

<こころ塾双極性障害（躁うつ病です）>

双極性障害（躁うつ病）のこころ塾は4回かけて行われます。こころ塾の中で双極性障害がどんな病気
でどのように治療していくのか、一緒に学んでいきましょう。

1. 双極性障害とはどのような状態なのでしょう

双極性障害は少なくとも、1回以上の躁病ないし軽い躁病エピソード(症状)が出現している時期がある
障害です。躁病エピソードだけを経験する方もいらっしゃいますが、ほとんどの方は、いずれは1回か
それ以上のうつ病エピソードを経験されます。

躁状態とは、以下のような状態です。

- ◆爽快気分・気分高揚・・・うきうきして、楽しくなり、非常に楽観的になります
- ◆自尊心肥大・誇大性・・・自分が誰よりも優れた人間であるように思えてきます
- ◆睡眠欲求の減少・・・眠らなくても平気で、夜遅くまで行動し、朝早くから起き出します
- ◆多弁・・・人と話し始めると話がやまず、相手が口を挟めないほど延々と話し続けます
- ◆活動性亢進・・・早朝から盛んに活動を始め、次第にじっとしてられないほどになります
- ◆快楽的活動への熱中・・・楽観的になっているので、よく考えずに高額の買い物をしたり、異性
と無分別な行動に走ったりします
- ◆易怒性・・・些細なことが気に障ってイライラしやすくなります

うつ状態は躁状態とは逆に、全般的なエネルギーが低下した状態です。

- ◆抑うつ気分・・・沈んだ嫌な気分が一日中、ほとんど毎日持続します
- ◆興味喪失・意欲低下・・・それまで関心を持っていたことにまったく全く興味がもてなくなり
何をするにもおっくうに感じます
- ◆食欲低下・体重減少・・・食欲がなくなり、おいしいと感じられなくなります
- ◆不眠・早朝覚醒・・・夜は寝つきも悪く、朝早く暗いうちから目覚めて眠れなくなります
- ◆制止・易疲労感・・・体の動きが鈍くなってしまい、疲れやすくなります
- ◆焦燥・自責・・・落ち着かなくなったり、嫌なことばかり考え、自分を責めたりします
- ◆思考力減退・集中困難・・・頭の回転が鈍くなり、人の話しや文字が頭に入りにくくなります
- ◆希死念慮・・・希望が見出せなくなり、死んでしまいたいと思うに至ることもあります

2. ご自身の今の状態をチェックしてみましょう

MDQ 調査表 (Mood Disorder Questionnaire)

<p>【結果】</p> <p>I</p> <p>II</p> <p>III</p>

<p>【評価】</p>

		はい	いいえ	点数
I. これまで、いつもの自分とちがう状態になった時期があり、さらに、				
1	あまりいい気分で調子が高ために、周囲の人から「普通の状態じゃない」、「トラブルにまきこまれるのではないか」と思われたりしたことはありますか？			
2	あまりにいらいらして、他人を怒鳴ったり、喧嘩や議論をふっかてたりしたことはありありますか？			
3	いつもより自信に満ちていたことはありますか？			
4	いつもより睡眠時間が短く、その必要性もあまりかんじなかったことはありますか？			
5	いつもよりおしゃべりになったり、話す速度も速かったことはありますか？			
6	頭の中で様々な考えが駆け巡り、落ち着くことができなかつたことはありますか？			
7	すぐに気が散って、何かに集中したり、持続的に取り組むことが困難なことはありますか？			
8	いつもより力にありふれていたことはありますか？			
9	いつもより活発的で、より多くの事を手がけていたことはありますか？			
10	いつもより社交的又は、外交的になったことはありますか？ (例、夜中に友人に電話するなど)			
11	いつもより性的なことへの関心が高かつたことはありますか？			
12	自分でも、いつもは「普通でない」とおもっていることをしたり、一般的に、やりすぎ、ばかっている、危なっかしいと思われる行動をしたことはありますか？			
13	浪費で困つたことや、家族に迷惑をかけたことはありますか？			
II. 上記の出来ごとのうち、2 項目以上「はい」と答えた場合、いくつかの出来ごとは同時に発生したことはありますか？				
III. 上記の出来事であななのどの程度困りましたか？ (例、仕事が出来ない、家族間の問題が発生している、経済問題が発生している、法的な問題を抱える、議論やけんかに巻き込まれる)				
1	問題なし			
2	軽度の問題			
3	中等度の問題			
4	重度の問題			

3. 双極性障害（躁うつ病）、躁病にかかるとうどうなっていくのでしょうか

双極性障害において多くの方が大きな影響があるのは、躁病の状態の時でしょう。躁病では、一般的に次のように経過をたどると言われています。

急性期

急性期は、先行する軽うつその後、気分の高揚と活動性の亢進が見られることが特徴です。その結果、これまでの日常生活や社会生活、人間関係に問題が生じてしまうこともまれではありません。そのため迅速な治療的対応を開始する必要があります。

回復期（継続期）

急性期症状が改善した後も、症状が再び現れる（これを再燃といいます）可能性が高いので、急性期治療に用いた気分安定薬の量を調整し、服薬を継続します。

再発予防期（持続期）

双極性障害は再発しやすい病気なので再発を予防する治療がとても重要です再発の予防には本人ならびに可能であればご家族の方にも参加して頂けると効果的です。少なくとも2年間は予防療法を継続することが望ましいとされています。

4. 障害の治療

双極性障害の治療としては以下のようなものが効果があるとされています。

① 薬物療法

双極性障害において薬物療法は急性期のみならず、再発予防においても重要な位置を占めています。気分安定薬や抗精神病薬、抗うつ薬などが使用されます。

② 電気けいれん療法（ECT）

理学療法の1つです。医師の指示に従って、主に入院治療の中で行われるものです。

③ 生活リズム療法と心理教育（疾患教育）

双極性障害という病気自体を理解しその治療法について知ることは、回復するためにとっても重要です。ストレスに対する技能や考え方を学んだり、薬を飲むことの重要性についてしることにより、病気とうまく付き合えるようになることを目指します。このころ塾もこの中の一つになります。

④ 再発予防治療

再発の徴候を見逃さないようにすることで、早期に対応し再発を予防します。回復してくると服薬はおろそかになりがちなので、長期的に経過を見守っていくことが大切です。

5. 最後に

双極性障害では、再発の兆候を見逃さずに再発を未然に防ぎ、病気とうまく付きあっていくことがとても大切になります。

双極性障害のこのころ塾ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。