

統合失調症・うつ病について

岡本クリニック

岡本 慶子

2021.1.20

南区社会福祉協議会にて

精神科で多い病気は

- 約 3 割 = うつ病
- 約 2 割 = 統合失調症

< 1 うつ病の基礎知識 >

長期間にわたって、気分や意欲が極端に落ち込む病気。

- ・ 気分が落ち込む 希望がない 悲観的 死にたくなる 不安 焦り
- ・ 何もできない 思考できない 動けない
- ・ 不眠 食欲低下 極端な疲労感

ストレス（過労・状況変化・対人関係など）がきっかけになることが多いです。

広い年齢層におこります。

真面目で責任感のある人に多いと言われます。

治るまでに時間がかかります。

早い人でも数カ月、人によっては慢性化することもあります。

うつ病にかかったら

- ・ **休養**が大切です。

脳が極度に疲労している状態なので、脳にストレスをかけないようにします。

- ・ **薬**をのみます。

ストレスをきっかけに脳の中の物質（セロトニンやノルアドレナリン）が減少しています。（単なる疲労とのちがい）

そのため、薬でそれらの働きを調節します。

- ・ **リハビリテーション**

慢性化した場合は、リハビリテーションが有効です。

少しずつ**行動範囲**を増やしたり、**考え方の習慣を見直します**。（自分を追いつめる考え方をゆるめるなど）

女優 音無美紀子さん の うつ病体験談

(こころの元気+より引用)

～うつ病になった経緯は～

20年前に乳がんの手術をしました。「こんなの平気」と自分のなかで思い込もうとしていました。一人で頑張って、誰にもつらさを伝えることができず、それがうつを引き起こしたんですね。

ストレスがつのって演じることもできなくなり、もう女優はやれないかもしれない、と勝手に思い込んで、それが一気にうつ病を加速させてしまったと思うんです。

～どんな状態でしたか？～

頭が空っぽで何もできなくなりました。子どもが学校に持っていくものを用意するだけでパニックになったり、ほんとに簡単なこともできなくなっていました。

音無美紀子さんの体験談 つづき

私の体験から思うのは、結局最後は自分で立ち直るしかないということです。

そのためには、見方を変えることも大切です。できないことはできません、と言える自分に私はなりました。

「ママはこれで精いっぱいだから、あとは自分たちでやって」と子どもに言えるようになった。そういうところで、見栄をはらなくなっただけで楽になりましたね。

また、母親として、子どものことが一番、と思い込もうとして、我慢するだけではなくて、自分が楽しむ時間を大切にするようにしたり。

それって人生のなかで大切なことだと思います。そういう一歩を踏み出すことで、新しい自分をつくることができるのでは、と思っています。

< 2 統合失調症の基礎知識 >

- 20歳代前後で発病する人の多い、**脳の病気**です。
（ストレスや環境と必ずしも関係なく発症します。親の育て方等が原因ではありません。）
100人余りに1人がかかる、多い病気です。
- 特徴的な症状として、**幻覚や妄想**が現れます。
幻覚 = 実際には言われていない声が本当に聞こえる、幻聴が多い
妄想 = 実際とは異なるものごとを確信する
脳の中で働く物質（ドパミンなど）の機能のアンバランスによって症状が現れます。
幻覚や妄想は薬による治療でずいぶん改善します。
- そのあと、考えがまとまりにくい、疲れやすく体調が安定しにくい、不安感などが長くつづくことがあります。

統合失調症にかかったら

- ・ **薬**をのみます。

脳の中のドーパミンなどの機能を薬で調整します。

回復後も再発予防のために継続的に服薬するのが一般的です。

- ・ **休養**

発病後しばらくはゆっくり休養します。

- ・ **リハビリテーション**

昔は長期入院が多かったのですが、現在は地域で暮らすのが当たり前です。

幻覚妄想が続く場合も上手く聞き流すなど、自身で工夫しながら暮らすことができます。

疲れやすいので、自分のペースで社会に参加してゆきます。