

◇ 統合失調症とは？ ◇

こころや考えがまとまりづらくなってしまいう病気で、幻覚や妄想が特徴的な症状です。10歳代後半～30歳代に発症することが多く、およそ100人に1人弱がかかると言われています。

今のところ発症の原因は明らかになっていませんが、多くの方が治療により回復していきます。気長に病気とつきあっていくことが大切です。

◇ 統合失調症のサイン・症状 ◇

○幻覚や妄想のサイン

- 悪口を言われたと言うが、実際には聞こえない。
- 監視や盗聴を受けていると言うので調べたが、何も見つけられない。
- ぶつぶつと独り言を言っている。

※幻覚：実際にはないものが感覚として感じられること。幻聴など。
※妄想：明らかに間違った内容を信じてしまい、周りの人が訂正しようとしても受け入れられない考えのこと。

○会話や行動のサイン

- 話にまとまりがなく、何が言いたいかわからない。
- 作業のミスが多い。

○意欲のサイン

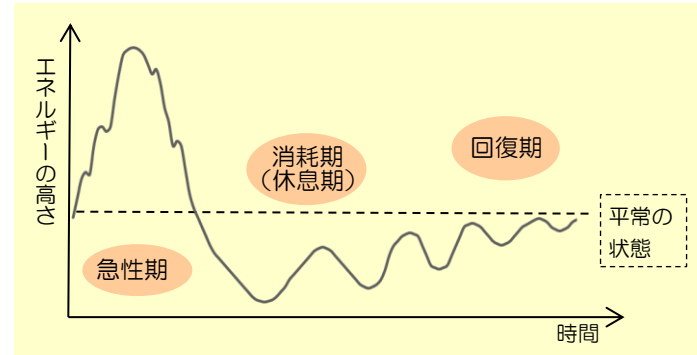
- 人づきあいを避け、引きこもるようになる。
- 身なりにまったくかまわなくなり、入浴もしない。

○感情のサイン

- 感情の動きが少なくなる。

◇ 経過 ◇

治療によって急性期の激しい症状が治まると、消耗期を経て、回復期となり、徐々に安定に至るとというのが一般的な経過です。



はっきりとした症状がでる前に、漠然とした不安や不眠、イライラ、ひきこもりといった状態が続くこともあります。

急性期

幻覚や妄想が出現し、不安や恐怖などの症状が強く引き起こされる時期。

消耗期（休息期）

急性期にこころもからだもエネルギーをたくさん使い、足りなくなったエネルギーを充電する時期。

回復期

消耗期を経て、現実感を取り戻し、少しずつ活動の範囲が広がる時期。

早期発見・早期治療が大切です

早く治療を始めるほど、回復も早いと言われています。

◇ 治療について ◇

薬による治療と心理社会的な治療はどちらも重要で、組み合わせて行われます。

<治療の目標>

- 幻覚や妄想などの症状を軽くする。
- 社会生活機能が低下するのを防ぐ。
- 回復後は再発しないように維持する。



○薬物療法

おもに抗精神病薬が使われます。薬の効き方は、個人差があります。

症状が安定しているからといって自己判断で薬の量を減らしたり、中止したりすると、再発したり、症状が悪化する可能性があります。

「副作用が辛い」
「薬はこのまま
飲み続けていいの？」
など心配なことがあれば、
医師に相談してください。



○心理社会的な治療

精神療法やリハビリテーションなど、病状や生活の状態に合わせて、様々な方法が用いられます。

- 病気や治療に関する知識を身につけて、対処法を学ぶ。
- 社会生活や対人関係のスキルを回復する訓練を行う。
- 園芸、料理、木工などの軽作業を通じて、生活機能の回復をめざす。

◇ 家族や周囲の人へ ◇

• 家族や周囲の人だけでも相談を

急性期は、自分が病気であると自覚しにくく、医療機関への受診を拒否することもあります。まずは、家族や周囲の人が精神科医療機関や保健所に相談する方法もあります。

• 病気とそのつらさを知る

本人がどのようなことを苦しく感じるのか、意欲が出ないことも実は病気の症状であるといったことを理解してもらえるのは、本人にとってこころ強いことです。

• 家族自身の健康や生活を大切にす

家族自身もストレスにさらされています。家族自身の健康や生活も大切にしましょう。

その上で、診察に同伴して家庭での様子を主治医に伝えたり、薬の飲み忘れがないように気を配るなど、できる範囲でサポートしましょう。

焦らずに…

症状が回復するまでの期間はもどかしく感じるかもしれませんが、回復はゆっくりと進むので、本人も家族も焦らないことが大切です。

<参考ホームページ>

- みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



◇ まずはご相談を ◇

統合失調症やこころの健康に関することについての相談窓口です。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

～大阪府にお住まいの方～（大阪市・堺市を除く）

- 最寄りの保健所
- 大阪府こころの健康総合センター
こころの電話相談 TEL 06-6607-8814

～大阪市にお住まいの方～

- 最寄りの保健福祉センター
- 大阪市こころの健康センター
こころの悩み電話相談 TEL 06-6923-0936

～堺市にお住まいの方～

- 最寄りの保健センター
- 堺市こころの健康センター
こころの電話相談 TEL 072-243-5500

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056

大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL : 06-6691-2811（代）

FAX : 06-6691-2814

HP : <http://kokoro-osaka.jp/>

