### ● 「気が楽になるよ」と伝える

「眠れない」「不安感がある」など本人が気にかかっていることについて、**病院で診てもらえば楽になるよ**と諭すように伝えます。

## やってはいけないこと

### ● ウソをつく

家族や病院への不信感をつのらせ、治療がスムーズに進められなくなります。

### ● 感情をぶつける

お互いの感情がぶつかり、言い争いになることもあります。ますますいうことを聞いてくれなくなり、逆効果になってしまいます。

# 治療を支えてくれるスタッフ

本人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**。本人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本人・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。



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