

## 2

# 精神疾患について

WHOの調査によると、自殺で亡くなった人の8割以上が直前にうつ病、アルコールなどの依存症、統合失調症などの精神疾患を患っており、中でもうつ病（うつ状態を含む）の割合が高いとされています。このことからうつ病、統合失調症、依存症の特徴について以下に説明していきます。

## (1) うつ病

暮らしのなかには様々なストレスがあります。ときには憂うつな気分になりますが、必ずしも仕事が手につかなくなることや、日常生活に支障をきたすわけではありません。しかし、抑うつ気分が日常生活に支障をきたし、ほとんど1日中、しかも2週間以上続くようだと、単なる気分の落ち込みとはいえ、うつ病の症状かもしれません。うつ病は生涯にわたって15人に1人の割合で発症し、軽症のものを含めると10人に1~2人が経験するといわれる身近な病気です。

### ○なぜ起こるのでしょう？

精神的・肉体的なストレス状況が続き、神経が疲れ切ってしまい、脳の中の神経伝達に関する物質の働きが悪くなっているために、様々な症状が現れるといわれています。

### ○うつ病の症状

うつ病の症状は人によって様々ですが、大きく分けて「精神症状」と「身体症状」の2つがあります。いずれも生体機能が低下した状態のために現れてくるものです。

- |             |   |
|-------------|---|
| <b>精神症状</b> | (感情面)・わけもなく悲しい<br>・楽しめない                  |
|             | (思考面)・興味がわかない<br>・自分は役に立たない<br>・考えがまとまらない |
|             | (意欲面)・物事を決められない<br>・何をすることもおっくうで、特に朝方がつらい |
| <b>身体症状</b> | ・眠れない<br>・疲れがとれない<br>・食欲がない               |

身体症状が前面に現れ、精神症状が目立たない軽症のうつ病もあります。

## ○治療の二本柱は「薬物療法」・「休養」

抗うつ薬などを利用して脳の物質の生理的バランスを回復することが大切です。そして十分な休養をとることによって、日常生活を送るために必要なエネルギーをよみがえらせることが必要です。

うつ病は、休養と適切な治療を続ければ克服できます。家庭、学校、職場などと連携しながら焦らず療養しましょう。

## (2) 統合失調症

おもに青年期から成人初期に発症し、約 100 人に 1 人の割合でかかる比較的身近な病気です。

### ○なぜ起こるのでしょうか？

脳の中の神経伝達に関わる物質が過剰に働いてしまうために、情報の流れが混乱していろいろな症状が出現するといわれています。

### ○症状は大きく分けて 2 つ

症状は多種多様で一人の患者さんに全ての症状が出るとは限りません。主なものについて大きく 2 つにわけて紹介します。

#### 陽性症状（発病初期・急性期）

- ・ 現実にはない声に話しかけられる、命令される（幻聴）
- ・ 誤った意味付けや偏った考えにとらわれる（妄想）
- ・ 他にも物事の見え方が変化してとても過敏になること、行動や会話のまとまりがなくなることがあります

#### 陰性症状（急性期の後、消耗期・回復期に見られます）

- ・ 意欲・関心がわかない
- ・ 会話の量が減る、内容がまとまりにくい
- ・ 注意や集中が続きにくい

### ○治療の基本は「薬物療法」

抗精神病薬により、脳内の神経伝達物質のバランスを回復することが大切です。急性期の激しい症状はもとより、慢性期（消耗・回復期）の陰性症状にも有効です。

また、再発を防止し、リハビリテーションをスムーズに進めるためにも、薬物療法はきちんと続けることが必要です。

患者さんや家族の状況に合わせて利用できる、様々な社会資源や福祉制度があります。

### (3) 依存症

依存症の特徴は「その行動を続けていることで、明らかに有害な結果が起きており、本人もその害の大きさに気づいているにもかかわらず、それをやめることができない」ということです。

アルコールや薬物（覚せい剤や脱法ドラッグ、ニコチン等）への「物質依存」、ギャンブルや買物、過度のダイエット等への「プロセス依存（行為そのものへの依存）」、共依存などの「関係依存（人間関係での依存）」といったものが依存症に含まれます。

#### ○依存症のメカニズム

飲酒、薬物使用、ギャンブルなどの行為は、当初、楽しみ、勝った時の快感、ストレス解消などの快感を得られます。しかし、それを求め行動を続けるうちに、「行っていないとつらい状態」「それが普通の状態」となってしまいます。場合によっては、反社会的な行動をとってでも、その行動を続けてしまうこともあります。

これらは、脳内の変化によるものであり、誰にでも起きうることであるため、「依存症」、つまり「病気」といわれます。言い換えると、「脳が自動的に物質や行為を求める」状態であり、「コントロールを失った状態」と表現されることもあります。

#### ○「否認」

依存症は「否認の病気」ともいわれます。依存症は、いくつかの考え方のタイプに陥ります。

例えば

- ・ 自分の行動には問題がない（問題否認タイプ）
- ・ いつでもやめられる、自分ならうまくやれる（コントロールタイプ）
- ・ 親、友人、上司などのせいでまたやってしまった（合理化・言い訳タイプ）
- ・ 好きだからやる（感情論タイプ）
- ・ どうせやめられない（あきらめタイプ）

依存症は、本人も周囲の支援者も「自分の意思の力ではどうにもならない、コントロールの喪失の病気」とわかることが回復への第1歩です。

#### ○自助グループ

「自助グループ」とは、同じ問題を抱える人たちがお互いのことを話し、援助しあうグループです。「言いつばなし、聞きつばなし」が中心で、回復者の話を聞き、自分の体験を言葉にしていくことで、本人は回復者を自分のモデルとして、回復へ

の道のりを知ることが出来ます。

また、その場は当事者以外、基本的に家族も入ることはなく、同じ立場のものだけで誰にも言えない秘密を語ることができ、それを無条件に共感してもらえる「安全が確保された」場所です。

同じ問題を抱えながらも、そこから変化していこうという人たちの中に入るとは、本人の孤独を緩和させ、結果的に行動を良い方へ変化させることがあります。

グループに参加したからといって、全てが解決するわけではありませんが、失敗しながらも、少しずつ事態はよい方向に向かうでしょう。

依存の対象によって、様々なグループが市内にあります。

- ・ アルコール：断酒会、AA（アルコーリクス・アノニマス）
- ・ ギャンブル：GA（ギャンブラーズ・アノニマス）
- ・ 薬物：NA（ナルコティクス・アノニマス）

## ○家族の対応

依存症者の家族も、心に大きな影響を受けます。悲嘆にくれ、気持ちが沈み、ともすると、本人と同じように「否認」したり、依存症の方の行動を「コントロール」しようとしたり…。しかしその試みは、ことごとく上手くいきません。家族にも、接し方の工夫や心がけ方があります。

### ・「できること」と「できないこと」があることを知る

依存症者の家族は、「自分の力がないから」「自分のせいで」等自責的になってしまいがちです。しかし、依存症の方が「コントロールできない」ことを認めなければならないのと同様に、家族も、本人を「コントロールできない」ということを知っておくことが、本人の回復にも、家族の心の平穩のためにも大切です。

### ・本人の不始末の尻拭いを避ける

本人のためを思って助きたい気持ちはわかりますが、それが依存症を「支え続ける」ことにもなります。

### ・孤立を避け、家族同士で集まる

家族の悩みは周囲に話しづらいものです。しかし、そのままでは、家族自身不安や怒りなどを表現する場もないまま、ますます本人に目が向き、過干渉になり、悪循環に陥ります。家族には、家族のグループがあるので、是非、参加してください。

他の参加者の声を聞くことで家族自身の気持ちや行動も、きっと良い方向に向かうでしょう。