



統合失調症をよく知るために お薬による治療について

監修：公益社団法人 日本精神科病院協会

統合失調症やその治療方法について、Q&A方式でわかりやすく解説しています。患者さんやご家族の方へお渡しください。

統合失調症は、決してまれな病気ではありません

Q 統合失調症はどんな病気ですか？

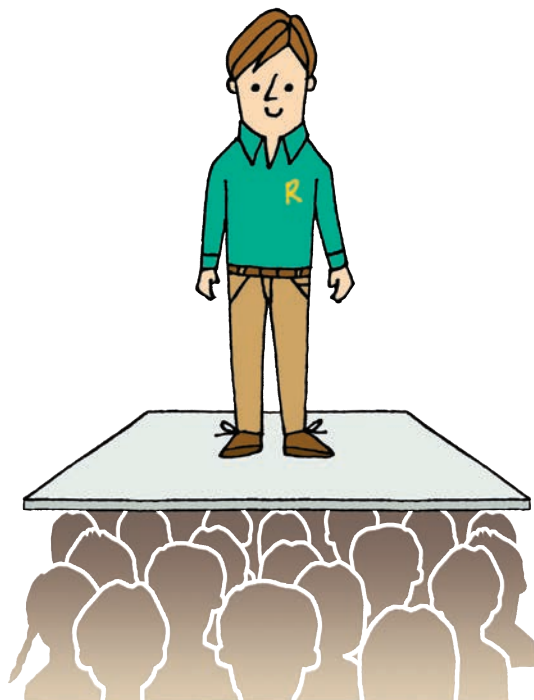
A. 統合失調症とは、脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなる病気です。

ほかの慢性の病気と同じように長い経過をたどりやすいですが、新しいお薬や治療法の開発が進んだことにより、多くの患者さんが長期的な回復を期待できるようになっています。

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所HP：こころの情報サイト
<https://kokoro.ncnp.go.jp/> (2023年9月29日閲覧)

厚生労働省の患者調査(2017年)では、国内の統合失調症の患者さんの数は約79万人とされています。

厚生労働省：2017年患者調査



お薬をきちんと飲むことが必要です

Q どのような治療方法がありますか？

A. 抗精神病薬による治療が中心です。

治療には、患者さんの心理・精神面をサポートする精神療法や、社会復帰のためのリハビリテーションやお薬による治療などがあります。

統合失調症のお薬にはいくつかの種類があり、主治医の先生が、それぞれの患者さんに合ったお薬を選びます。

中でも、「抗精神病薬」と呼ばれるお薬が治療の中心となります。

抗精神病薬以外にも、症状に応じて、抗不安薬や抗うつ薬、睡眠薬などが使われることがあります。

お薬による治療と精神療法などを組み合わせることにより、症状のコントロールがうまくできるようになります。



お薬をきちんと飲むことが大切です

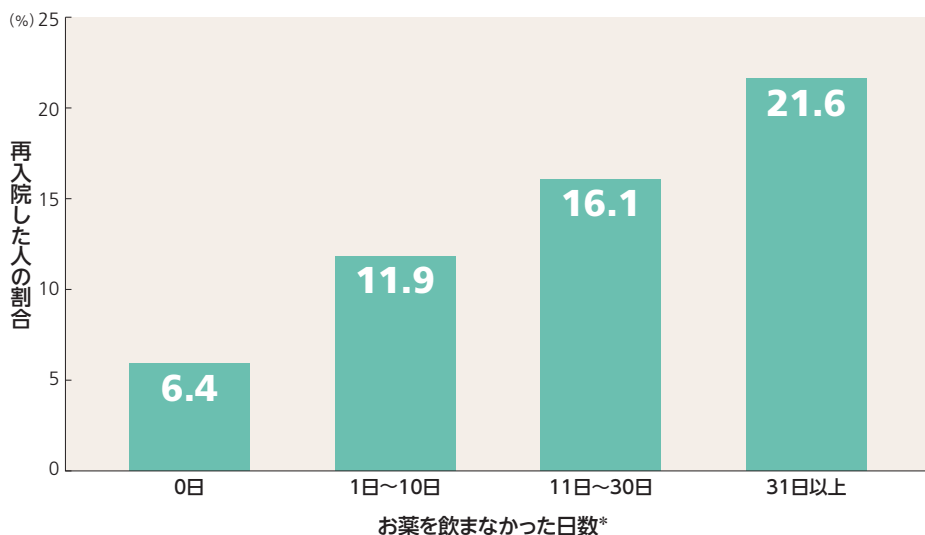
Q お薬を飲みつづけるとどんな効果があるのですか？

A. お薬を飲まなかった日が少ないほど、再発が少なくなります。

もちろん、ついお薬を飲むのを忘れてしまったり、どうしても飲めなかったりすることもあるでしょう。なんとなく、お薬をやめてしまった方もいるかもしれません。

でも、「いったんお薬を飲むのをやめてしまったから、今さらお薬を飲んでも、もう間に合わない」などとあきらめる必要はありません。

お薬を飲まない日数が少ないほど、再発の可能性が低くなります。今日からまた、お薬をきちんと飲み始めてください。その努力は、決して無駄にはなりません。



*1年間で最も長い中断期間の日数です。

Q もう治ったと思うので、お薬を飲むのをやめてもいいですか？

A. 治ったと思っても自分の判断でお薬をやめてはいけません。

服薬や注射をやめてしまうと、再発する可能性がとても高くなります。統合失調症は再発が非常に多い病気といわれていますが、治療をきちんと続けていれば、再発する可能性は1/5にまで低下することがわかっています¹⁾。

1) Robinson D et al : ARCH GEN PSYCHIATRY 241-247, 56 1999

統合失調症の治療で重要なのは、お薬による治療を継続して、再発を防ぐことです。患者さんご本人の判断で服用(使用)や通院をやめてしまうことがないように、お薬による治療のことで何か希望や心配や疑問がある場合は必ず医師に相談しましょう。



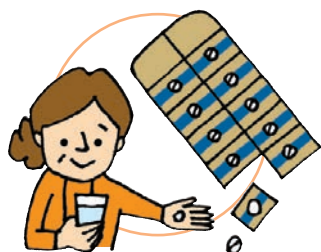
自分にあった剤形を選びましょう

Q お薬には、普通の錠剤だけでなくさまざまなタイプがあると聞いています。どのように選び分けたらよいですか？

A. ご自分がいちばん飲みやすい剤形を選んでください。

統合失調症のお薬にはさまざまな剤形が揃っているので、どれを選んだらよいのか、また何を基準に選んだらよいのか、迷ってしまうかもしれません。そんなときは、自分にとって便利な剤形を医師に伝えましょう。

以下に、それぞれの剤形の特徴を挙げますので、参考にしてください。

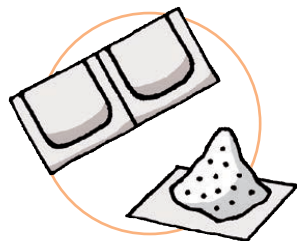


錠剤

- 保存性に優れています
- 水と一緒に飲みます

舌下錠

- 舌の下に入れて溶かすタイプの錠剤です



散剤

- 薬を細粒や粉状にしたもので、錠剤がうまく飲めない方に適しています

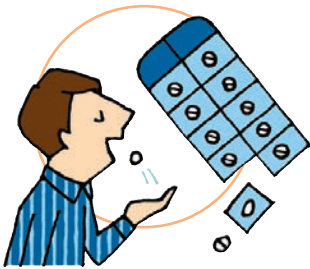
貼付剤

- 1日1回、胸、腹、背のいずれかに貼るタイプのお薬です



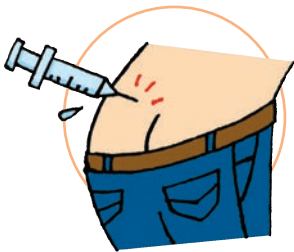
内用液

- そのまま飲めます
- 携帯に便利な分包タイプもあります



OD錠【口腔内崩壊錠】

- 飲むと口の中で溶けるので、のどにつかえにくいです
- 水なしでも飲むことができます



注射剤

- 病院で注射してもらいます
- 持効性注射剤は1回の注射で数週間効果がつづきます

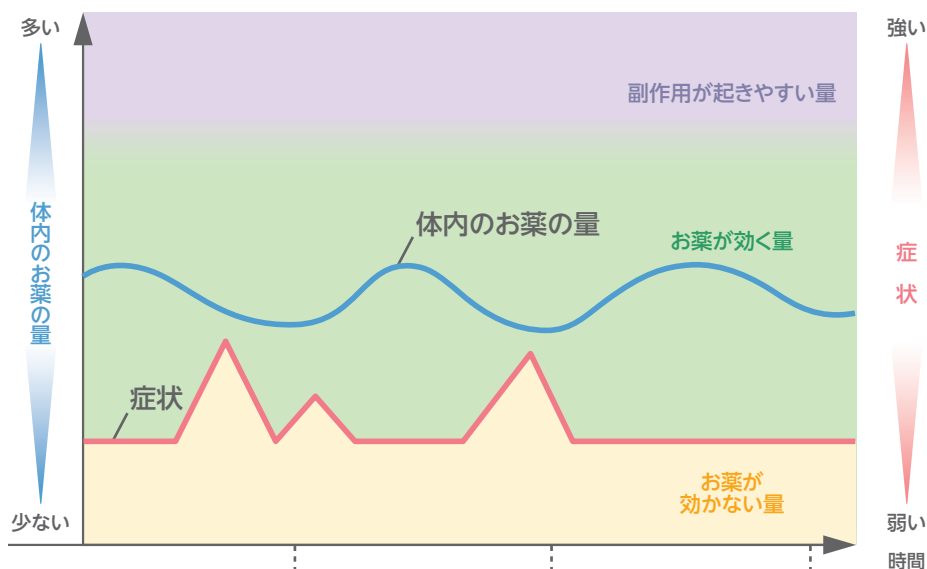
お薬が効くしくみを理解しましょう

Q お薬は毎日飲まなければいけませんか？

A. 毎日規則的に飲むことが重要です。

お薬は毎日決められた量をきちんと飲みましょう。

お薬が症状の強さに対して十分な量であるときは症状が出にくくなっています。



規則的に飲むお薬

朝	昼	夜

□ の中に、お薬の名前や形を書き込みましょう

Q お薬は1種類だけですか？

A. 症状によって併用されるお薬があります。

随伴する症状に応じて次のようなお薬を併用することがあります。症状がとれたら使用しなくてよいお薬もありますので、症状の変化を主治医の先生に伝え、あなたに必要なお薬を必要なときにだけ使用するようしましょう。

		あなたのお薬は
不安や緊張が強いとき	抗不安薬	<input type="text"/>
眠れないとき	睡眠薬	<input type="text"/>
ふさぎこんでしまうとき	抗うつ薬	<input type="text"/>
気分が落ちつかないとき	気分安定薬	<input type="text"/>



お薬の副作用について、よく理解してください

Q 統合失調症のお薬にはどんな副作用がありますか？

A. 手足のふるえや、じっと座ってられないなどが中心です。

どんなお薬にも副作用があります。あらかじめ、どのような副作用が起こりやすいかを知っておけば、もし副作用が起こっても、すぐに「おかしい」と気づくことができます。

■ 統合失調症のお薬の主な副作用

- 手足、あご、舌などがこわばって動きにくい
- 便秘
- 手または体が規則的にふるえる
- 口が乾く、尿が出にくい
- 動作がぎこちなくなる
- 体重増加、血糖値の上昇
- 体が落ちつかず、じっと座ってられない
- 性欲の減退、月経不順

※全ての抗精神病薬で上記の副作用が出現するわけではありません。

必要に応じて血液検査などの検査を行います。

これらの副作用や不快な症状が現れた場合でも、自分の判断で服用をやめたり、量を減らしたりしないようにしてください。病状がひどくなったり、再発したりする危険があります。まず主治医や薬剤師に相談してください。



あなたの気持ちや症状を伝えてください

Q 治療に取り組むとはどのようなことですか？

A. わからないことや知りたいことがあるときは、どんどん質問をして、一緒に治療に取り組んでいきましょう。また、あなたの気持ち、お薬や治療によって前より良くなったと感じたことなどを、伝えてください。

■ 医師に伝えて欲しいこと

- 病気を治療しようという気持ちになりましたか？
- お薬による治療が必要ですが、理解できましたか？
- お薬を飲んで、前より良くなったと感じることを教えてください。
- お薬を飲みたくないと思ったのなら、その感覚(感じや思い)を教えてください。
- お薬の飲み忘れがあったら言ってください。



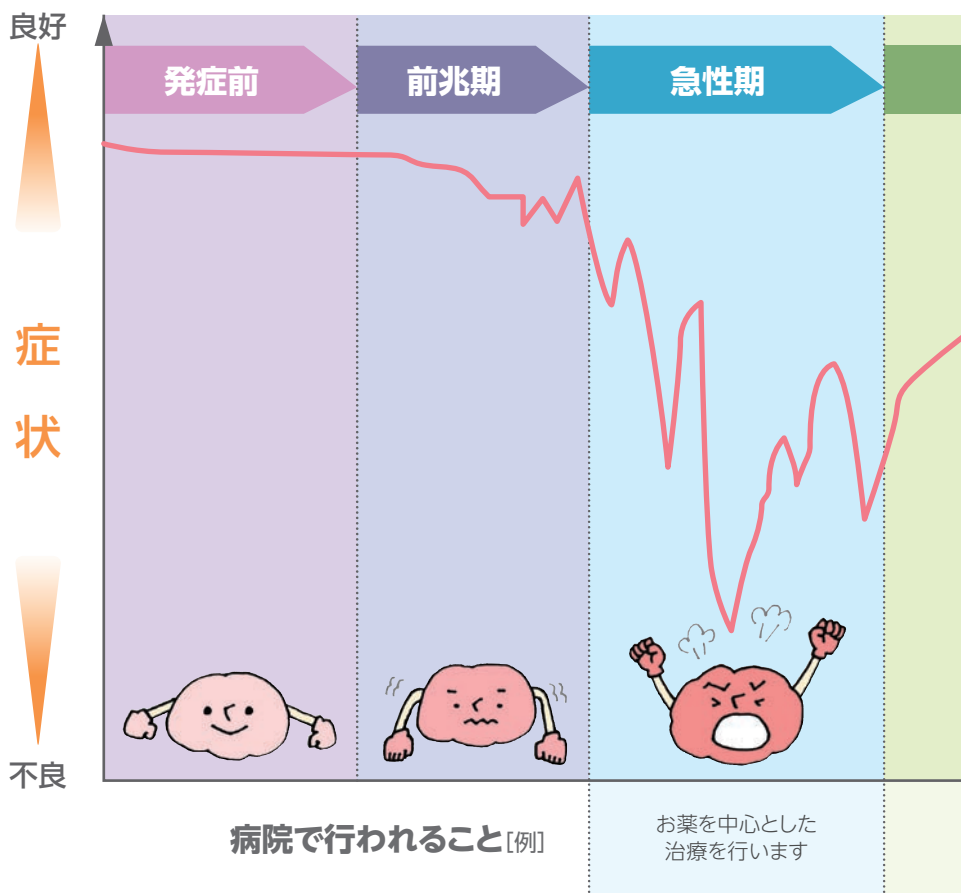
ストレスをコントロールしながら生活しましょう

Q どのように治っていくのですか？

A. 4つの段階があり、ゆっくり回復します。

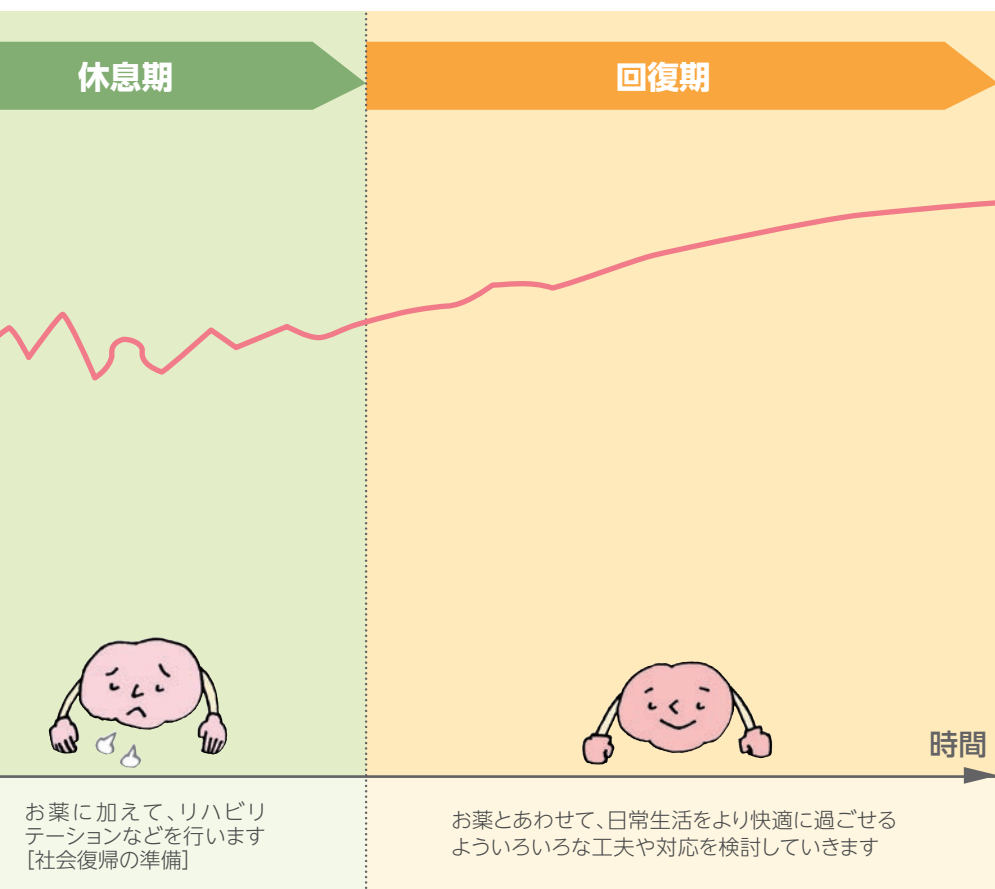
統合失調症は、脳内の神経伝達物質の1つであるドパミンの調節機能の変調とストレスなどにより、発症します。そのため、ストレスとうまくつき

■統合失調症の経過【例】



あうことが大切です。

統合失調症の経過は、一般的に、前兆期、急性期、休息期、回復期の4つの段階があり、ゆっくり回復します。急性期は数週間、休息期は数週間から数ヵ月、回復期は数ヵ月から数年といわれています。休息期や回復期にストレスがあると急性期へと戻ることがあります。再発が繰り返されると、休息・回復の期間が長くなりがちです。



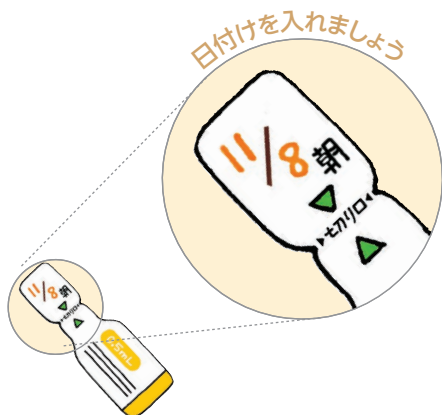
お薬を飲み忘れないように工夫しましょう

Q お薬を飲み忘れないようにするにはどうすればよいでしょうか？

A. 1回ずつ小分けにしたり、カレンダーにチェックを入れるなど、工夫してみましょう。

お薬の飲み忘れを防ぐためには、1回分ずつ小分けして目につきやすい所に置いたり、お薬を飲んだらカレンダーにチェックを入れる、といった方法がよく行われています。

1週間分のお薬を1回分ずつ小分けして収納できる市販の薬箱や壁掛けを利用したり、お薬を飲む時間に、携帯電話のアラームが鳴るようセットしておくなど、ご自分の生活に合わせた、飲み忘れ防止策を工夫してみましょう。



ご家族の方へ

病気について正しい知識をもつことが重要です。

身近なご家族の方が、病気について正しい知識をもつことがご本人の支えになります。病気そのものへの理解だけでなく、病気のために生じる患者さんの心理や行動、生活のしづらさをよく理解し、サポートしてください。

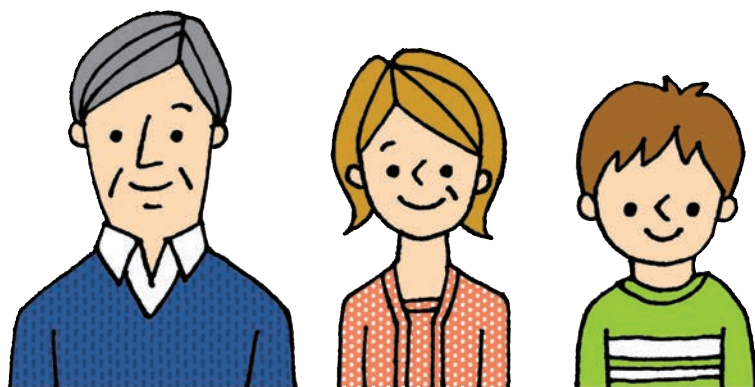
ご本人の感覚を理解しましょう

統合失調症には、例えば、実際にはない自分の悪口が聞こえてくる「幻聴」という症状があります。ご本人は、幻聴のために「とても不安」になったり、幻聴の悪口に反応してしまうことがあります。これが周囲には、「人が変わった」「ぶつぶつ言う」などとうつります。

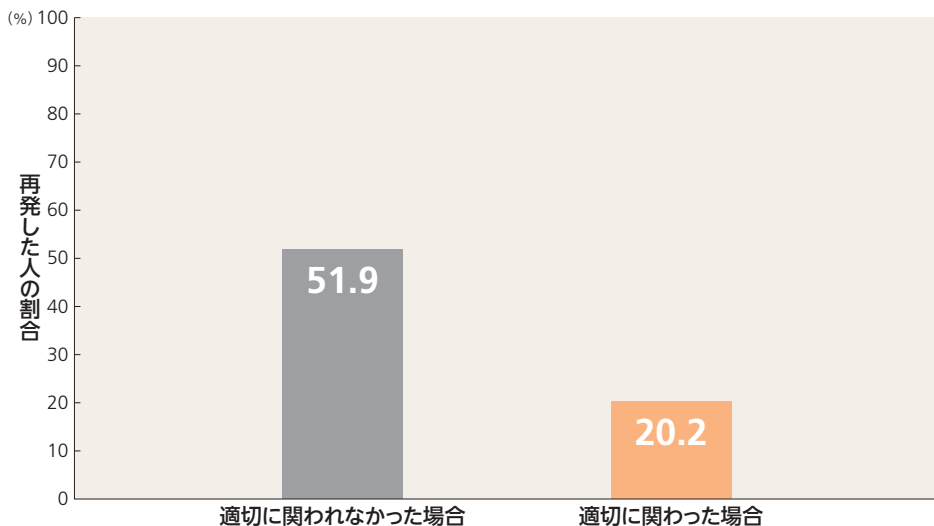
統合失調症の症状を理解し、ご本人がどのようにそれを感じているのかを把握してください。ご本人はとてもつらい思いをしていることが多いのです。

ご本人にとって、いちばんの支援者はご家族です。

ご家族の適切な励ましや手助けが、回復への大きな力になります。また、ご家族から支援された人は再発率が低いことがわかっています。一方、適切に関われないと、病気の再発に影響しますので、留意が必要です。



■ 病気の再発に対する影響について（ご家族の関わり）（海外データ）



Bebbington P et al : Psychological Medicine 707-718, 24 1994より作図

毎日の服薬や治療を継続できるよう手助けしましょう。

服薬をつづけることが治療の基本です。お薬を飲み始めてもう良くなったと感じると飲み忘れが多くなりますので、ご本人が正しく服用できているかに気を配りましょう。また、治療がつづけられるよう、励ましましょう。ただし、不用意な叱咤激励は逆効果になることもあるので、注意してください。

あせらず、ゆっくり見守りましょう。

病気になる前に、当たり前に行っていたことができなくなってしまうと、喪失感を感じることもあると思いますが、ご本人をありのままに受け入れることが大切です。そして、性急に、病気になる前の状態に戻ることを求めず、小さな変化をほめてあげるよう心がけてください。

ご本人とご家族の方々を支援する、さまざまなしくみや人のつながりがあります。

積極的に活用し、ご本人とご家族のストレスをコントロールしましょう。

□ **経済的な支援**

▶ **自立支援医療制度(精神通院医療費の公費負担)**

精神障害をもつ方が通院医療を受ける場合、病院や薬局に支払う費用の一部を自治体などが負担する助成制度です。

□ **社会参加・社会復帰の支援**

▶ **精神保健福祉センター**

地域の人々の心の健康の維持・向上をめざし、精神障害をもつ方の社会参加支援などを総合的に行う行政機関です。

□ **その他の支援**

▶ **地域の家族会**

同じ病気をもつ患者さんやご家族が集まり、同じ悩みを語り合い、お互いに励まし合い、助け合っています。病院や保健所などを中心に活動しており、全国に1,600の家族会があります。

▶ **精神障害者保健福祉手帳(障害者手帳)**

精神障害をもつ方が日常生活や社会生活のうえで必要なさまざまな福祉サービスを受ける時に提示する手帳です。



家族のためのチェックリスト

ご本人に対してストレスをもたらし、再発に結びつく要因となります。
統合失調症を受け入れ病気に向き合えるようにしましょう。
できることから行いましょう。

- 本人を理解できず、動揺し不安感が強い
- 不満が募り、批判的になっている
- 本人の顔を見るだけでうんざりする
- がんばろうとあせりすぎている
- 自分の努力が報われず疲弊している

ご家族の適切な関わりがご本人の症状回復につながります。
あせらずゆっくりと見守り、チェックが増えるようにして
いきましょう。

■話し方

- 本人を見つめ短く簡潔に大人言葉で話す
- はっきりと具体的に話す
- 会話1回につき1つの指示(質問にする)
 - ×「楽しかった?誰と会ったの?」
- 否定的な言葉を言わない。とがめだてをしない
 - ×「毎日同じ服を着つづけるなんて、同じ服を着てはダメ。幼稚園児だってしないわ、まったく!」
 - 「違う服を着ると、気分が良くなると思うよ」

- 命令口調で言わない
 - ×「食器を片づけなさい」
 - 「お願い、食器を片づけてくれるかな」
- 幻覚、妄想の話で議論せず、同意しない程度にとどめる。皮肉で対応しない
 - ×「テレビであなたの悪口を言うわけではない」
 - ×「テレビだけでなくラジオでも悪口を言っていたよ」
 - 「悪口が聞こえると信じているのはわかったけれど、私には聞こえない」
 - 「悪口が聞こえるとつらいよね」

■行動、考え方

- いつも冷静でいる
- 日常の簡単な仕事を任せている
 - 例：食器洗いや部屋の掃除
- 生活に一定のリズムをつくる
 - 物事は毎日決められた時間に繰り返せるようにしておく
 - ただし、各曜日ごとに若干の特色をもたせる
- 特別扱いせず、何から何まで口を出さない
- 自分で対応できる(できるだけ広い)範囲の自主性と自立を認める
 - 例：交通手段を調べられたら遠出しても構わない
- とともに実感(共感)できるものをつくる
 - 例：一緒に散歩に行く



ヤンセンファーマ株式会社