

～統合失調症を知る～

統合 失調症

HAND BOOK

ご家族・
支援者の
ための

監修：北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健 先生



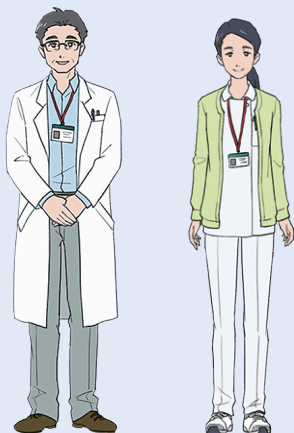
はじめに

統合失調症は適切な治療を行うことで、少しずつ回復に向かっていく病気です。

治療には、もちろん本人の努力も大事ですが、ご家族や支援者の理解や協力も大切になります。ご家族の方が統合失調症とは何かを知り、治療の方法を学ぶことが、本人の回復に向けての大きな後押しになります。

このハンドブックは、本人との接し方や病気のこと、治療についてまとめています。ご家族や支援者の方々に、統合失調症を理解いただく手助けとなれば幸いです。

北里大学医学部 精神科学 主任教授
稲田 健



目次

はじめに	1
1. 統合失調症を知る	
・統合失調症とは?	3
・統合失調症の症状	5
・統合失調症の症状の経過とその対処法	6
2. 統合失調症の治療について	
・統合失調症の治療法	8
・統合失調症の治療の目標	9
・SDM(共同意思決定)という考え方	10
・統合失調症の薬物療法	11
・統合失調症の非薬物療法	18
3. 本人との接し方について	
・本人との基本的な接し方	19
4. 治療を続けていくためのポイント	
・医師とのコミュニケーションを深める	23
・受診を促すときのポイント	25
・治療を支えてくれるスタッフ	26

1. 統合失調症を知る

統合失調症とは？

統合失調症は、考えや気持ちがまとまらなくなる状態が続く精神疾患です。統合失調症は**100人に1人**がかかるとされ、誰しもがかかる可能性があり、特に**思春期を含む若年で起こりやすい**といわれています。その原因は十分に解明されていませんが、脳のさまざまな機能が複雑に絡んでいます。主な症状として、陽性症状、陰性症状、認知機能障害、不安・抑うつなどが起こります。再発しやすい病気ですが、**しっかりと治療すれば回復するため、あきらめずに治療を継続することが大切です。**

統合失調症の治療薬は今でも新しいものが生まれており、体の病気と同じように、**早期発見と早期治療が**とても重要です。

監修：北里大学医学部 精神科学 主任教授 稲田 健 先生

専門医が答える 統合失調症Q&A



Q 統合失調症は、治療すれば良くなるのでしょうか？

A 統合失調症にはさまざまな経過があります。**幻視や幻聴などの症状がはっきりとあらわれることもあります**が、**治療によって改善が期待できます**。また、症状や対処法を理解することは、日常生活を取り戻すことにもつながります。

治療については **8~18ページ** をご覧ください。



統合失調症の発症要因

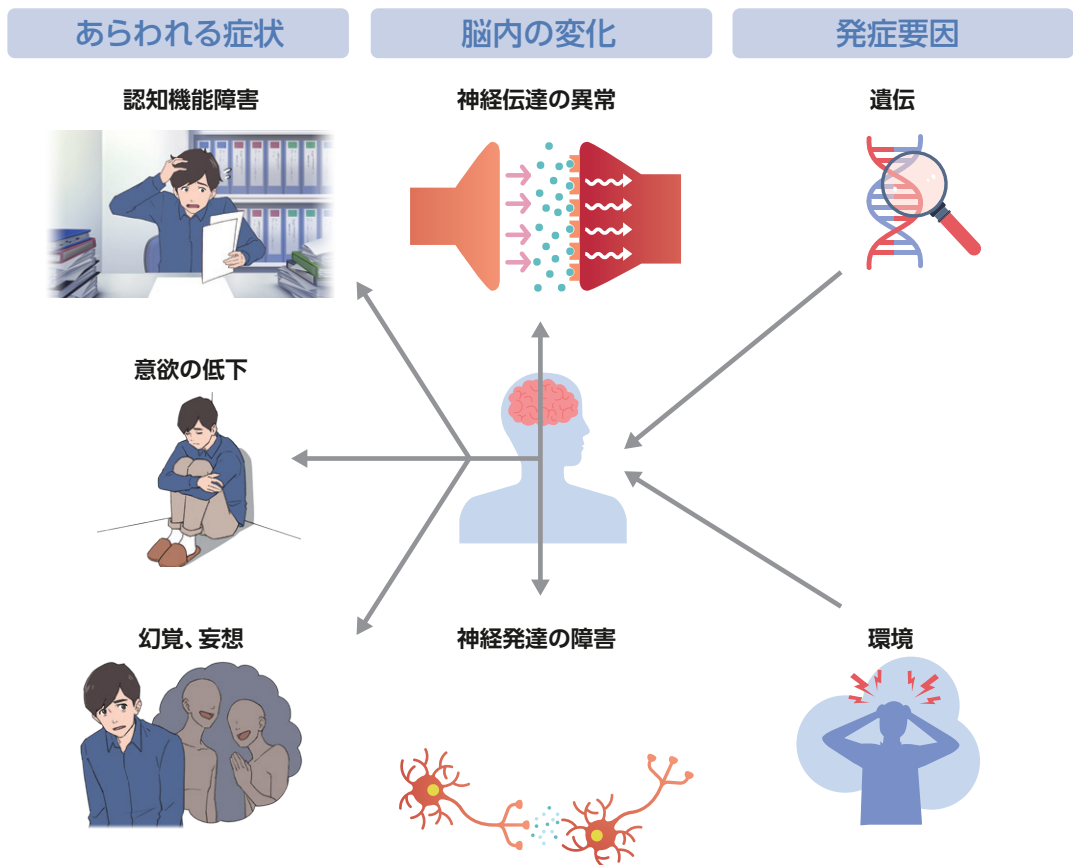
統合失調症の根本的な原因はまだ解明されていませんが、1つの原因ではなく、遺伝と環境を中心としたいくつかの要因が重なって発症につながると考えられています。

● 遺伝的な要因

家系的な要因はあるようですが、遺伝だけで決まるものではないことも明らかになっています。

● 環境的な要因

心理的、社会的、身体的ストレスなどは発症の要因となるようです。



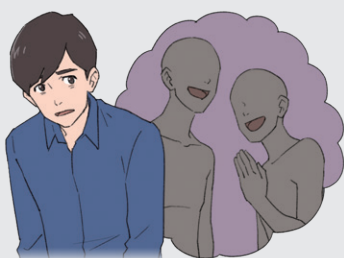
さまざまな要因が重なることによって、脳内で情報をやり取りするために必要な「神経伝達物質」がうまく働かなくなったり、脳内での「つながり」がうまくできなくなると、発症にいたると考えられています。

統合失調症の症状

幻覚や妄想などの**陽性症状**、意欲の低下や感情の鈍化などの**陰性症状**、**認知機能障害**、**不安・抑うつ**などの症状があらわれます。患者さんごとに症状は異なり、病期によって症状が変化することもあります。

統合失調症の主な症状

陽性症状



- **幻覚**
ほかの人には聞こえない音や声が聞こえたり、見えないものが見えたりする
- **妄想**
本当でないことを信じてしまう など

陰性症状



- **意欲の低下**
やる気がなくなる
外出しなくなる
- **感情の鈍化**
身だしなみを気にしなくなる など

認知機能障害



- **記憶の障害**
新しい情報を習得するのに時間がかかる
- **注意力の低下**
日常会話に集中できない
自分の考えをまとめられない など

不安・抑うつ

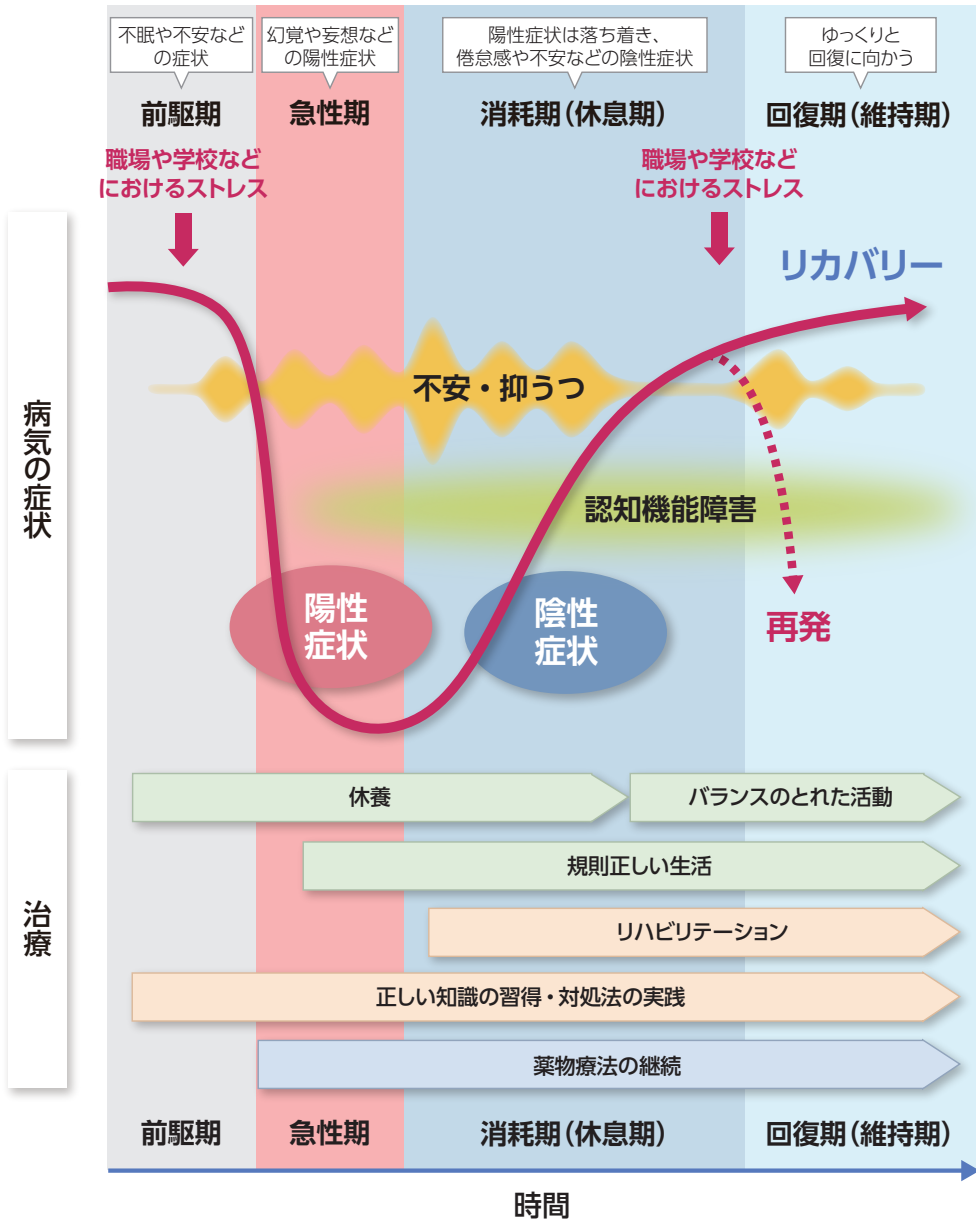


- **気分の落ち込み**
何をしても気分が晴れない
- **不眠**
寝ようとしても眠れない
朝早く目が覚める など

統合失調症の症状の経過とその対処法

統合失調症は、病気の経過により大きく4つの病期に分けることができます。統合失調症になっても、幻覚や妄想が強い急性期がずっと続くわけではなく、適切な治療を受けることで、少しずつ回復していきます。

統合失調症の症状の経過(概念図)と治療



監修: 北里大学医学部 精神科学 主任教授 稲田 健 先生

● 急性期

発症してから1ヵ月～数ヵ月くらいの期間で、症状としては妄想や幻覚など陽性症状が活発にあらわれる時期です。多くの場合、ここで陽性症状軽減を目的とした治療が始まりますが、休息をとることも大事な時期で、一時的に入院することもあります。

● 消耗期(休息期)

急性期のあとには、体がだるい、やる気が出ないなどの陰性症状が中心の消耗期(休息期)に入ります。この時期は不安定な精神状態にあり、急性期に逆戻りしやすい時期でもあるため、焦らず無理をせず規則正しい生活を心がけましょう。

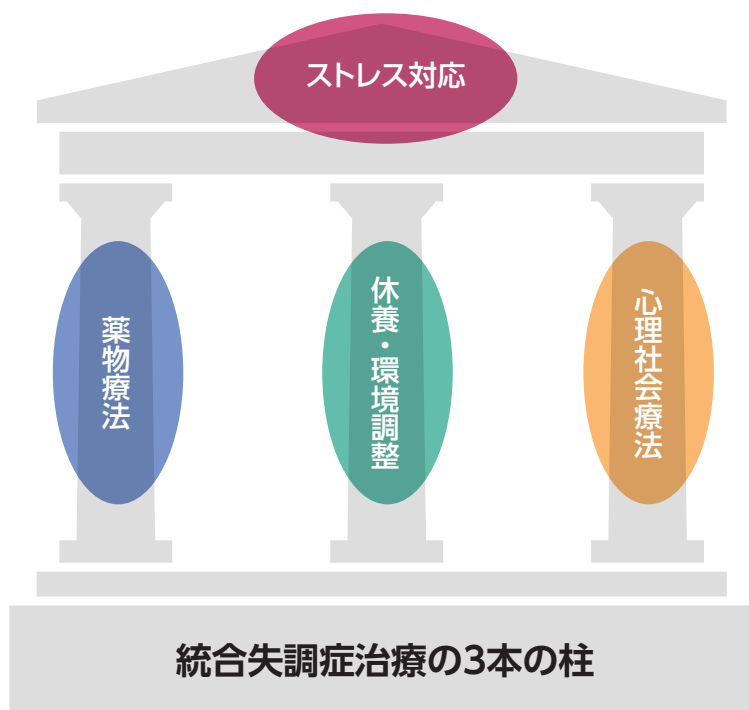
● 回復期(維持期)

急性期や消耗期(休息期)が過ぎると、症状も徐々におさまり、回復期(維持期)に入ります。少しずつ安定感を取り戻していく時期です。一般的には数ヵ月～数年単位で経過します。再発に注意しながら、前向きにリハビリを行っていきましょう。

2. 統合失調症の治療について

統合失調症の治療法

統合失調症治療の基本は、「薬物療法」、「休養・環境調整」、「心理社会療法」です。いずれの治療も、ストレスへの対応力を高め、本人自身の回復する力を高めることにつながります。



専門医が答える 統合失調症Q&A



Q 心理社会療法とは、どんな治療をするのですか？

A 精神科におけるさまざまなリハビリテーションを行います。病気や治療について学ぶ心理教育や、趣味活動や就労に近い作業を実際に行う作業療法、日常生活で必要なことをグループの中で実践する生活技能訓練(SST)などがあります。

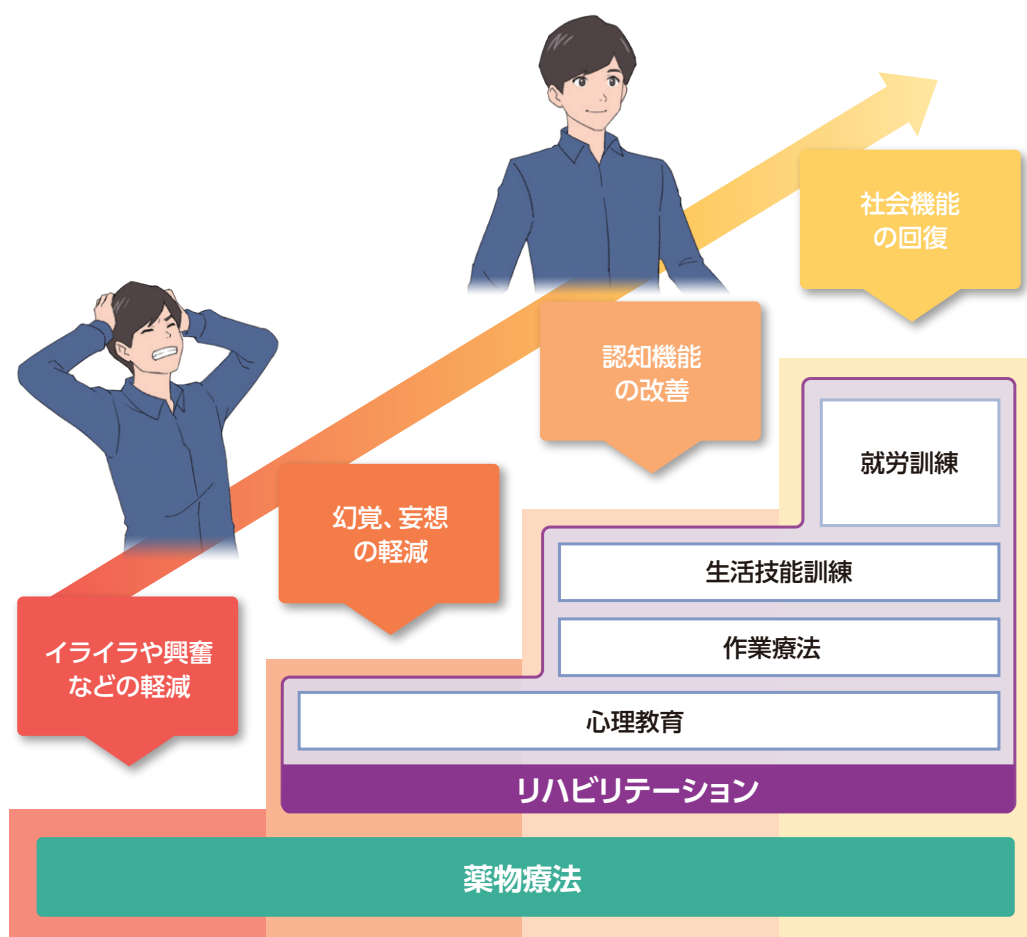
心理社会療法については [18ページ](#) もご覧ください。

統合失調症の治療の目標

統合失調症の症状に応じて、治療の目標や内容は変化していきます。最終的には、統合失調症の症状を改善し、心理社会療法やリハビリテーションなどを通じて**社会機能を回復することが治療の目標**です。

一人ひとり症状は異なり、違うペースで回復に向かっていきます。本人と家族やたくさんの支援者と困りごとを共有しながら、治療を続けていきましょう。

統合失調症治療の目標と治療ステップ



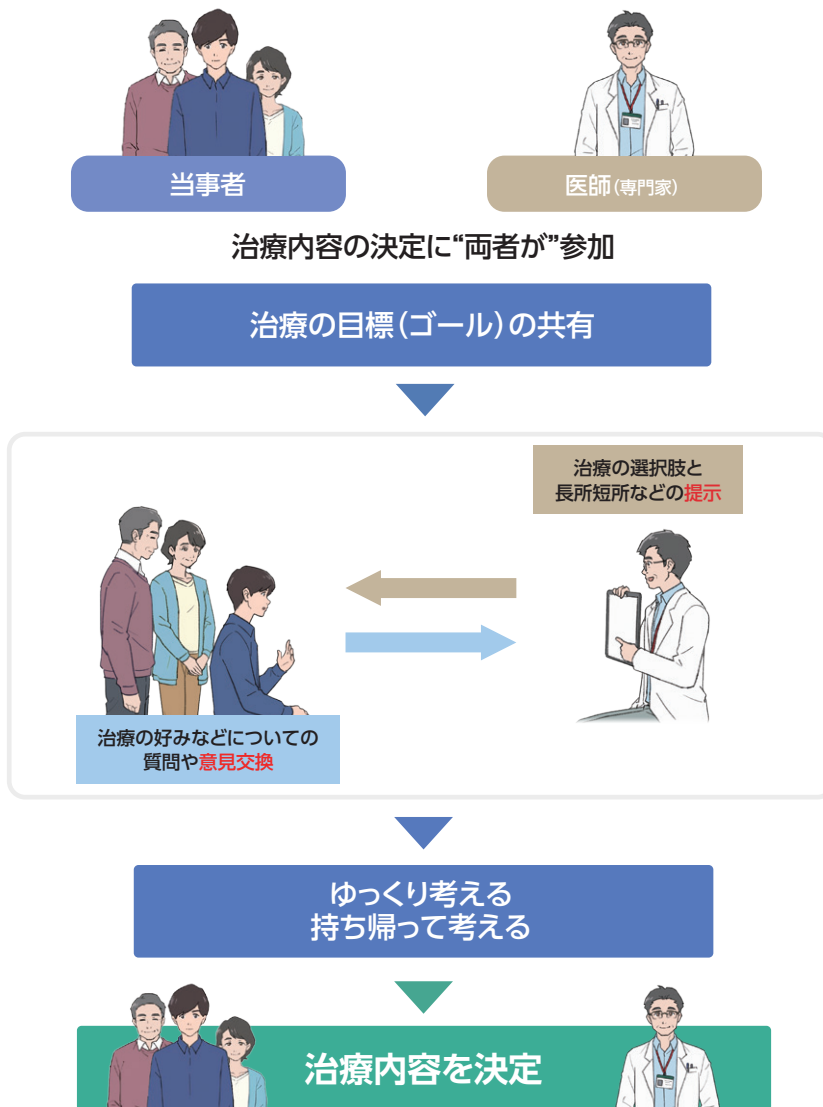
薬物療法とリハビリテーションを組み合わせた
包括的な治療により回復を目指します

SDM(共同意思決定)という考え方

SDM*とは、治療方針を本人あるいは医師だけが決めるのではなく、**本人と医師が対等な関係のもと一緒に決めていくプロセス**のことです。**本人の納得できる治療方針は、治療を続ける上で大切なこと**です。家族も本人と一緒に考え、本人がしっかりと自身の意向を医師に伝えられるように支援をすることが大切です。

*SDM: Shared Decision Making (シェアードディシジョンメイキング)

SDMの進め方



統合失調症の薬物療法

統合失調症の基本となる治療は抗精神病薬による薬物療法です。

お薬は毎日続けることが大切です。**お薬を続けることでゆっくりとできることを増やし、やりたいことができる日常を取り戻しましょう。**



ポイント

- お薬の用量はあなたの症状や状態に合わせて設定されています。お薬を飲むときは、決められた飲み方と用量を守るようにしましょう。
- **お薬を減らしたりやめたりしたいとき**には自己判断はせず、**主治医の先生に相談**しましょう。症状が安定していればお薬を減らせる場合もあります。

MEMO

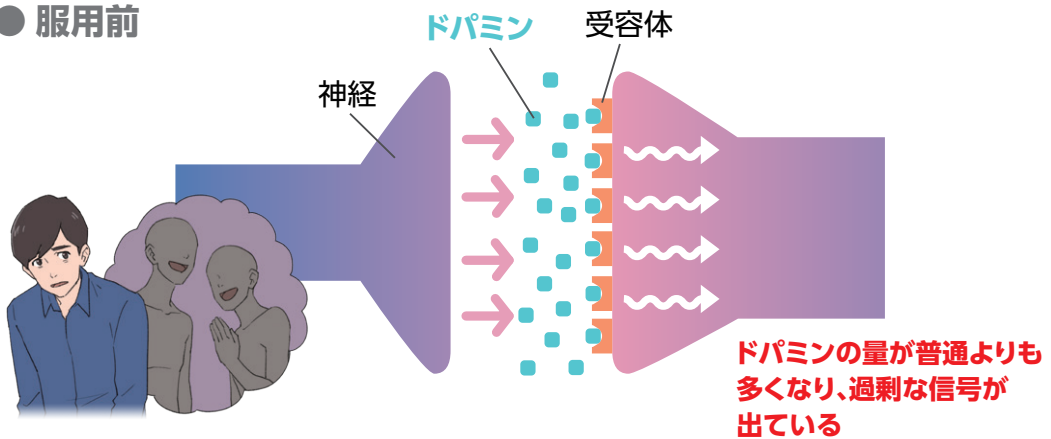
ドパミン仮説とは

統合失調症の主たる症状である陽性症状は、脳内のドパミンという神経伝達物質が多くなり過ぎることが原因と考えられています。これをドパミン仮説といいます。ドパミンには脳内で情報を伝える役割があります。

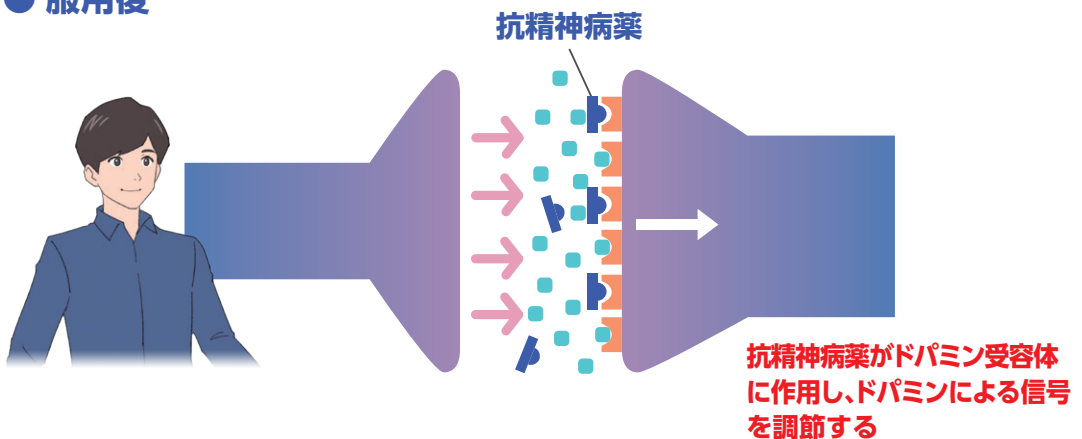
抗精神病薬の働き

抗精神病薬は、脳内の主にドパミンを調節し、統合失調症で困っている体験や症状を和らげる働きがあります。

● 服用前



● 服用後



抗精神病薬の特徴と種類¹⁾

抗精神病薬には、非定型抗精神病薬と定型抗精神病薬の2種類があります。統合失調症薬物治療ガイドライン 2022では、維持期の治療に非定型抗精神病薬を使用することが望ましいとされています²⁾。

非定型抗精神病薬

《主な作用》

脳内のドパミンに加えて、セロトニンという神経伝達物質を調節することにより、陽性症状への効果を持ちながら、従来の定型抗精神病薬よりも錐体外路系の副作用(手の震えなど)が軽減されています。

定型抗精神病薬

《主な作用》

脳内のドパミンを調節することにより、陽性症状(幻覚や妄想など)への効果が期待できます。

1) 功刀浩：本人・家族に優しい統合失調症のお話，初版，翔泳社，東京，p.57，2018

2) 日本神経精神薬理学会、日本臨床精神神経薬理学会：統合失調症薬物治療ガイドライン 2022，p.53，2023
https://www.jsnp-org.jp/csinfo/img/togo_guideline2022_0817.pdf(閲覧：2023年12月)

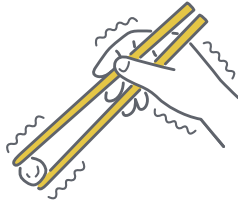
抗精神病薬による副作用

抗精神病薬では以下のような副作用があらわれる場合があります。**お薬によって副作用の特徴が異なります**。何か気になることがあれば、主治医や医療スタッフに相談するようにしてください。

- そわそわして
落ち着かない



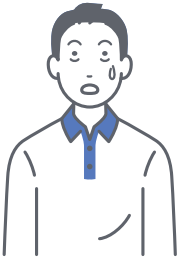
- 手が震える



- 口や舌が不規則
に動く



- 目が上を向く



- ろれつが回らない



- 首が反り返る



- 体重増加



- 眠気・ぼーっとする



- 抗精神病薬による
その他の副作用

- ・ 立ちくらみ
- ・ 生理が止まる、
乳房が張る
- ・ 便秘、排便障害

など

抗精神病薬のカタチ (剤形)

抗精神病薬のカタチ (剤形) には、**飲み薬**のほかに**貼り薬**や**注射剤**があります。症状や服用する方の好み、生活に合わせて剤形を選びます。

飲み薬

〔錠剤〕

お薬の使い方

- ・水とともに服用します

特徴

- ・多くの方が飲み慣れている、一般的なお薬のカタチです
- ・大きさや味が気になることもあります



〔舌下錠〕

お薬の使い方

- ・舌の下に入れて、飲み込まず置くことで口の中の粘膜からお薬の成分を吸収させる錠剤です

※服用後、一定時間は食べたり飲んだりすることはできません

特徴

- ・水なしで服用できます
- ・味が気になることもあります
- ・服用後、舌や口の中に違和感が出ることもあります



〔口腔内崩壊錠〕

お薬の使い方

- ・唾液や少量の水で、口の中で溶かして服用します

特徴

- ・水なしで服用できます
- ・味が気になることもあります



〔内用液〕

お薬の使い方

- ・使い切り的小袋に入った液状のお薬を服用します

特徴

- ・水なしで服用できます
- ・味が気になることもあります



貼り薬 (テープ剤)

〔テープ剤〕

お薬の使い方

- ・皮膚に貼ります

特徴

- ・食事摂取と関係なく貼ることができます
- ・副作用が出た場合、はがすことで、お薬を止めることができます
- ・皮膚に赤みやかゆみなどが出る場合があります



注射剤

〔注射剤〕

お薬の使い方

- ・筋肉内または静脈内に注射します

特徴

- ・食事摂取と関係なく受けられます
- ・2～4週間に1回注射するタイプもあります
- ・痛みを感じることや、注射部位が固くなる場合があります



抗精神病薬以外のお薬

抗精神病薬に加え、**症状・目的に応じて補助治療薬**が併用されることがあります。

抗精神病薬と併用される主な補助治療薬

薬の種類	特徴
抗パーキンソン病薬	体のこわばる症状（パーキンソン症状）を改善します
睡眠薬	眠りに入りやすくなります
抗不安薬	不安やイライラを改善します
抗うつ薬	うつ状態を改善します
気分安定薬	気分の波を安定させます

専門医が答える 統合失調症Q&A



Q 今、たくさんのお薬を服用しています。
お薬を減らすことはできないのでしょうか？

A 統合失調症治療薬の基本は抗精神病薬です。服用しているお薬のうち**抗精神病薬がいくつあるのか確認**してみましょう。もし、抗精神病薬以外のお薬が多いようでしたら、一時的に多くなっている可能性もあります。
良くなった症状、困っている症状と一緒に主治医に相談してみましょう。

お薬を続けることの大切さ

統合失調症は再発を完全になくすことは難しい病気ですが、**お薬の服用を毎日続けることで効果が安定し**、本人の生活をサポートします。

良くなってきたときに家族や本人の判断で**お薬をやめてしまうと、困った体験や症状がまた出てきてしまう(再発してしまう)**ので、お薬は服用を続けることがとても大切です。



お薬を続けてもらうための工夫

お薬は、規則正しく服用することが大切です。

お薬を忘れずに続ける工夫をしてみましょう。

例えば…

- 食事と一緒に、お薬の準備をしておきましょう。
- お薬整理ボックスやお薬カレンダーで整理しましょう。
- お薬を服用したら、カレンダーに印をつけましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活は、お薬を忘れずに服用するためだけでなく、自立した生活を送るためにも重要です。



統合失調症の非薬物療法

統合失調症の非薬物療法には**心理社会療法**や**休養・環境調整**などがあります。

心理社会療法

〔心理教育〕

病気や治療について学びながら、困っていることに対処する方法を学びます。本人を対象としたものと家族を対象としたものがあります。

〔作業療法〕

趣味活動から就労に近い作業まで、実際に手や体を動かしながら、好きなことやできることを増やしていきます。作業を通じたやり取りの中で、コミュニケーションの力も身につけます。

〔生活技能訓練(SST: ソーシャルスキルトレーニング)〕

人との関わり方や自分の気持ちの伝え方など、日常生活の中で本人が「できるようになりたい」と思うことをグループの中で実際に練習し、対処する力を高めます。



休養・環境調整

〔急性期〕

ストレスの少ないゆったりとした環境で過ごすようにします。十分な睡眠と適切な栄養をとるようにします。

〔回復期〕

少しずつ運動も取り入れ、休養と活動のバランスをとります。規則正しい生活リズムを確立します。

3. 本人との接し方について

本人との基本的な接し方

統合失調症からの回復には、**家族のサポートが大きな役割**を果たします。**家族の本人への接し方次第で、症状が安定したり、悪化したりすることもあります。**そのため、家族の方も病気の知識を身につけ、本人との接し方を学ぶことは、とても大切なことです。

病期に応じた接し方

急性期

周りに不安や恐怖を分かってもらえないと感じると、行動が攻撃的になったり、感情が激しくあらわれたりします。

感情に寄り添い、話に耳を傾け**安心感を与える**ことが重要です。また、**睡眠や休息**を確保できる環境を整えることも大事です。



回復期

少しずつ回復が進み、ゆっくりと活動の範囲が増えてきます。社会とのつながりを取り戻す時期でもあります。本人を**否定することがない**ようにし、**人とのつながりの機会**を作ることが大切です。**リハビリテーション**を利用してみることも良いでしょう。



— 感情表出(Expressed Emotion : EE)と再発について —

本人に対して、**家族が「批判的である」「敵意を持っている」「情緒的に巻き込まれやすい」といった傾向**が強いことを「感情表出が高い(高EE)」といいます。反対の場合を「感情表出が低い(低EE)」といいます。

さまざまな研究で再発率を調べたところ、「**感情表出が高い(高EE)**」のほうが**再発率が高くなる**ことがわかっています。

家族が批判的にならない、情緒的に巻き込まれすぎないといったことが、再発リスクを小さくすることにつながります。

日本心理教育・家族教室ネットワーク、全国精神保健福祉会連合会 監修、伊藤順一郎、福井里江 編集責任：統合失調症を知る心理教育テキスト家族版、全改訂第1版、認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ、千葉、p.18、2018より一部改変

接し方のポイント

● できたことに目を向ける

できたことに目を向け、一緒に喜んだり、ほめたりすることが、本人の大きな支えとなります。

● 過保護にならず、一個人として尊重する

病気だからといって、必要以上に世話をすることは良くありません。一個人として尊重し、本人ができることは本人にまかせて、家族は見守るようにしましょう。

● まずは、話を聞く(傾聴する)ことを心がける

本人の話をよく聞くことはコミュニケーションの基本となります。途中でさえぎったり、否定したりせず最後までよく話を聞きましょう。あいづちを打ったり本人の話を反芻したりすると、話を聞いてもらえているという安心感を与えることができます。

● わかりやすく伝える

統合失調症の方は、たくさんのことを頼まれたり、曖昧な言い方をされたりすることが苦手です。「1回に話すことは1つにする」「できるだけ具体的に伝える」「大事なことはくり返し伝える」ことを心がけましょう。

接し方で困ったときは？

● 本人が病気を自覚していない

統合失調症では、しばしば本人に病気だという自覚がないことがあるため、受診を拒否したり、服薬をやめたりしてしまうことがあります。病気への理解を深めていくために、心理教育が役立つことがあります。また、病気と認めていなくても、本人の困りごとを聞くことで、治療につながることもあります。

● お薬を服用しない

お薬を服用しない理由は何でしょうか？ 副作用のためにお薬を服用しなくなることもあります。

お薬の効果と副作用の出方は個人差が大きい、すなわち患者さんとお薬の間には“相性”のようなものがあります。お薬の副作用が疑われる場合には主治医に相談してみましょう。

● 本人が暴力をふるう

病状が安定せず感情をコントロールできなくなっていたり、家族には見えない敵からの攻撃を防ぐために暴力をふるっていたりする場合があります。無理やり抑え込もうとはせずに、まずは自分の身を守り、場合によっては警察を呼んだりして対応するようにしましょう。



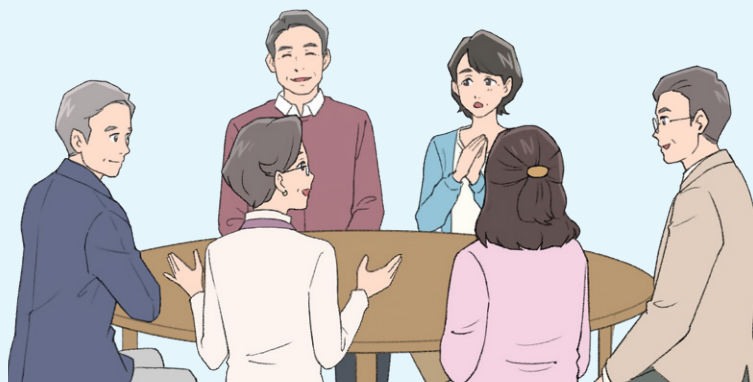
— 家族会について —

家族会は同じ病気を身内に持つ家族の集まりです。同じ悩みを語り合い支え合うことができる家族会は、大きな勇気を与えてくれるはずで、さまざまな情報交換もでき、悩みを相談できる相手を探すこともできます。

病院が主催している家族会や、保健所など地域を基盤とした家族会などがあります。

📖 家族会の情報をくわしく知る

- **みんなねっと(全国精神保健福祉会)** (<https://seishinhoken.jp/>)
みんなねっとは、精神に障がいのある方の家族が結成した団体です。現在全国に約1200の家族会があり、約3万人の家族会員が、さまざまな地域で交流し活動しています。

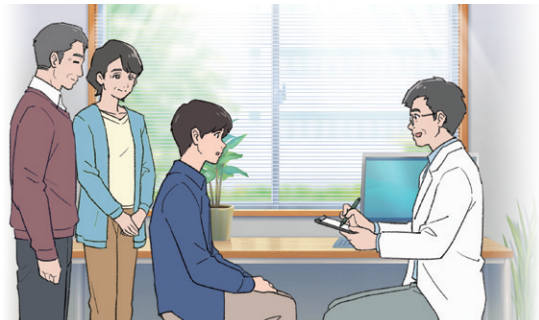


4. 治療を続けていくためのポイント

医師とのコミュニケーションを深める

医師とコミュニケーションをとること自体が治療の1つといえるほど大切です。医師が聞きたいことを知ることで、要点を押さえたコミュニケーションがしやすくなります。

本人がうまく会話ができないときは、**話したいことをあらかじめメモにしておく**と伝えやすくなります。家族が本人の疑問や心配ごとなどを聞きとってあげることも良いでしょう。



■ 医師とのコミュニケーションのポイント

病名と治療の流れを理解する

お薬についての情報を交換する

生活上の不安や心配を伝える

医師と相互に信頼関係を育てる

■ 診療で医師が聞きたいこと

規則正しい生活ができているか

- ・よく眠れているか
- ・食事をとれているか
- ・便秘や下痢をしていないか

どんな生活をしているか

- ・家のこと
- ・仕事のこと
- ・デイケアなどのリハビリテーションのこと

ストレスに対処できているか

- ・困ったことはないか
- ・困ったときにどのように対処しているか

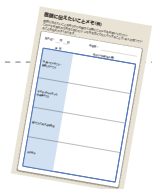
お薬のこと

- ・お薬はちゃんと飲んでいるか
- ・お薬についての心配や困りごとはないか



病気の症状と同じかそれ以上に、**病気の症状以外のことも大切な情報**なのです。

どんなことを書いていいかわからない……という方は、**右ページにあるメモ**を使ってみましょう。短い文章で、簡単に書くことがポイントです。診察時に、医師や看護師にわたしてみましょう。



医師に伝えたいことメモ(例)

医師に伝えたいことをあらかじめ本人から聞きとる際にこのメモをお使いください。
このメモを見ながら先生と話したり、メモを先生にわたしたりすることで、本人が思っていることを伝えやすくなります。

記入日： 月 日

お名前： _____

項目	伝えたい内容(記入欄)
今、困っていること・ 相談したいこと	
そのきっかけとなった 出来事のこと	
困りごとに対処する方法	
そのほか	

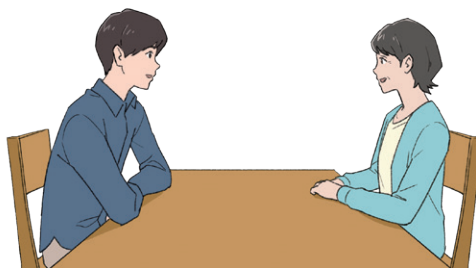
受診を促すときのポイント

病院に行きたがらない本人を説得することはとても難しいことです。だからといって、ウソをついたり、高圧的になってしまったりしては逆効果になってしまいます。本人が意欲を持って治療に取り組まなければ回復は難しくなるため、**治療に対して前向きになれるように気を配る**ことが大切です。

受診を促すときのポイント

● 本人の気持ちを聞く

「いま何が気になる？」とおだやかに
問いかけてみましょう。うまく聞き出せ
ない場合は、「眠れないんじゃない？」
「食欲がないんじゃない？」などの
ように**家族から具体的な様子を聞いても良いでしょう**。本人は、病気の自覚は
なくても、どこかで「調子がおかしいな、助けてほしいな」と感じているものです。



● 家族の気持ちを伝える

家族から「心配しているよ」「良くなってほしい」という**気持ち**が伝わるように
しましょう。**やさしく話しかける**ことがポイントです。

● 「気が楽になるよ」と伝える

「眠れない」「不安感がある」など本人が気にかかっていることについて、**病院で
診てもらえば楽になるよ**と諭すように伝えます。

やってはいけないこと

● ウソをつく

家族や病院への不信感をつのらせ、治療がスムーズに進められなくなります。

● 感情をぶつける

お互いの感情がぶつかり、言い争いになることもあります。ますますいうことを
聞いてくれなくなり、逆効果になってしまいます。

治療を支えてくれるスタッフ

本人が自立した生活を送るために、医師以外にも**さまざまな専門スタッフが関わり、治療を支えてくれます**。本人の状態や意向に合わせて、専門スタッフの力を上手に活用して治療を進めていきましょう。

■ 主な専門スタッフと役割

- **看護師**
治療上のケアや医師と本人・家族との橋渡し役を担います。
コミュニケーションによる心理ケアやセルフケアの援助も行ってくれます。
- **薬剤師**
お薬の服用方法や副作用の説明など、服薬に関する支援を行います。
- **保健師**
生活指導や困っていることへのアドバイスなどを行い、地域での生活の幅を広げる支援をしてくれます。
- **ソーシャルワーカー(社会福祉士・精神保健福祉士)**
福祉サービスの専門家として、日常生活で起こるさまざまな問題の相談、助言、指導、手助けをしてくれます。
- **作業療法士(OT)**
病院やデイケアなどで、作業療法の指導を通じて機能の回復のサポートをしてくれます。
- **心理士(公認心理師・臨床心理士)**
心理検査や面接によって、問題を見つけ、カウンセリングや心理療法を通して問題解決をするサポートをしてくれます。
- **管理栄養士**
食事を中心とした生活習慣の改善のための栄養指導を行います。



統合失調症に関する情報サイト

こころ♡シェア



「こころ・シェア」は統合失調症に関する基本知識を
分かりやすく学んでいただけるWebサイトです。

こころシェア

検索

<https://kokoro-share.jp/sc/>



住友ファーマ株式会社