

## 双極症（躁うつ病）

双極症（躁うつ病）とは、うつ状態と躁状態を繰り返す病気です。激しい躁状態が起こる**双極症Ⅰ型**と、比較的軽い躁状態が起こる**双極症Ⅱ型**に分類されます。躁状態よりうつ状態の期間の方が長いことが多く、また躁状態の時は本人が病的な状態だと気づかないことが多いです。そのため、うつ状態の時に受診し、躁状態のことが医師に伝わらず、うつ病と診断され、治療がうまく進まないことがあります。躁状態について知っておくことが大切です。



### 双極症にはこんな症状があるよ

#### ◎うつ状態

言葉では何とも表現しがたいうつうつとした気分が何日も続く「抑うつ気分」と、すべてのことに全く興味を持てなくなり、何をしても楽しくとかうれしくとかいう気分がもてなくなる「興味・喜びの喪失」がうつ状態の中核症状です。そのほか、過眠または不眠、食欲の減退または亢進、体重の増減、疲れやすい、やる気が出ない、自責感、自殺念慮といった症状が2週間以上毎日出ている状態がうつ状態です。双極症の人が具合が悪いと感じるのは、うつ状態の時です。

#### ◎双極症Ⅰ型の躁状態

躁状態では、ほとんど寝ることなく動き回り、多弁になってしゃべり続け、周囲を疲労困ぱいさせてしまいます。仕事や勉強にエネルギーシユに取り組むのですが、集中できず、仕上げることができません。高額な買い物をして多額の借金をしてしまったり、法的問題を引き起こし、社会的信用を一気に失うこともあります。自分には人並み外れた能力があると感じ、とても怒りっぽくなってしまったりすることもあります。

#### ◎双極症Ⅱ型の軽躁状態

双極症Ⅰ型の躁状態ほどではありませんが、人が変わったように元気で、短時間の睡眠でも平気で動き回り、明らかに「ハイだな」というふうに見えます。いつもに比べて人間関係が積極的になりますが、少し行き過ぎという感じを受ける場合もあります。

☆Ⅰ型とⅡ型に共通していえることは、多くの場合、本人は自分の変化を自覚できないことです。大きなトラブルを起こしているながら、本人はほとんど困っておらず、気分爽快でいつもより調子がよいと感じており、周囲の困惑に気づくことができません。



## 双極症の治療は薬物療法と心理療法の組み合わせだよ

双極症の治療は、うつ状態の時や（軽）躁状態の時に行われるもの以外に、症状が落ち着いている時に再発予防のために行う維持治療があります。治療は薬物療法と心理療法を組み合わせで行います。

### ◎薬物療法

うつ病とは異なり、気分安定薬と呼ばれる薬が治療の中心です。副作用が心配なときは、病気のコントロールのために主治医と相談しながら折り合いをつけていくことが大切です。

### ◎心理療法

双極症の治療で大切なことは、症状がない時にも薬物治療を継続し、再発を予防することです。そのためには、病気に対する理解を深め、病気を受け入れられるように、心理的配慮を行いつつ、疾患教育を行う心理療法が重要です。

また、再発のサイン（初期症状）を自分自身で把握できるようになり、再発の初期段階で対処することができるようになることが大切です。再発時の初期症状を家族と共有しておくともよいでしょう。

再発のきっかけになりやすいものを予測し、その対処法を学ぶのもよいです。また、規則正しい生活を送ることは病気の安定化により効果があります。



## こころぼからのアドバイスだよ

＝ご本人へ＝

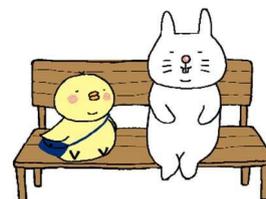
再発予防に一番必要なのは、とにかくきちんと薬を飲み続けることです。何も症状がない時でも、薬の副作用が辛い場合でも、自己判断で薬を中止してしまうのではなく、主治医と相談しましょう。また、薬を飲んでいても再発することがありますが、再発の兆候を感じたらすぐに受診し、再発の波を最小限にとどめ、毎日の生活が楽しく送れるようになることを目指しましょう。

### 再発サインに気づくために ～毎日の行動を記録しましょう～

一日の行動に加え、どんな出来事があったのか、どう感じ、どう考えたのかなど、記録していきましょう。生活リズムや活動と気分との関係が把握しやすくなります。表にすると、各月の自分の生活リズムや気分の動きが一目で分かります。

### ＝ご家族の方ができること＝

病気と本人を区別して冷静に対応することや、生活リズムを整えること、再発のサインに気づいたらすぐに医師に相談することなどです。また、家族自身も抱え込まずに第三者のサポートを受け、セルフケアをすることも重要です。



名古屋市いのちの支援  
広報キャラクター  
「びよ吉」「うさじ」 ©becco