

# 双極性障害 ハンドブック

～気分の安定した生活を送るために～

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

双極性障害は、気分が高まる躁<sup>そう</sup>状態と気分が落ち込むうつ状態があらわれる病気で、再発しやすいといわれており、長期にわたる治療が必要です。しかしながら、症状をコントロールすることができれば、以前と変わらない生活を送ることができる病気でもあります。そのためには、患者さんご自身だけでなく、ご家族も双極性障害を理解し、受け入れていくことがとても大切です。このハンドブックには、双極性障害の基本情報や、元の生活に戻り、気分の安定した生活を送るために知っておいていただきたい情報についてまとめています。双極性障害と向き合って、患者さんご家族が、自分らしい生活を送るための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



白石真夏 27歳  
都内企業で働くOL

まじめな仕事ぶりから責任ある仕事を任せられ、仕事量が増え、気がついたら朝まで仕事をしていることも続いた。ついに体調を崩し、心配した上司から受診を勧められ、「うつ病」と診断された。

うつ病の治療薬を飲みながら、仕事に復帰したが、なかなか良くならなかった。最近、医師に「何日か徹夜で仕事をしてても元氣」「気が大きくなって高額な買い物をしてしまった」という経験がないか聞かれ、思い当たることを伝えてみた。すると、私の病気は「うつ病」から「双極性障害」という診断に変わり、うつ病とは異なる新たな治療が始まった。

# 目次

---

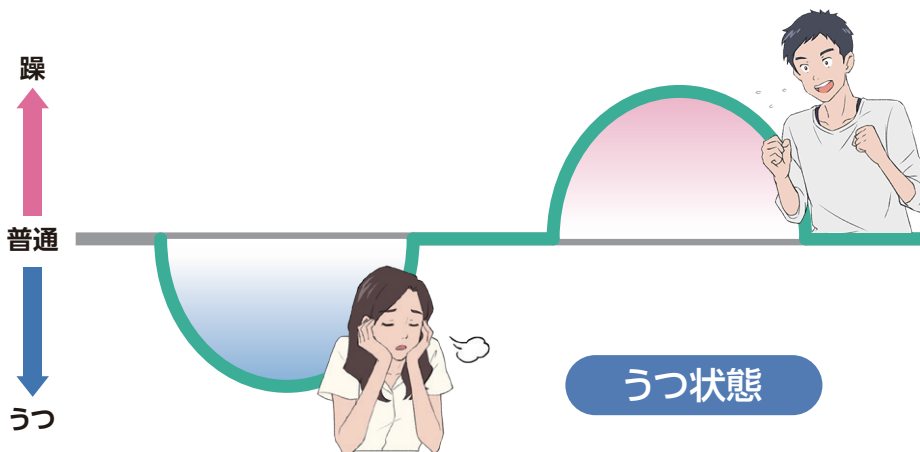
はじめに .....	1
<b>1. 双極性障害とは</b>	
・双極性障害とは? .....	3
・双極性障害の症状 .....	4
<b>2. 双極性障害の治療</b>	
・治療を続けるために心がけたいこと .....	6
・双極性障害の治療 .....	7
・薬物療法 .....	7
・心理・社会的療法 .....	10
・病期に応じて気をつけること .....	11
<b>3. 再発を予防する</b>	
・再発のリスクとなるもの .....	14
・再発を予防するために .....	15
<b>4. 復職・復学する</b>	
・仕事や学校に復帰するときの心得 .....	16
・困ったときに活用できる社会的支援 .....	17
・当事者会 .....	18
・体験談から双極性障害を学ぶ .....	19
<b>5. ご家族の皆様へ</b>	
・患者さんご本人との基本的な接し方 .....	22
・病期に応じて気をつけること .....	23
・受診を促すときのポイント .....	25
・自殺のサインを見逃さない .....	26

# 1. 双極性障害とは

## 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



### 専門医からのワンポイントレクチャー

双極性障害は2つのタイプに分類され、激しい躁状態とうつ状態がある**双極I型障害**と、より軽度ながら気分が高揚した状態(軽躁状態)とうつ状態がある**双極II型障害**があります。

# 双極性障害の症状

## 躁状態の主な症状

自信満々になる

眠らなくても平気

おしゃべりになる

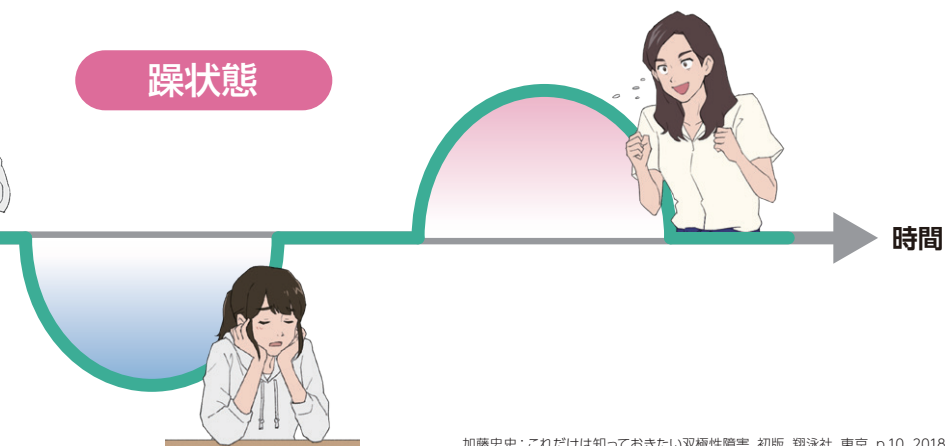
行動的になる

考えが次々に浮かぶ

注意力が散漫になる

気が大きくなって  
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

なかなか眠れない

寝てばかりいる

やる気が起きない

楽しめない

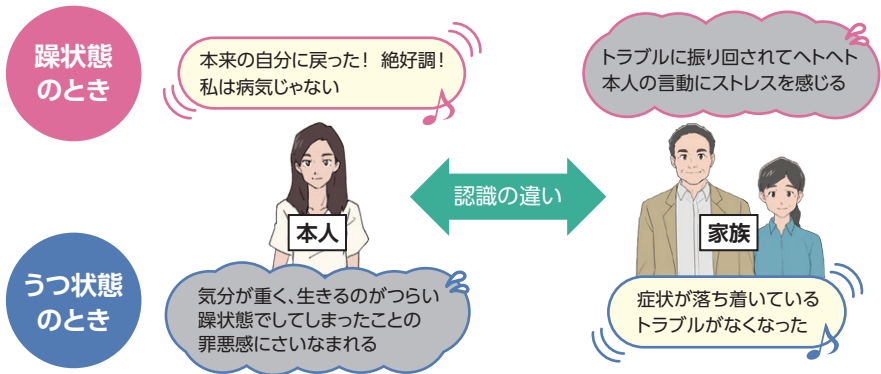
疲れやすい

何も手につかない

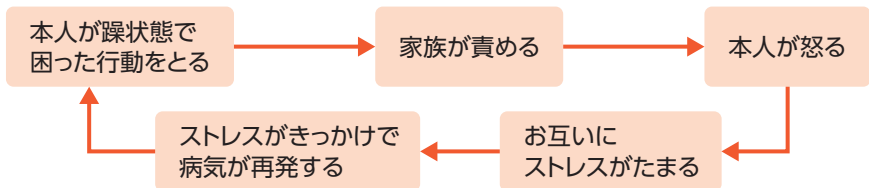
死んでしまいたくなる

**本人と家族では症状の受け止め方が違います。  
本人はうつ状態がつらく、家族は躁状態がつらいものです。**

躁状態とうつ状態の受け止め方は、本人と家族の間に大きな違いがあります。この認識の違いをお互いに理解していないとストレスにより病気が再発し、躁状態による言動に対し家族がさらに大きなストレスを抱えてしまう悪循環に陥ってしまう場合があります。



## 認識の違いによる悪循環



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.137、2018



躁状態であられた言動は、本人の人格ではなく病気の症状です。躁状態になって、職場や友人から孤立している本人を心配し手を差し伸べることができるのは家族なのです。

また、悪循環に陥らないように、接し方を少し工夫することが大切です。

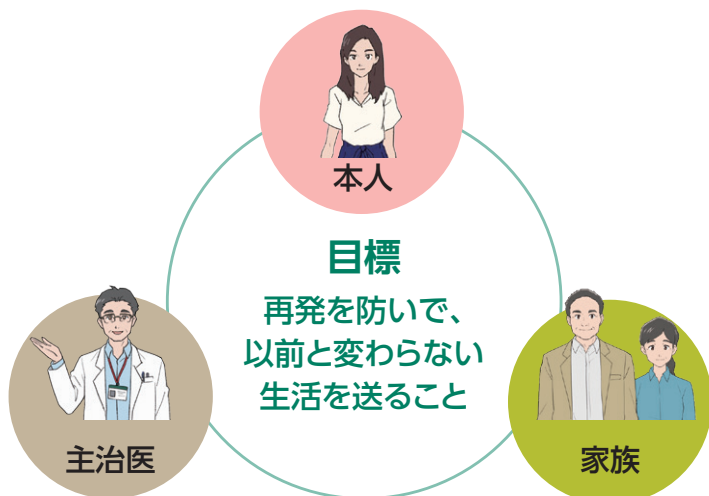
## 2. 双極性障害の治療

### 治療を続けるために心がけたいこと

治療によって躁状態とうつ状態をコントロールすることで、元の生活に戻ることができるようになります。治療を続けていくうえで、**家族の支えが大きな力**になります。本人、家族、主治医で1つのチームとなって、病気に立ち向かいましょう。

#### 治療を続けるために大切なこと

1. 本人と家族で病気の性質を理解する
2. 病気を受け入れる
3. 再発予防のためにお薬を続ける
4. お薬の副作用について正しい知識を持つ
5. 完璧を目指さない
6. 再発のサインを知る
7. 生活のリズムを保つ
8. 本人のストレスの原因を知り、対処法を共有する



# 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

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**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
- ぶらつき
- 眠気
- 体重増加



### 専門医からのワンポイントレクチャー

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**。「抗うつ薬」は「うつ病」の治療に使用するものですが、双極性障害の治療においては抗うつ薬だけで治療することは推奨されていません。

### 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します。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)	[睡眠時間]																								
10/2 (月)	[睡眠時間]																		0						仕事かたしかった
10/3 (火)	[睡眠時間]																								
10/4 (水)	[睡眠時間]																								朝、起きられなかった
10/5 (木)	[睡眠時間]																								
/ ( )	[睡眠時間]																								

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

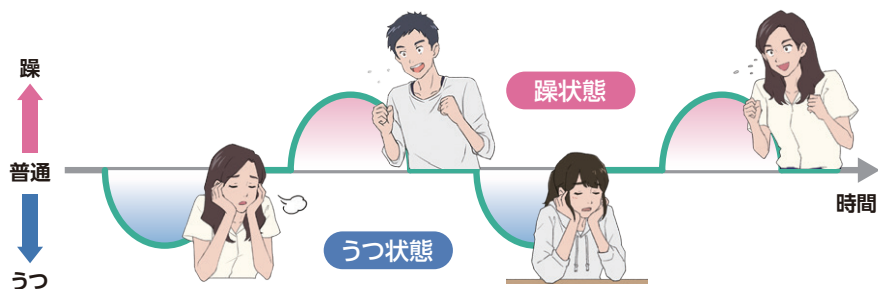
睡眠リズム表は日本うつ病学会 双極症委員会HPからダウンロードできます。

## 病期に応じて気をつけること

躁、うつの大波に翻弄されないためには、躁状態、軽躁状態、うつ状態、寛解期の各時期に合わせた心がけが重要です。

### 躁状態・軽躁状態のとき

躁状態になったら、必ず受診して服薬を続けてください。軽躁状態の場合でも、しっかり治療しないと軽躁とうつを何度もくり返すことになってしまうので、困っていても治療をすることが必要です。



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

### うつ状態のとき

うつ状態はとてつらい状態です。服薬を続けながら、次のことを心がけましょう。

- ① 無理をせず早めに休みをとる
- ② 生活リズムを守る
- ③ 睡眠リズムを整える

うつが長引くと、出口のないトンネルに入り込んだように思えるかもしれませんが、必ず回復する 때가きます。元気になろうとあせらずに、回復をめざしましょう。

### 躁とうつが混ざる混合状態とは？

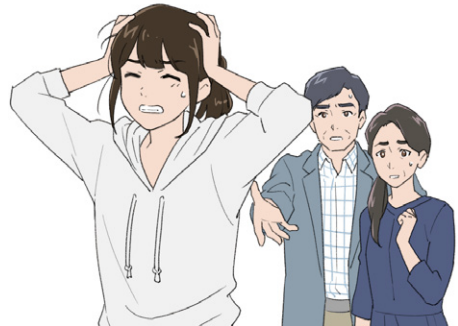
**Q** 躁状態とうつ状態は、同時にあらわれることはありますか？

**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、それぞれ・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。

#### 混合状態に多く見られるサイン

- 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、じっとしていられない

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



### 寛解期(症状が安定している)のとき

再発を防ぐためには、寛解期こそ、お薬の服用が大事です。毎日一定のリズムで過ごすことを心がけましょう。

また、家族や主治医と一緒に躁やうつになるときのサインを確認しましょう。躁状態になると病気の認識もなくなります。取り返しのつかない事態を引き起こす前に、家族と躁の始まりに見られるサインについて認識を共有し、躁の対処を家族に託すことも重要です。

病気のこと、家族のことなど当事者だからこそ分かり合えることもあります。当事者会に参加してみることも良いでしょう。

### こんな症状が見られたら、早めに主治医に相談を

#### 躁状態に多く見られるサイン

- 上機嫌でよくしゃべる
- 睡眠時間が短い
- 次々と買い物をする、金づかいが荒くなる
- イライラして怒りっぽくなる

など



#### うつ状態に多く見られるサイン

- 食欲がなくなる
- 身だしなみにかまわなくなる
- 仕事の能力が落ちる
- 話をしなくなる

など



## 3. 再発を予防する

### 再発のリスクとなるもの

双極性障害は、再発しやすい病気です。ストレスやお薬の中断、生活リズムの乱れや睡眠時間の減少が再発のきっかけになるといわれており、十分に気をつける必要があります。

#### 再発の主なリスク

ストレス

お薬の中断

生活リズム  
の乱れ  
睡眠時間  
の減少

#### お薬を続ける重要性和続けるためのポイント

双極性障害は、お薬をやめてしまうことで再発するリスクが高くなってしまいます。そのため、お薬は規則正しく服用することが大切です。お薬を忘れず続ける工夫をしてみましょう。



例えば、以下のような工夫をしてみてもいいでしょうか。

- 食事と一緒に、お薬の準備をしておく。
- お薬整理ボックスやお薬カレンダーで整理する。
- お薬を服用したら、カレンダーに印をつける。

## 再発を予防するために

ストレスは双極性障害の再発のきっかけになります。ストレスをゼロにすることはできませんが、日々のストレスをコントロールして、ストレスを軽減させる対処法を身につけましょう。

### ストレスへの対処法

#### ストレスを予測する

人は予想外の出来事に遭遇するとストレスを感じます。また引っ越しや、職場(学校)が変わるなどの環境の変化も大きなストレスになります。事前に予測できていると、ストレスを軽くすることができます。環境の変化には準備期間を十分にとるようにしてゆっくり慣れていくようにします。

#### ストレスに備える

過去にストレスに対して上手に対処できた経験(本人の対処法)や医療スタッフに教えてもらった対処法をメモしたりして、事前に対処法を学んでおくことで「ストレスへの備え」になります。

#### 考え方を工夫する

例えば仕事でミスをしたとき「自分は無能だ」と考えることもできますし、「失敗したことで良い経験を積んだかもしれない」と考えることもできます。別の角度で物事を見る練習をしていきましょう。

#### 100%を目指さない

「いい状態」とは、やる気があって前向きで、常に100%うまくいっている状態だと思っていませんか。でも完璧な人間はいませんし、すべてにおいてダメな人間もいないのです。少し肩の力を抜いて7割くらいをめざし「あとはなんとかなる」くらいの気持ちでいきましょう。

## 4. 復職・復学する

### 仕事や学校に復帰するときの心得

症状がおさまると一刻も早く仕事や学校に復帰したくなるかもしれませんが、しかし、**あわてずにしっかり準備を整えて復帰**するようにしましょう。復帰の時期や方法はケースバイケースで決まりはありません。主治医と相談しながら決めていきましょう。

#### 躁状態から復帰するとき

気分安定薬や抗精神病薬で**正常な気分になっていることを確認してから**、復帰を検討しましょう。

また、事前の準備も必要です。上司や学校と再発のサインとなる事柄を共有し、サインがみられたときには、家族に連絡してもらうなどの対応策を練っておく必要もあります。

躁状態が残った状態で復帰すれば再発の可能性があります、トラブルを起こすリスクが高まります。

#### うつ状態から復帰するとき

うつ状態からの復帰は、ゆっくり進めることが最終的に早い回復につながります。うつ状態が完全回復したあと、**短い時間から復帰を進めていき、少しずつ時間を延ばしていきましょう。**



#### 専門医からのワンポイントレクチャー

仕事や学校に復帰したからといって、張り切ってがんばりすぎることがないように気をつけましょう。

特に急な躁状態になる躁転を引き起こすリスクがあるので、徹夜は避けるようにしましょう。

## 困ったときに活用できる社会的支援

元の生活に戻るために困ったことが起きたときには、リハビリテーションや社会的な支援を利用することができます。目標や治療のステップに応じて上手に活用してみましょう。



### 就労継続支援事業

働く意欲はあるものの、今は一般企業で就労するのは難しい人に就労の機会を提供するサービスです。就労や生産活動を通して職業能力の向上をめざします。利用者と事業所が雇用の契約を結ぶA型と、契約を結ばないB型があります。ともに工賃(賃金)は支払われます。利用期間に制限はありません。

#### 相談先・申請先

お住まいの市区町村の障害福祉担当窓口またはハローワークで就労継続支援事業所についてご相談ください。気になった事業所へは一度見学や体験に行くことをお勧めします。A型事業所の場合は、面接などの選考を受ける必要があります。利用する事業所が決まったら、お住まいの市区町村の障害福祉担当窓口で利用申請を行い、承諾され手続きが完了すれば事業所に通うことができます。

### 精神科デイケア

日常生活で必要な能力を回復させるためのリハビリテーションを行うことができます。また、同じ病気を持つ者同士が交流し、悩みを話し合ったり、共に活動する中で、対人関係も学べます。定期的に通うことで、規則的な生活リズムができ、気持ちはだんだん外へ向いて、社会参加のための次のステップが踏みやすくなります。

#### 場所・連絡先

病院、診療所(精神科クリニック)、精神保健福祉センター、保健所などで行われています。まずは主治医に相談し、実際にデイケアを見学・体験し利用を検討しましょう。

### 自立支援医療(精神通院医療)

精神科の治療のため、定期的・継続的に通院している場合、かかった医療費を補助してもらえる制度です。通院による医療費が対象(外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護等が含まれます)で、入院医療費は適用になりません。

健康保険の自己負担は3割ですが、自立支援医療制度の自己負担は1割です(自治体によっては、この自己負担分も負担してくれるところがあります)。

#### 相談先・申請先

ソーシャルワーカーや病院の窓口へご相談ください。

市区町村の担当窓口で利用する本人が申請します。自治体によって名称が異なるため「自立支援医療の申請をしたい」と総合窓口にお問い合わせください。

## 当事者会

悩みを分かち合ったり、情報を得たりするために、同じ病気や問題を持つ当事者が自発的につながる場です。

病気のこと、家族のことなど同じ病気を持つ当事者だからこそ分かり合えることもあるでしょう。患者さん同士が集まる会や家族同士が集まる会（家族会）があります。

身近な当事者会をお探しの場合は、インターネットで検索してみましょう。



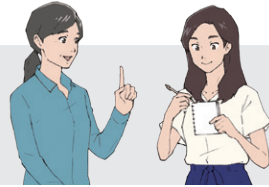
### — NPO法人ノーチラス会 —

双極性障害の全国規模の患者団体です。患者さん、ご家族、医療関係者などが会員となり、相互扶助活動（集いや家族会など）、レクリエーション事業、相談事業（無料電話相談など）を行っています。

## 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。

復職・復学に際して心がけたことや、体調を崩してしまう等で壁にぶつかりそうになったときの対応について教えてください。



有江さん

心がけたことは、無理をしすぎない、しないことです。

あとは、自分の目標に立ち返ること。まだ仕事をしていないときに、ピアサポーターがたくさんいる研修に出て、その研修を受ける中で、わくわくしたんです。この病気の経験を生かして仕事をするができるという、ネガティブな感情がポジティブに変わった瞬間でもあります。ピアサポーターから直接支援を受けたわけではないですが、そういう姿を見て「自分もこうなりたい」と思ったのが今の仕事のきっかけでした。だからつらいときは、ここに原点回帰するようにしています。



浜崎さん

無理をしないことです。普通に働き出すとどうしても、だんだん活動的になり過ぎてしまうことがあります。そういうときは軽躁状態になりやすいので、そう思ったときこそ休むよう心がけています。もし動くとしても、人と関わらない活動にするようにしたら良いと先生に言われているので、一人で出かけたりするようにしています。

あとは、できないと思っていることや壁だなと思っていることも、一歩進んでやってみたら意外にできてしまうこともあるので、大きな壁と思ってできないと思うよりは、別の角度からでも少し動いてみることも意識しています。



須川さん

心がけていることは、睡眠のリズムを大事にすることです。

また、予定を詰め過ぎないようにしたり、困ったときはピアサポーターに相談したりしています。



医師

復職・復学時は、誰だってストレスを感じると思います。睡眠を十分にとって生活リズムを整え、無理をしないようにして、何とか乗り切りたいですね。壁にぶつかったとき、別の角度から考えて解決している、といったお話は、皆さんにも参考になるのではないのでしょうか。



### 一番つらかったときのご自身の経験から、 双極性障害を抱える仲間 どのようなアドバイスを送りますか？



須川さん

今はそれでいい。少し動けるなら、その日やれることをやる。いっぱいではなくても、投げ出さないうえに小さなことをやる。そうすると、寝るときに「今日は何もやらなかったんだ」と自分を責めるのではなく、「とりあえずあれはやったじゃないか」と自分を認めてあげられるわけです。



須川さん

それから、大切なのは、人と比較しないことです。もし比較するとしたら、ほかの人ではなくて昨日の自分と比較して、少しでも進歩があればそれを認めてあげる。もう1つやっちはいけないのは、元気だったときの自分と今の自分を比較することです。病気の前と比較すると、改善しているのにいつまで経っても進んでいる感覚が感じられないから。

昨日よりちょっと良いこと、できたこと、そういったものを積み重ねていってほしいなと思います。



有江さん

決して治療をあきらめないことです。そして、同じような仲間がいて、一人じゃないことを伝えたいです。



浜崎さん

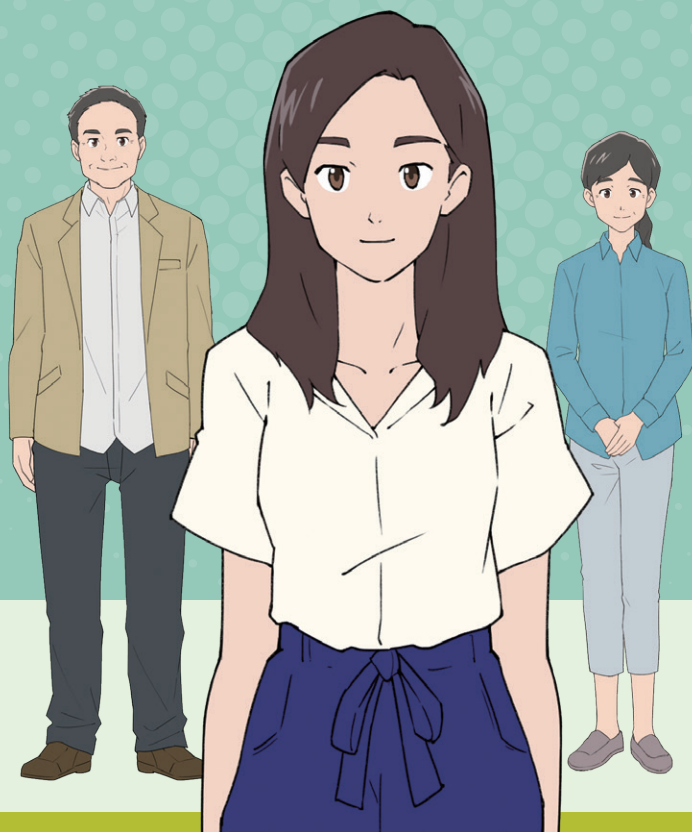
そのときは孤独でつらいと思っても、きっと幸せなこともあります。つらいことを味わったからこそ幸せを感じることができる、ということです。この経験がなかったら、日常生活が幸せなかも、別に何も感じないかもしれません。例えば、晴れていることがうれしいとか、そういうちょっとしたことが幸せに思えるのは、つらいことがあったからではないかと思っています。



医師

双極性障害と診断されて、つらかったときを乗り越えて、病気と付き合えるようになった皆さんの言葉は、さすがに重みがあります。つらいときがあったからこそ、幸せが感じられる、そんな風に感じられるときが必ず来る。そう信じて、一步一步、治療を進めていきたいですね！

## 5. ご家族の皆様へ



## 患者さんご本人との基本的な接し方

治療を続けていく上で、**家族の支えが大きな力**になり、家族の対応が回復に影響を与えることもあります。本人と病気を理解し、見守っていくことが大切です。

### 接し方のポイント

- **自然に接する**

普段の生活では、本人に対して神経質にならず、**自然な態度で接する**ようにします。過剰に気を使ってしまうと、かえって本人のストレスを大きくしてしまうことがあります。

- **あせらない**

双極性障害からの回復を一番に望んでいるのは本人自身です。周りがあせるほど本人は追い詰められてしまうため、**長い目で気長に病気とつきあう気持ちを持つ**ことが大切です。

- **ほどよい距離を置く**

本人の状態が落ち着いているときは、本人の言動に細かく口を出したり、干渉したりせずに、**ほどよい距離をとり温かく見守る**ようにしましょう。

貝谷久宜：よくわかる双極性障害(躁うつ病)、主婦の友社、東京、p.108、2013



## 病期に応じて気をつけること

躁、うつの大波に翻弄されないためには、躁状態、軽躁状態、うつ状態、寛解期の各時期に合わせた心がけや接し方が重要です。



### 躁状態・軽躁状態のとき

躁状態になったら、必ず受診して服薬を続けてください。軽躁状態の場合でも、しっかり治療しないと軽躁とうつを何度もくり返すことになってしまうので、困っていないなくても治療をすることが必要です。

### 接し方のポイント

- 非現実的な話が出てきたら、否定も肯定もせずに聞く
- 議論になりそうなときは、お互いが落ち着くような別の話をする
- 暴言を吐く場合は「本人ではなく病気が言わせている」と考え、深刻に受け止めないようにする
- お薬の服用を促す
- 根気強く受診を促す

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.150、2018

### 寛解期(症状が安定している)のとき

再発を防ぐためには、寛解期こそ、お薬の服用が大事です。本人が毎日一定のリズムで過ごせるように心がけましょう。

また、本人や主治医と一緒に躁やうつになるときのサインを確認しましょう。躁状態になると病気の認識もなくなります。取り返しのつかない事態を引き起こす前に家族が対応できるよう、躁の始まりに見られるサインについて認識を共有しておくことが重要です。

病気のこと、家族のことなど当事者だからこそ分かり合えることもあります。本人に当事者会への参加を提案してみるのも良いでしょう。

### うつ状態のとき



うつ状態はとてつらい状態です。服薬を続けながら、次のことを心がけましょう。

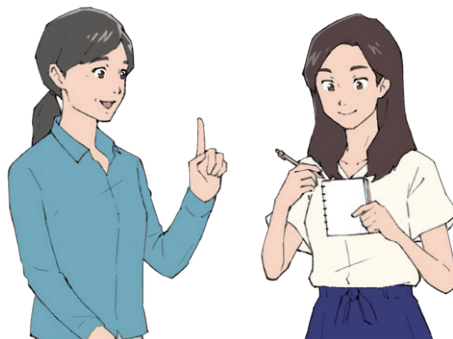
- ① 無理をせず早めに休みをとる
- ② 生活リズムを守る
- ③ 睡眠リズムを整える

うつが長引くと、出口のないトンネルに入り込んだように思えるかもしれませんが、必ず回復する 때가 きます。あせらずに、本人の回復をゆっくり待ちましょう。

### 接し方のポイント

- 話を途中でさえぎったり否定や批判をしたりせず、しっかり話を聞き、本人の気持ちに共感する
- 躁状態の言動で自己嫌悪になっているときは「あなたのせいではなく、病気がそうさせた」と伝えてあげる
- 無理に話しかけない
- いつも近くにいるよというメッセージを送る
- 心身ともに休める環境を整えてあげる

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.151、2018



## 受診を促すときのポイント

躁状態のときは本人に病気の自覚がないため、受診させることが難しい場合が多いです。問題行動を指摘してしまうと、ますます受診が難しくなってしまいます。本人の体調面を心配していることを伝え、受診を促すと良いでしょう。

### 受診を促すときのコツ

- 心配していることを伝える
- 家族以外に本人が信頼してる利害関係のない人から、受診や入院を促してもらう
- どうしても受診を拒否する場合は、医療保護入院を検討する

### やってはいけないこと

- **だまして病院に連れて行く**
- **民間の救急サービスに依頼して、無理やり病院に連れて行く**

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.145、2018



入院を拒否し、**暴力行為がみられるときは、警察を呼んだ方が良いでしょう。**精神保健医の診察を受け必要と認められれば、非自発的な入院となります。

## 自殺のサインを見逃さない

双極性障害は**自殺のリスクが高い病気**です。本人が自殺をほのめかしたときに、いきなり説教や説得をすると、さらに孤独感を深めてしまいます。**本人のつらい気持ちをしっかりと聞いてあげることが必要**です。主治医に連絡するとともに、決して一人にはせず、必ずそばにいてください。



### 注意したい自殺のサイン

- 「死にたい」「この世から消えたい」などと訴える
- 遺書を書くなど自殺の準備をする
- 周囲の人に自殺を告知する
- 身の回りを整理する
- 事故が増える



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.154、2018



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