

特集「双極性障害(躁うつ病)」

* 気分の波で困っていませんか？

双極性障害は、躁うつ病とも呼ばれ、躁状態とうつ状態とを繰り返す病気です。生活に大きな支障をきたすような気分の波は、双極性障害の症状かもしれません(図1)。

はっきりした躁状態がある場合を双極Ⅰ型障害、軽い躁状態(軽躁状態)とうつ状態とを繰り返す場合を双極Ⅱ型障害と呼びます。

* 双極性障害の症状は？

躁状態の症状を表1に、うつ状態の症状を表2にまとめました。

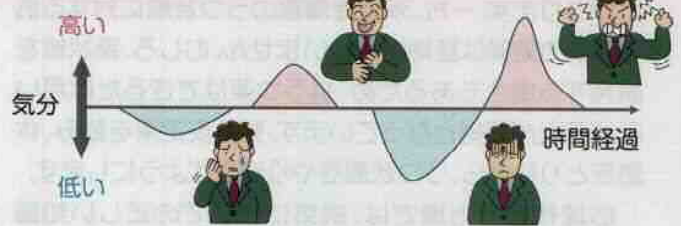
表1 躁状態の症状(基本的に1週間以上続く)

- 気分が高揚する、自分が偉くなったと思込む
 - 寝ないでも平気
 - しゃべりっぱなしで話題がどんどん変わる
 - いろいろな考えが頭に浮かんでくる
 - すぐに気が散る
 - 非常に活動的になる
 - 借金をしてなどの無計画な買い物や投資、性的に無分別な行動など
 - 怒りっぽくなる
- など

表2 うつ状態の症状(基本的に2週間以上続く)

- 一日中気分がゆううつ
 - 何をやっても楽しめない、興味が湧かない
 - 食欲の低下、体重減少
 - 不眠、明け方が覚めてしまう
 - 動作や考えがゆっくりになる、止まってしまう
 - 疲れやすい、体調不良
 - 自分には価値がないと思う、自分を責めてしまう
 - 集中できない、決断できない
 - 死んでしまいたいと考える
- など

図1 双極性障害



躁状態は、入院が必要となったり、仕事や日常生活、人間関係に大きな支障をきたす程度の重症のもの、軽躁状態は、本人も周りも大きく困るところまではいかない程度のもをさします。

重症の躁状態、うつ状態では、妄想などの精神病の症状を伴うこともあります。躁とうつが入り混じった状態(混合状態)が表れることもあります。

* 双極性障害の原因は？

双極性障害は脳の病気です。躁状態やうつ状態では、脳内ホルモン(神経伝達物質)のバランスが乱れていると考えられています。ストレスは誘因になりますが、直接の原因とは分けて考えます。なぜ、脳内ホルモンの乱れが起きるのか、まだはっきりわかっていませんが、体質と環境の相互作用が関係していると考えられています。本人の性格や意思の問題ではありません。

* うつ病、その他の精神疾患との関連は？

双極性障害は、うつ状態で発病することがよくあります。そのため、最初はうつ病と診断され、経過の中で躁状態が表れて診断が変わることも少なくありません。また、再発を繰り返し治りにくいうつ状態の中に、双極Ⅱ型障害が隠れている場合もあります。うつ病と双極性障害は、経過や治療薬が異なるので、両者を区別することが大切です。軽躁症状や、気分の不安定さに心あたりがある人は、必ず主治医に伝えて下さい。

また、パーソナリティ障害(人格障害)との区別が問題になったり、物質乱用・依存症(大麻・覚醒剤・アルコールの問題など)、摂食障害(食べ吐き)などの併存症をもつ場合もあります。

* 治療はどんなことをするのですか？

薬物療法と心理社会的治療が両輪です。どちらが欠けても治療は上手くいきません。再発を予防し、自分らしい社会生活を送れるようにすることが治療の目標になります。

主に用いる薬は、気分安定薬(気分の波を抑え安定させる薬)です。躁状態では、抗精神病薬を追加することがあります。一方、双極性障害のうつ状態に対する抗うつ薬の効果は証明されていません。むしろ、躁状態を誘発する場合もあるため、抗うつ薬はできるだけ用いないことが原則となっています。気分安定薬を飲み、休息をとりながら、うつ状態をやり過ごすようにします。

心理社会的治療では、病気についての正しい知識を持つこと、自分の病状のパターンを知り、再発のサインに早めに気づいて対処できるようになること、がポイントになります。睡眠不足や過労は再発につながりやすい状況ですので、無理のない規則正しい生活をこころがけます(表3)。

躁状態やうつ状態で自殺の危険性があるときなどは、入院治療が必要になることもあります。電気けいれん治療が有効な場合もあります。

(表3) セルフコントロールのポイント

- 本人・家族ともに病気についてよく理解する
- 再発予防のためにも薬をきちんと飲む
- 再発の初期のサインについて知り、気分をいつもモニターしておく
- 規則正しい生活を心がける
- 自分のストレスや考え方の特徴を知り、対処法を身につける
- 大きな決断は家族・主治医と相談してからにする

* 家族や周囲の人の対応は？

双極性障害では、本人と家族との間で意見の食い違いが起きることも少なくありません。本人は、うつ状態を強く訴える一方で、躁状態を自覚しにくいことが多いからです(これも病状の一部です)。相手のことを省みず話し続ける、新しい物事に取り組むけれど上手くいかない、借金をしてまで買い物をする、怒りっぽい…これらの症状は特にご家族の方が対応が困難と感ずることが多いようです。

躁状態の初期のサインと対応について、あらかじめ本人と話し合っておくことがとても大切です。普段の本人と比べてどうか、家族からみた本人の様子は

大切な情報です。再発が疑われるときには主治医に相談するなど、早め早めに対処します。

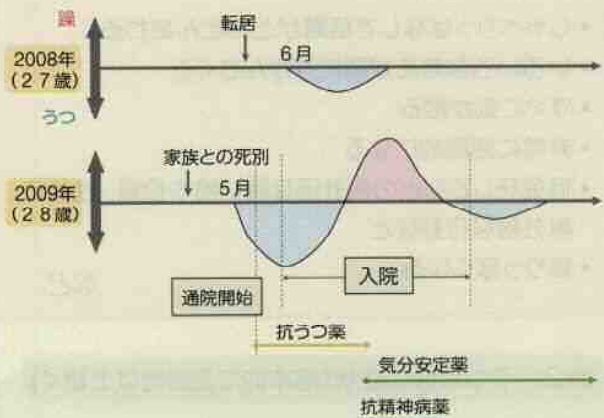
うつ状態で大切なのは自殺の予防です。躁状態からうつ状態に陥るとき、焦りの気持ちが非常に強いときなどは、特に注意が必要です。死にたいと訴えるときには、そのつらさを受け止め、主治医にすぐに相談するようにします。



* 双極性障害と上手くつきあおう

これまでの経過を図式化した「ライフチャート」を作成するのもよい方法です。躁状態、うつ状態の期間や程度、治療内容、ライフイベントなどを記入し、家族や治療スタッフとも共有してみましょう。

(ライフチャートの例)



<参考文献>

- ・双極性障害—躁うつ病への対処と治療/著者 加藤 忠史/ちくま新書
- ・双極性障害(躁うつ病)のことがよくわかる本(講談社健康ライブラリーイラスト版) 著者 野村総一郎/講談社
- ・バイポーラー(双極性障害)ワークブック 気分の変動をコントロールする方法 著者 モニカ・ラミレッツ・バスコ 監修者 野村総一郎/星和書店



「咲いたまごころ/第13号(平成22年3月発行)」

さいたま市 (平成24年3月に一部を修正し、発行しました。)

発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。
〒330-0071
さいたま市浦和区上木崎4-4-10
電話 048-762-8548