

うつ状態を引き起こす もう1つの病気 ～双極性障害～

監修：順天堂大学医学部 精神医学講座
主任教授 加藤 忠史 先生



はじめに

双極性障害という病気を聞いたことはありますか？

双極性障害は、以前は「躁うつ病」と呼ばれていたこともあり、「うつ病」と間違われやすい病気の1つですが、うつ病とは異なる病気で治療法も異なります。しかし、双極性障害にも「うつ状態」があることから、うつ病と見分けることが難しく、うつ病と診断されてしまうこともあります。

うつ状態以外の気分が高揚している状態に気づいていなかったり、その状態を医師に話していなかったりすると、正しい診断を受けることができません。正しい診断や治療を受けるためには、まずは双極性障害の正しい知識を得ることが大切です。この小冊子には双極性障害についての基本的な情報をまとめています。患者さんご自身とご家族の皆様が、双極性障害の知識を深める手助けになれば幸いです。

順天堂大学医学部 精神医学講座 主任教授

加藤 忠史



安野かえで 21歳
大学3年生

外国語学部で英語を勉強中。
部長を務めるダンスサークルでは、後輩の面倒見がよく、みんなから慕われている。
半年前のダンス大会での予選敗退に責任を感じ、ふさぎ込みがちになり、両親に連れられ精神科を受診し、うつ病と診断された。現在、抗うつ薬で治療を続けているが、なかなか沈んだ気分が晴れないことに不安を感じている。

目次

はじめに	1
1. うつ病と見分けが難しい双極性障害	
・うつ状態があらわれるさまざまな病気	3
・双極性障害とは?	4
・うつ病と見分けが難しい双極性障害	5
・双極性障害でみられる特徴とうつ病との違い	7
・双極性障害セルフチェック	9
2. 双極性障害の症状と診断	
・双極性障害の症状	11
・双極性障害の診断	14
・双極性障害における2つのタイプ	15
3. 双極性障害の治療	
・双極性障害の治療	17
・薬物療法	17
・心理・社会的療法	20
4. 医療機関への相談のポイント	
・双極性障害が気になるときに	21
・医師とのコミュニケーションのポイント	23
・体験談から双極性障害を学ぶ	24
付録 ライフチャート表	25
睡眠リズム表	26

1. うつ病と見分けが難しい双極性障害

うつ状態があらわれるさまざまな病気

うつ状態は、うつ病以外でもさまざまな病気であらわれることがあります。

うつ状態があらわれる主な病気や原因

- うつ病
- 双極性障害
- 認知症
- 統合失調症
- 身体疾患によるうつ状態
- 薬剤によるうつ状態

など



うつ状態以外の症状に 心あたりはありますか？

例えばうつ状態になる前に、次のようなことが何日も続いたことはありませんでしたか？

- ・睡眠時間が短くてもがんばれた
- ・いつも以上に良いアイデアが次々と浮かんだ
- ・周りの人が心配するほど、仕事をがんばりすぎた
- ・周りの人が驚くほど、自信を持って話していた
- ・周りの人からいつもより怒りっぽいと言われた



もし、思い当たることがあれば、**双極性障害の可能性**があるかもしれません。

日本うつ病学会 双極性障害委員会：双極性障害（躁うつ病）とつきあうために、Ver.9, p.2, 2019より改変

双極性障害とは？

双極性障害(双極症)は、躁状態または軽躁状態とうつ状態がくり返しあらわれる病気です。人は誰も良いことやうれしいことがあれば気分が高揚し、反対に失恋したり仕事で失敗したときなどは気分が落ち込むものです。しかし双極性障害では、このような「気分の浮き沈み」をはるかに超えた激しく病的な症状が一定期間にあらわれて、困った問題が次々と起こります。20～30代に発症することが多く、発症頻度はおよそ100人に1人と決してまれな病気ではありません。うつ病の患者さんは女性が多いですが、双極性障害の場合は男女差はほとんどありません。「障害」という言葉が偏見を持たれてしまうことや患者さん自身が言葉にとらわれてしまうことがあるため、最近では「双極症」とも呼ばれています。

加藤忠史：これだけは知っておきたい双極性障害、第2版、翔泳社、東京、p.11、2022

ポイント

双極性障害では、気分が高まる躁状態と気分が落ち込むうつ状態があらわれます。



加藤忠史：これだけは知っておきたい双極性障害、初版、翔泳社、東京、p.10、2018より作成



専門医からのワンポイントレクチャー

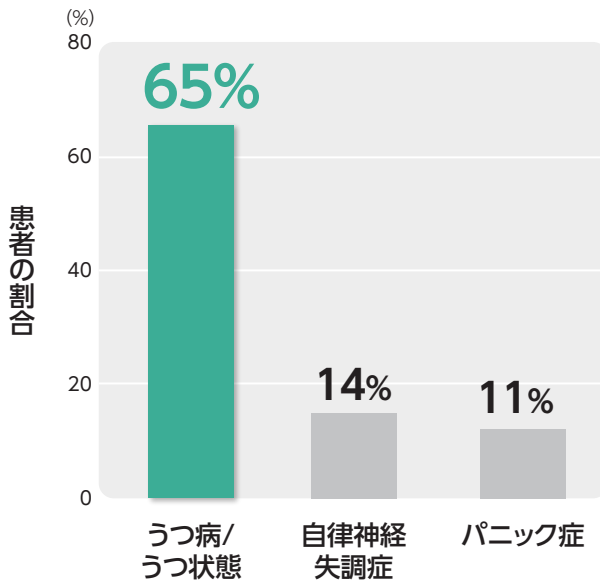
うつ状態は、さまざまな病気の症状の1つとしてあらわれます。本人が感じているうつ状態が、うつ病によるものなのか、他の病気によるものなのかをしっかりと見極めて正しい診断を受けることが大切です。

うつ病と見分けが難しい双極性障害

うつ病の「うつ状態」と同じように双極性障害にも「うつ状態」があります。

双極性障害は、躁状態で始まることもあれば、うつ状態で始まることもあり、人によって異なります。そのため、**うつ状態で受診した多くの場合、うつ病と診断されます**。なぜなら、双極性障害はうつ状態と躁状態の両方があらわれる病気であり、**躁状態がない以上、現在のうつ状態からうつ病が疑われる**からです。

最初の診断名及びその割合¹⁾



双極性障害患者さんの最初の診断は、うつ病/うつ状態が**65%**を占めています。

¹⁾ Watanabe K, et al. : Neuropsychiatr Dis Treat., 12 : 2981, 2016より作成

1. うつ病と見分けが難しい双極性障害

実際、うつ病と診断されていた患者さんの10人に1～2人は最終的に双極性障害に診断が変わるといわれています。

双極性障害は正しい診断がつくまで時間を要する病気で、正しい診断に行き着くまで、平均して4～10年ほどかかっていると報告されています。

うつ病から双極性障害へ診断が変わった割合²⁾



うつ病と診断された患者さんの約20%が、のちに双極性障害へと診断が変更になりました。

2) Hantouche EG, et al.: J Affect Disord., 50: 163, 1998より作成

— うつ病と双極性障害の治療の違い —

同じ「うつ状態」でも、うつ病と双極性障害では治療に使うお薬は異なります。

	うつ病	双極性障害
治療目標	うつ状態を改善し、改善状態を維持して、仕事や学校などに復帰する	躁状態、うつ状態を改善し、再発を防ぎながら、仕事や学校などに復帰する
主な治療薬	抗うつ薬	気分安定薬 抗精神病薬

← 違う種類のお薬 →

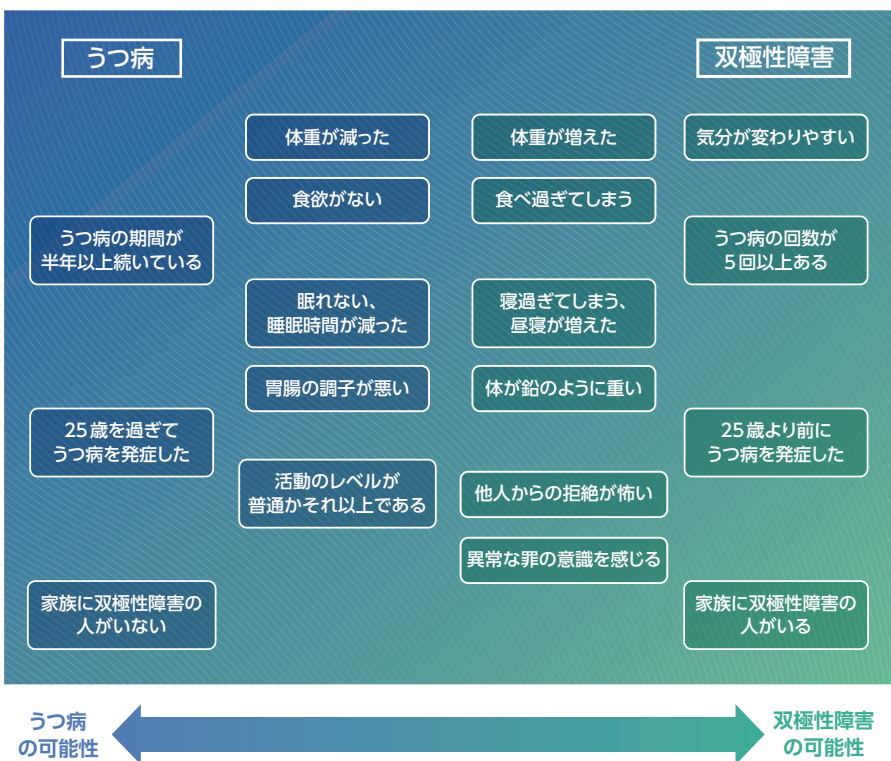
双極性障害で見られる特徴とうつ病との違い

双極性障害にはうつ病と同じように「うつ状態」があり、「うつ状態」だけでどちらの病気か見分けるのは非常に難しいといわれています。

しかしながら、双極性障害とうつ病では**症状の特徴や発症年齢に違い**がみられます。

下の図で左側にある項目はうつ病に多くみられ、右側にある項目は双極性障害に多くみられるといわれています。

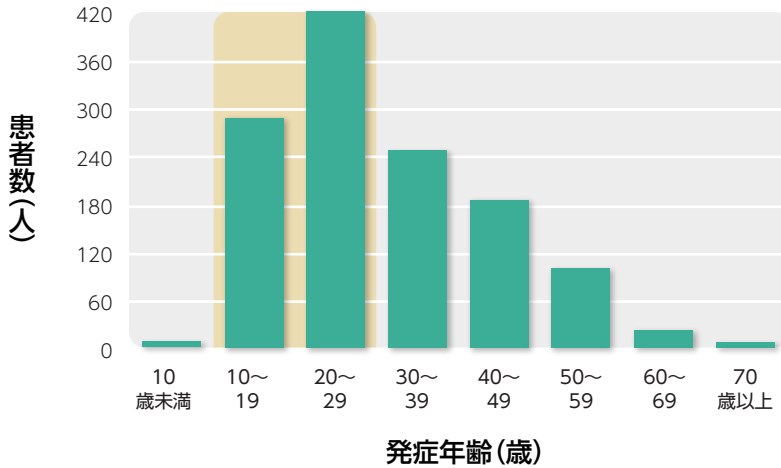
双極性障害とうつ病で見られる症状の特徴



Mitchell PB, et al.: Bipolar Disord., 10: 144, 2008より改変
監修: 順天堂大学医学部 精神医学講座 主任教授 加藤 忠史 先生

双極性障害は、**10代後半～20代**に発症しやすい病気です。
一方、うつ病は、20代後半～30代に発症しやすいと報告されています。

双極性障害の発症年齢※



※双極性障害患者を対象とした計10研究の合計1,304例において、双極性障害の発症年代を調査した結果。

Goodwin FK, et al. : Manic Depressive Illness, Oxford University Press, p132, 1990



専門医からのワンポイントレクチャー

同じうつ状態であっても「うつ病」と「双極性障害」では異なる治療が必要であるため、適切な診断を受けることが有効な治療への第1歩となります。
双極性障害が気になる方は、次のページの**双極性障害セルフチェック**を試してみましょう。Webサイトの「[こちら](#)・シェア」でも同じチェックシートを試すことができます。

[👉 双極性障害セルフチェックを試してみる](#)



☑ 双極性障害セルフチェック

以下の質問項目に答えて、双極性障害の可能性がないかをチェックしてみましょう。

Q1 ほぼ1日中、かつ何日も(4日以上)異常に気分が高まって開放的、あるいは
※あなた自身が感じたことだけでなく、周りの人から普段のあなたとは違うと言われたことも

はい

Q1で「はい」と答えた方は、Q2

同じ期間の中で、次のような

Q2 自分は何でもできると思ったり、とても偉くなったように感じた
ことはありましたか?

はい

いいえ

Q3 徹夜したり、あまり眠らなくても元気だったということはありましたか?

はい

いいえ

Q4 次々と新しい考えやアイデアを思いつくということはありましたか?

はい

いいえ

Q5 とにかく話したくて仕方がなく、しゃべり続けたことはありましたか?

はい

いいえ

Q6 日常生活において、1つのことに集中できず、ちょっとしたことで
注意がそれてしまうことはありましたか?

はい

いいえ



は怒りっぽくなったり、気が高ぶったりしたことはありましたか？

含みます

いいえ

～8についてもお答えください

こともあったか教えてください

Q7 対人関係において、いつもより行動的(積極的)になったり、ソワソワしてじっとしていられなくなることはありましたか？

はい

いいえ

Q8 思いつきで、あとで振り返ると後悔するほどの高額な買い物や、ギャンブルでの大金の散財など、やりたいことへの衝動を止められなかったことはありましたか？

はい

いいえ

チェック結果

Q1の答え

はい

いいえ

Q2～8で「はい」と答えた数

個

📄 チェック結果を11ページで確認してみましょう



チェック結果の判定 (9～10ページのチェックシートを使用してからご覧ください)
Q1に「はい」と答えた方で、Q2～8の「はい」の数が3個以上の方は、双極性精神科の先生に“双極性障害ではないか心配です”と相談してみましょう。医療機関への相談

2. 双極性障害の症状と診断

双極性障害の症状

躁状態の主な症状

躁状態では、**自分は何でもできる**と思ったり、**ほとんど眠らなくても平気**だったり、一晩中しゃべり続けたりします。

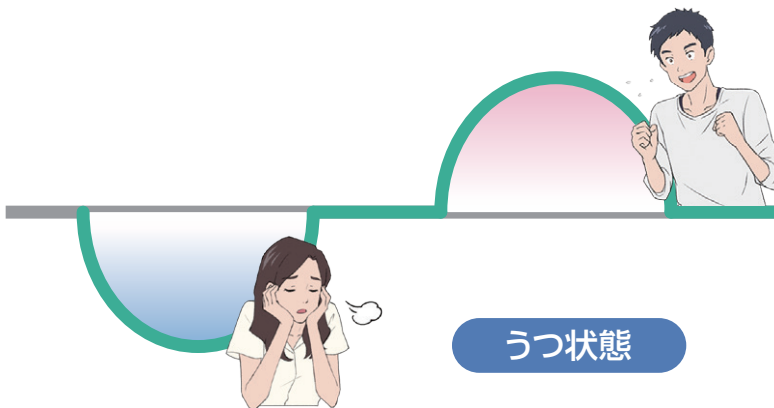
また時には周囲が驚くような**高額な買い物**を**簡単**にしまったり、口論になって**暴言**を吐いてしまったりすることもあります。



躁

普通

うつ



うつ状態の主な症状

うつ状態では、**重苦しく沈んだ嫌な気分**が1日中続きます。なかなか眠れなかったり、眠れても夜中や明け方に目が覚めたりします。これまで興味を持っていたものにも**興味がなくなり**、**絶望感**や**無力感**にさいなまれます。

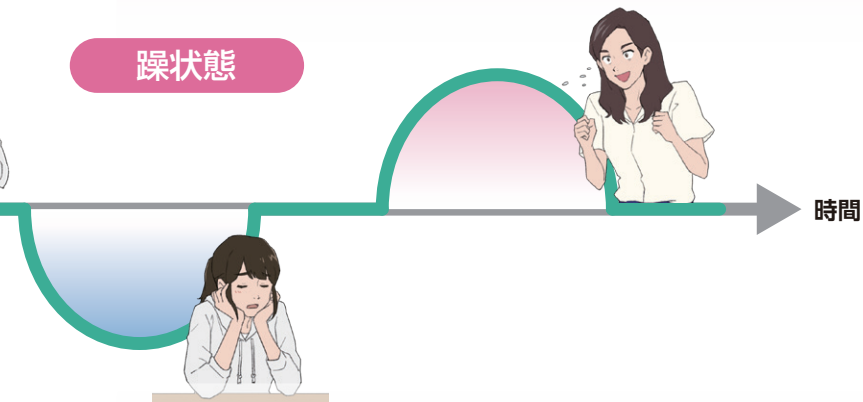


性障害の可能性も考えられます。
のポイントは [21~24ページ](#) をご覧ください。

躁状態の主な症状

自信満々になる	考えが次々に浮かぶ
眠らなくても平気	注意力が散漫になる
おしゃべりになる	気が大きくなって
行動的になる	高額な買い物をしてしまったり 危険な行動をしたりする

躁状態



加藤忠史：これだけは知っておきたい双極性障害、初版、翔泳社、東京、p.10、2018より作成

うつ状態の主な症状

気分が落ち込む	楽しめない
なかなか眠れない	疲れやすい
寝てばかりいる	何も手につかない
やる気が起きない	死んでしまいたくなる

混合状態の主な症状

躁とうつが混ざる混合状態とは？

Q 躁状態とうつ状態は、同時にあらわれることはありますか？

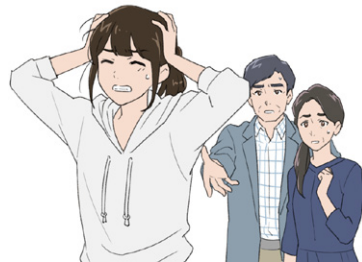
A 躁状態からうつ状態へ、あるいはうつ状態から躁状態へ変わるときなどにあらわれることがあります。この状態を「混合状態」と呼びます。気分は沈んでいるのに行動は活発など、躁とうつの症状が同時にあらわれます。気分が落ち込んでいるにもかかわらず、そわそわ・イライラして行動が増えるため、最悪の場合、自ら命を絶とうとしてしまうこともあるため注意が必要です。

混合状態の主な症状

基本的には躁状態で、興奮してしゃべり続けているのに、不安が強く、涙を流したりする

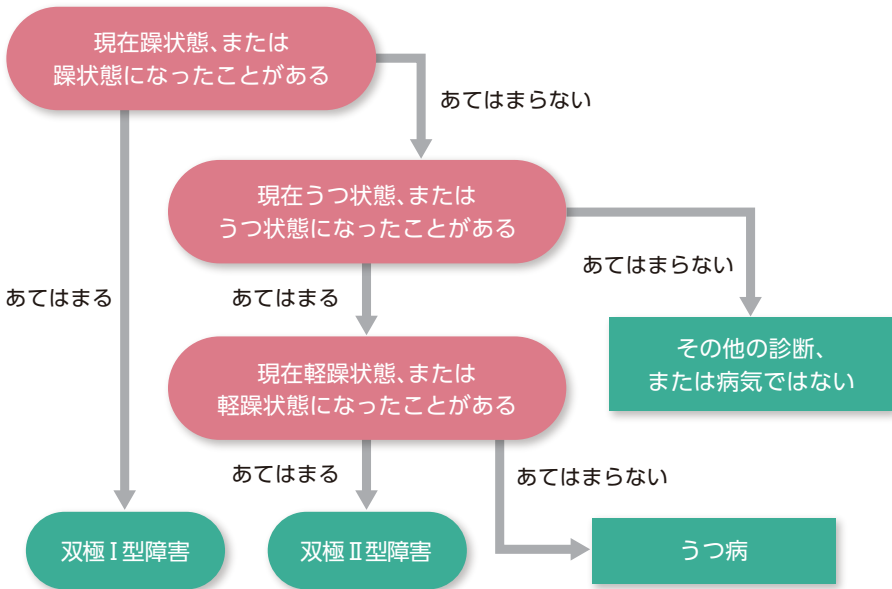
基本的にはうつ状態なのに、頭の中では「あれもしよう、これもしよう」と色々考えて、じっとしてられない

日本うつ病学会 双極症委員会：双極症とつきあうために、Ver.11, p.9, 2024



双極性障害の診断

双極性障害を分類する際、躁状態がある場合は**双極I型障害**、躁状態はなく軽躁状態（より軽度ながら気分が高揚した状態）とうつ状態がある場合は**双極II型障害**に分けられます。



MEMO

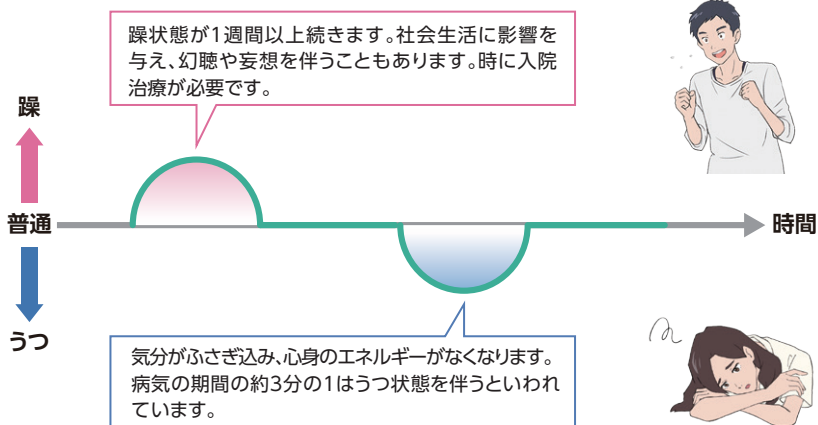
双極性障害における2つのタイプ

双極 I 型障害

躁状態とうつ状態があらわれるタイプです。

躁状態では、**周りから見ると、いつもとは全く違う**ことが明らかです。躁状態のときに、躁状態を治療しないでいると、仕事や人生を棒に振ってしまうようなリスクもあります。そして、そのような躁状態の後にうつ状態の波が押し寄せてきます。

自分や大切な人を守るために、時には入院治療を必要とすることもあります。



専門医からのワンポイントレクチャー

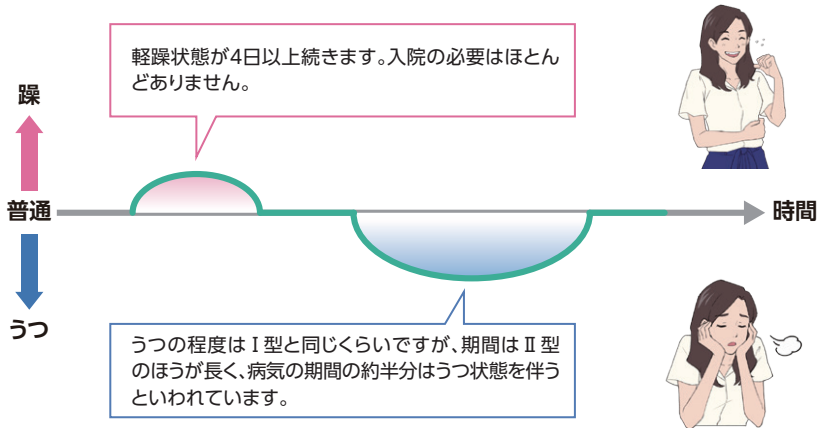
はっきりした躁状態か軽躁状態かによって、2つのタイプに分類されます。**うつ状態はどちらにもあらわれ、躁状態よりも長く続きます。**

双極性障害の経過中に各症状を伴う期間の割合は、[16ページ](#)をご覧ください。

双極Ⅱ型障害

I型の躁状態と比べ程度の軽い**軽躁状態**と**うつ状態**があらわれるタイプです。軽躁状態がI型の躁状態よりも激しくないから**軽い病気だということではありません**。軽躁状態そのものは特に治療が必要でなくても、うつ状態の再発をくり返すことにより、社会生活を阻害してしまうからです。そのためI型同様にしっかり治療することが大事です。

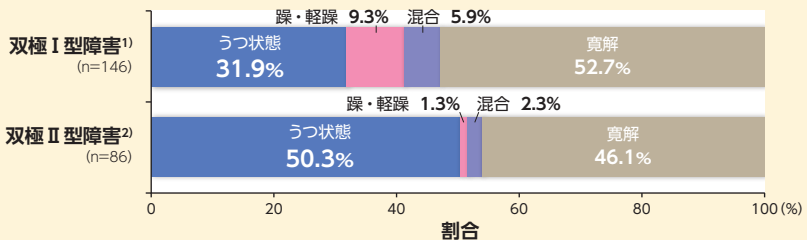
うつ状態の期間はI型より長く、自殺のリスクも高いとされています。



加藤忠史：これだけは知っておきたい双極性障害，初版，翔泳社，東京，p.10，2018より作成

■ 双極性障害の経過中に各症状を伴う期間の割合

双極Ⅰ型障害では**31.9%**、双極Ⅱ型障害では**50.3%**の期間で**うつ状態**を伴います。



1) Judd LL, et al. : Arch Gen Psychiatry., 59 : 530, 2002より作成

2) Judd LL, et al. : Arch Gen Psychiatry., 60 : 261, 2003より作成

3. 双極性障害の治療

双極性障害の治療

双極性障害の治療の中心は、**薬物療法**と**心理・社会的療法**です。薬物療法では、病気のコントロールに**気分安定薬**や**抗精神病薬**を用います。心理・社会的療法では、病気に対する理解を深め対処法を学びます。また、生活習慣を見直し睡眠や生活リズムを安定させることも大事です。

薬物療法

双極性障害の治療薬には、**気分安定薬と抗精神病薬の2つのタイプ**があります。**躁状態かうつ状態かで、使用する薬剤が変わります**。また、効果が発現する早さや副作用の種類も異なります。

気分安定薬

抗精神病薬

症状に応じて、気分安定薬と抗精神病薬を併用することもあります。症状が落ち着いたら最小限の薬で治療します。

気分安定薬

いくつかの薬が気分安定薬として使われていますが、それぞれ作用も副作用も異なった特徴があります。

ご自身が服用している薬の特徴をよく知っておくと良いでしょう。

〈主な作用〉

躁状態とうつ状態の気分の波を小さくし、維持する働きがあります。

〈副作用〉

気分安定薬では、以下のような副作用があらわれることがあります。気になることがあった際には、主治医の先生に相談しましょう。

- 下痢
- 食欲不振
- のどが渇く
- 多尿
- 手の震え
- 吐き気
- ふらつき
- 眠気
- 体重増加

抗精神病薬

抗精神病薬には多くの種類がありますが、薬剤によって期待できる働きが異なります。単剤または、気分安定薬との併用で使用されます。

〈主な作用〉





躁状態、うつ状態の改善あるいは再発予防を目的に用いられます。

抗精神病薬の多くが躁状態に対して有効ですが、うつ状態に有効な薬は多くありません。抗精神病薬が持つ作用のうち、ドパミンという神経伝達物質に対する作用は全ての薬が持っています。ほかの神経伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリン、ヒスタミン、アセチルコリンなど)に対する作用は、各々の薬によって異なっており、これらの神経伝達物質への作用の強さによって、作用と副作用に特徴があらわれます。

ご自身が服用している薬の作用、副作用をよく知っておくと良いでしょう。

〈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ことがあります。気になることがあった際には、主治医の先生に相談しましょう。

お薬が作用する受容体	副作用
ドパミン受容体	体がむずむずして落ち着いてじっとしてられない(アカシジア)、手足が震える・手足の筋肉がこわばる(パーキンソン症状) など 
アドレナリン受容体	めまい、ふらつき、眠気、だるさ・頭がぼーっとする、血糖上昇 など 
ヒスタミン受容体	食欲増加、体重増加、眠気 など 
アセチルコリン受容体	かすみ目、口内乾燥、便秘、頭が働かない など 

徳田久美子：日薬理誌，128：173，2006[本論文の著者は、大日本住友製薬株式会社(現：住友ファーマ株式会社)の社員である。]、田中千賀子：NEW薬理学 改訂第7版，南江堂，2017，Brujinzeel D, et al. : Expert Opin Pharmacother., 16 : 1559, 2015より作成

双極性障害の薬物療法について心配な方

Q お薬はいつまで飲み続ければよいですか?やめられますか?

A 双極性障害は再発しやすい病気です。再発を繰り返すと次の再発までの期間が短くなったり、認知機能の低下につながったりします。一方、**症状が安定した後も継続的に薬を服用していくことで、再発を予防し、ご自身の望む人生を歩むことにつながります。**

Q うつ状態があるが、抗うつ薬は使わないの?

A うつ病の治療で用いられる**抗うつ薬は、併存疾患がある場合を除き、原則として双極性障害の治療では用いません。**抗うつ薬の服用によって、躁とうつの間隔が短くなる「急速交代化」を引き起こしたり、双極性障害治療薬に併用することで躁状態（躁転）を引き起こす可能性があることが知られています。双極性障害と診断されて抗うつ薬を服用している場合、自身の判断で中止はせずに一度主治医の先生に相談してみましょう。



心理・社会的療法

心理・社会的療法では、**病気に対する理解を深めたり、対処法を学んだり**することができます。**心理教育**や**認知行動療法**などがあります。

■ 心理教育

病気や薬剤の性質を理解し、病気と向き合います。再発の予兆を自分自身で把握することも目標となります。

■ 認知行動療法

うつ状態になると陥りやすい考え方のくせを自覚して、客観的な考え方ができるようになります。まず、否定的な考え(マイナス思考)に気づき、少しずつ客観的で合理的な考え方ができるように練習します。

■ 睡眠・生活リズムの安定化

生活リズムの乱れは、症状悪化や再発の原因となることがあります。そのため、**睡眠と生活パターンを安定させることが重要**です。十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送り、再発予防を心がけましょう。「**睡眠リズム表**」を使って睡眠のリズムを確認すると良いでしょう。



睡眠リズム表(イメージ)

	(午前)									(午後)									気分					メモ
	0	3	6	9	0	3	6	9	0	2	1	0	1	2										
10/1 (日)	[睡眠]																							
10/2 (月)	[睡眠]																					仕事かたしかつた		
10/3 (火)	[睡眠]																							
10/4 (水)	[睡眠]																					朝、起きられなかつた		
10/5 (木)	[睡眠]																							
/ ()																								

気分の状態: (+2) 絶好調、(+1) 好調、(0) 普通、(-1) 少し悪い、(-2) ひどく悪い

睡眠リズム表は **26ページ** にあります。

また日本うつ病学会 双極症委員会HPからダウンロードできます。

日本うつ病学会 双極症委員会HPより引用改変
(<https://www.secretariat.ne.jp/jmsd/iinkai/katsudou/soukyoku.html>)

4. 医療機関への相談のポイント

双極性障害が気になるときに

うつ病で病院に通っていて、双極性障害が心配な方

Q 双極性障害ではないかと心配です。主治医にどのように相談したら良いでしょうか？

A まずは、「自分の症状が双極性障害という病気に似ているようで心配です」と、**気持ちを率直に伝えてみる**と良いでしょう。そうすると主治医は、「なぜ双極性障害だと思うのですか？」ともう一度症状を確認して、診断についても説明してくれるでしょう。

Q どのような場合にセカンドオピニオンを考えたら良いですか？

A まずは**主治医に相談**をしてみましょう。その上で、「病気のことを先生が教えてくれたけれど、どうしても納得できなかった」あるいは「いろいろ聞きたいことがあって質問したけれど、全く回答してもらえなかった」という場合は、セカンドオピニオンを検討しても良いかもしれません。



専門医からのワンポイントレクチャー

双極性障害の診断が遅れる大きな理由の1つに「**躁状態を病気の症状と気がつかない**」ことがあります。

医師が正しい診断や治療をするためには、**本人や家族からの情報が重要**です。日常生活での困りごとや具体的な出来事などを整理して、受診してみましょう。

現在病院に通っておらず、病院を探している方

Q 双極性障害かどうか不安です。どの病院で診てもらえば良いですか？

A 双極性障害は「精神科」で診てもらいましょう。精神科は「メンタルクリニック」や「精神神経科」、「神経科・心療内科」と書かれている場合もあります。このような病院やクリニックにまず相談しましょう。「内科・心療内科」や「脳神経内科」と書かれている場合は内科の専門医の場合が多いです。精神科の先生がいるか確認しましょう。



専門医からのワンポイントレクチャー

不安な時は家族と一緒に受診することも良いでしょう。

躁状態は、自分自身で気がつきにくく、むしろ「絶好調」と感じてしまうことも多いです。そのため、いつもと違う様子が「いつごろ、どのように、どのくらい続いたか」という客観的な家族の情報が非常に参考になります。

医師とのコミュニケーションのポイント

双極性障害は、体の病気のように目で見て状態を確かめることができないため、**診療で医師と患者さん自身や家族が情報を共有することがとても大切**になります。

疑問や心配などは率直に伝えてみましょう。**話したいことをあらかじめしっかりと整理しておく**と話しやすくなります。



ライフチャートを書いてみましょう

ライフチャートは、患者さん自身が**経験した出来事を時系列にグラフにしたもの**です。気分の高揚と落ち込みを時間に沿ってグラフにして、そのときにあった出来事を書きます。そうすることで、**病気を客観的に見る**ことができるようになります。

【書き方の参考】



体験談から双極性障害を学ぶ

双極性障害に関する情報サイト「こころ・シェア」では、当事者の体験談を掲載しています。その一部をご紹介します。

**診察時に主治医の先生に
どんな相談や話をしていますか？
また、伝える工夫などあれば教えてください。**



浜崎さん

絶対伝えたいことはメモしてきちんと伝えるようにしています。お薬が合わないとか、仕事の状況でどうしてもお薬を調整したいとかは生活に困るので、**しっかり伝えることが大事**だと思います。
先生とゆっくり話す時間がとれなかったときには、心理士さんや看護師さんに話すようにしています。



須川さん

最初のころは、**伝えたいことから全部書いていって、大きなことを3つぐらいにして話して**いました。メモして、それを診察の待ち時間でもう1回見て、**どういうふうにご話そうかなとリハーサル**していましたね。**睡眠表も使って記録**していて、**お薬のことや気分のこと**も付け足して書いていました。これを先生に見せると「ここでは何があったの?」と話をすることができます。
伝えるためには、自己開示をすることが大事だと思っています。お薬を飲んでいる飲めていないなど、**良いことも悪いこともしっかりと伝えて、そこから先生と一緒に考える**ことができるようになると思います。



有江さん

体調が悪いときほどスマホのタスク管理を使って、先生にこれを伝えないといけない、というものをToDoリストに入れています。それで伝えたら、先生の前で1個ずつ消していくということをしています。
ToDoリストは診療の待ち時間に入れて、**だいたい1か月の振り返りをして、躁エピソードとか、うつエピソードとか、不安なエピソードとか、そのあたりを整理**しています。



医師

皆さんメモをとるなどして、伝えたいことを自分の中で整理していらっしゃるようですね。**前回の診察からの変化、日常生活の困りごとやできるようになったこと**などについて、主治医や医療スタッフと情報共有していただけると、短い診察でも有意義なものになると思います。

こころシェア 体験談から双極性障害を学ぶ

検索

<https://kokoro-share.jp/bp/experience/index.html>



付録

ライフチャート表

ライフチャートの開始月は任意の数字を記載してお使いください。

		20 年 (歳のとき)													
気分の高揚															
通常気分		時間													
気分の落込み															
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月		

		20 年 (歳のとき)													
気分の高揚															
通常気分			時間												
気分の落込み															
			月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	

			20 年 (歳のとき)												
気分の高揚															
通常気分	時間														
気分の落込み															
	月			月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	

日本うつ病学会 双極症委員会HPより引用改変
(<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/iinkai/katsudou/soukyoku.html>)

双極性障害に関する情報サイト

こころ♡シェア



「こころ・シェア」は双極性障害に関する基礎知識を
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/bp/>



住友ファーマ株式会社