



周囲の人を知ってほしい3つのこと

①病気を正しく理解する

周囲の人にとってもこの病気は容易には受け入れがたく、最初は「なぜこんなことに」という戸惑いや怒りを覚えることもあるかもしれません。しかし、周囲の人が病気を理解して一歩を踏み出すことが治療や回復の手助けになります。



②本人もつらい思いをしている

病気のために状況の把握が苦手、突発的な出来事に対応できない、言葉の微妙なニュアンスを理解できない、同じ失敗を繰り返しやすいといった特徴があります。どんなことに戸惑っているのか、周囲の人が配慮することが大切です。



③周囲の人の「見守り」が本人を助ける

病気によって生活機能、社会適応能力が低下しているときには、周囲の人はつい世話を焼きたくなりますが、過干渉は回復を妨げます。すぐに手を貸すのではなく見守り、本人が「できること」「できないこと」を見極め、できない部分を補う役に徹しましょう。

周囲の理解やサポートが大切です

適切な治療と周囲のサポートを継続することにより、症状をおさえ落ち着いた生活を送ることができます。病気を正しく理解して寄り添う身近な人の存在が不可欠です。



本人が自分らしく生きるために

本人が病気に注目し、「治る」ことだけをゴールととらえると、思うように回復が進まない時にはいらだち、あたかも人生が決まってしまったかのように感じてしまいます。

たとえ病気や障害があっても、周囲のサポートや医療を受けつつ、自分らしく生きることは素晴らしいことです。周囲の人もそのような考え方で接していくことが大切です。



社会資源を活用しましょう

社会生活を維持していく上で、種々のサービスが利用できる場合があります。生活上の困り事などを相談しながら、本人や家族へのサポートを上手に活用しましょう。

▶サービスを受けるための条件などについてはそれぞれ異なりますので、ご相談ください。

相談先

●各区福祉保健センター

(平日昼間8:45~17:00)

お住まいの区の福祉保健センターにて、ご本人やご家族の相談を行っています。精神障害者保健福祉手帳や通院医療費の助成(自立支援医療)についての手続きや生活教室の実施をしています。

鶴見区	(510)1848	保土ヶ谷区	(334)6349	青葉区	(978)2453
神奈川区	(411)7115	旭区	(954)6145	都筑区	(948)2348
西区	(320)8450	磯子区	(750)2455	戸塚区	(866)8465
中区	(224)8166	金沢区	(788)7848	栄区	(894)8405
南区	(341)1142	港北区	(540)2377	泉区	(800)2446
港南区	(847)8446	緑区	(930)2434	瀬谷区	(367)5755

●こころの健康相談センター(こころの電話相談)

(平日夜間17:00~21:30 土日・祝日8:45~21:30)

【専用電話】045(662)3522

日常のストレスによる悩みなどのこころの健康に関する電話相談を平日夜間、土日・祝日に行っています。

●各区精神障害者生活支援センター ※開館時間はセンターにより異なります

地域で生活する精神障害者の社会復帰、自立及び社会参加を促進するため、日常生活相談や日常生活に必要な情報提供を行っています。

鶴見区	(576)3173	保土ヶ谷区	(333)6111	青葉区	(910)1985
神奈川区	(322)2907	旭区	(953)6727	都筑区	(947)0080
西区	(252)2414	磯子区	(750)5300	戸塚区	(350)5291
中区	(624)0275	金沢区	(701)4116	栄区	(896)0479
南区	(251)3991	港北区	(475)0120	泉区	(800)3371
港南区	(842)6300	緑区	(929)2800	瀬谷区	(363)8900

●横浜市精神障害者家族連合会(NPO法人浜家連)

横浜市内の精神障害者、家族会が協力して精神保健福祉の普及啓発に努め、社会復帰の促進と、医療・福祉制度の改善や充実を目的に活動しています。

【事務局電話】045(548)4816 ※土日・祝日・年末年始除く

【ピア相談】

毎週水・日曜日10:00~12:00 及び 13:00~16:00

【専用電話】045(474)2275

〈発行〉

横浜市こころの健康相談センター

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

TEL 045(671)4455 FAX 045(662)3525

平成29年1月発行 リサイクル適正



統合失調症って どんな病気?



統合失調症は、幻聴や妄想などが出現し、
考えや気持ちがまとまりづらくなる「脳」の病気です。

本人は自身の変化に気づきにくいので、
周囲の人の気づきや理解、支えが大切です。



統合失調症の原因

脳内で情報を伝える神経伝達物質のバランスがくずれることや、大きなストレスがかかることなどが発症に関係していると考えられています。原因はまだはっきりとわかっていませんが、約100人に1人の割合で一般的には10代~30代くらいまでに発症します。決してまれな病気ではないのに、正しく理解されていないのが現状です。

症状と経過

症状は次のような経過をたどることが多いです。



① 陽性症状

- ▶ 妄想
「テレビで自分のことが話題になっている」「ずっと監視されている」など、実際にはないことを強く確信する
- ▶ 幻覚
周りに誰もいないのに命令する声や悪口が聞こえたり(幻聴)、ないはずのものが見えたり(幻視)して、それを現実的な感覚として知覚する
- ▶ 思考障害
考え方に一貫性がなくなり、会話に脈絡がなくなったり、何を話しているのかわからなくなることもある

② 陰性症状

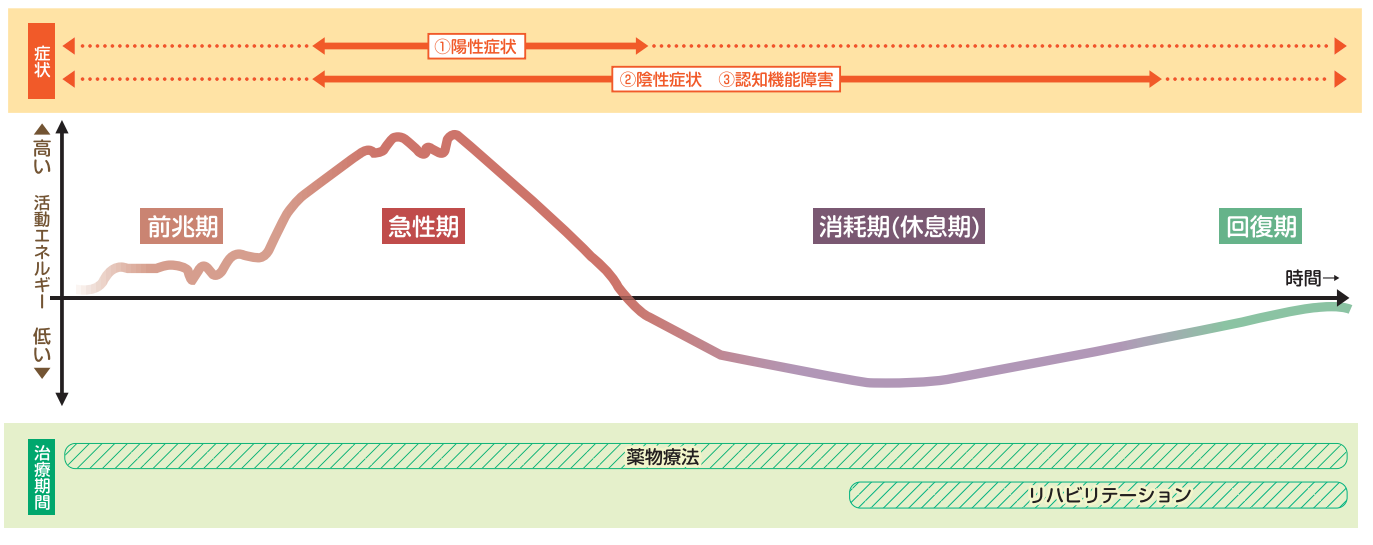
- ▶ 感情の平板化(感情鈍麻)
喜怒哀楽の表現が乏しくなり、他者の感情表現に共感することも少なくなる
- ▶ 意欲の低下
自発的に何かを行おうとする意欲がなくなってしまったり、また、いったん始めた行動を続けるのが難しくなる
- ▶ 自閉(社会的閉じこもり)
自分の世界に閉じこもり、他者とのコミュニケーションをとらなくなる

③ 認知機能障害

- ▶ 記憶力の低下
物事を覚えるのに時間がかかるようになる
- ▶ 注意・集中力の低下
目の前の仕事や勉強に集中したり、考えをまとめたりすることが難しくなる
- ▶ 判断力の低下
物事に優先順位をつけてやるべきことを判断したり、計画を立てたりすることが難しくなる

統合失調症の治療

統合失調症の治療では、薬物療法、リハビリテーション、環境調整の3つが必要不可欠です。とくに回復期からは、リハビリテーションに取り組み、環境を整えることが、その後の生活に大きく関わってきます。



前兆期	急性期	消耗期(休息期)	回復期
<p>特に目立った様子はありませんが、なんとなく変だと感じるようになります。眠れない、イライラする、集中力が低下するなどの症状が続きますが、あまり気づかれずに症状が進行することが多いです。</p> <p>早期の対応は、症状の軽減や再発の予防にもつながります。周囲の気づきがとても重要です。</p>	<p>幻覚や妄想などの体験をするので、何かが変だと感じながらも、他人からみて不思議に感じる行動をとってしまうことがあります。また、周りの出来事に敏感になり、疑い深くなったり、不安や緊張を強く感じたりします。周囲の人は動揺しがちですが、否定せずに、本人の大変さや不安などに共感することが大切です。</p>	<p>幻覚や妄想などの目立った症状は少なくなります。元気がなくなり、やる気が起こらなくなる陰性症状が目立ってきます。これは、急性期に心と体のエネルギーを沢山使ったことが原因と考えられますので、薬を飲み続けながら十分に休むことが必要です。充電期間と捉え、よく眠らせてあげることも大切です。</p>	<p>少しずつ元気が出てきて心も体も安定してきます。徐々に生活の範囲を広げていくのが理想です。また、今の症状を改善し、維持していくために、薬を忘れずに飲み、リハビリテーションを継続していくことが大切です。</p> <p>服薬を中断すると、再発の危険性が高まります。いったん症状が落ち着いてもしっかりと服薬しましょう。</p>

●薬物療法

発症直後は特に、薬で症状を速やかにコントロールする必要があります。抗精神病薬が処方されますが、症状によって、抗不安薬や睡眠導入剤が併用されることがあります。リハビリや環境の整備で、薬を減らしても安定した状態を維持できるようにしていきます。



●リハビリテーション

消耗期(休息期)にはリハビリテーションが有効です。コミュニケーションの取り方などの「ソーシャルスキルトレーニング(SST)」や、もの見方や生活のさまざまな場面での対処法を工夫する「認知行動療法」や「作業療法(OT)」などが中心となります。



●環境調整

本人が過ごす環境は、回復に影響を及ぼします。そのため、周囲の人は病気についての知識を持つことが大切です。「心理教育」という方法などにより、病気や障害について学び、穏やかな環境を本人に提供できるとよいでしょう。また、リハビリテーションやデイケアなど家族以外の居場所を持つことが、本人の回復につながるため、安心して通えるようサポートできるとよいでしょう。

