

双極性障害
Q&A

人生 行ったり 来たりが リカバリ！

加藤伸輔

ピアサポートグループ在

秋山剛

NTT東日本関東病院精神神経科部長



認定特定
非営利活動法人

地域精神保健福祉機構 (コンボ)

メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」で連載をした「双極性障害Q&A 行ったり来たりがリカバリー」を今回、書籍として出版することになりました。

「双極性障害Q&A 行ったり来たりがリカバリー」では、読者の質問に、経験者である加藤伸輔さんの回答を多めにしながら、加藤さんと私が回答しました。私がこう発案した理由は次の通りです。

医師は、病気について、科学的な知識を持っています。病気は、医師にとって科学的知識を学ぶ対象なのです。しかし、病気を経験している人にとっては、病気は科学的知識ではありません。日々の現実であり、人生をおくる上での困難です。

医師が知っている科学的知識がどんなに正しくても、それが病気を経験している人の日々の生活への支援に役立たないのであれば、意味がありません。読者の質問について、関連する科学的な知識を最小限説明することは必要だと思いますが、そういった知識を日常生活にどう活用するのかという「生活の知恵」の方が、絶対に、もっと重要です。

医師は、病気についての科学的知識としての病気に関する情報は知っていますが、それしか知りません。だから、「何でも医師に聞こう、医師に教えてもらおう」という期待は無理な話です。医師は、科学的知識だけを知っている、専門的なアドバイザーなのです。専門家のアドバイスを自分

の生活や人生にどう活かすかを決定することは、病気を経験している人の権利であり責任であると思います。

今回書籍化するにあたり、日本うつ病学会の「双極性障害（躁うつ病）とつきあうために」を付録として掲載させていただけることになりました。この付録には、双極性障害とつきあうための科学的知識が、わかりやすい形で述べられています。この知識をふまえながら、双極性障害と一緒にどんな人生を生きていきたいか、考えていただければと思います。

最後に余談ですが、私は「当事者」という言葉が好きではありません。当事者とは、何かのできごと、ひょっとしたら事件の関係者という意味のようです。病気を経験している人は、何かの当事者なのでしょうか？ 少し長いけれども、「精神疾患経験者」という方が、ずっと現実に即しているようにも思います。それで、この前書きでも、「病気を経験している人」と書かせていただきました。

双極性障害があっても、より意義のある人生をおくろうとすることは、病気を経験している人の権利であり、ひょっとしたら義務でもあるかもしれません。この本が、みなさんの有意義な人生のお役に立てればと思います。

2019年7月8日

秋山剛

まえがき

Q&Aの回答者のご紹介

Part 1 診断や治療について

- Q 治療がめざすところはどこなのでしょう？
- Q 診断のむずかしさと有効な治療法はないのでしょうか？
- Q 正確な診断のためにどうしたらよいですか？
- Q 血液検査をしてくれないのですが、だいじょうぶ？
- Q 薬を減らすかゼロにできないのでしょうか？
- Q 私は治癒しているのでしょうか？
- コラム1 血液検査はなぜ必要なのか？

Part 2 病気のコントロールについて

- Q 病気による気持ちの波の違いがつかめません
- Q 買物衝動をコントロールする方法はないのでしょうか？
- Q 軽躁状態を認識してもらうにはどうすればよいですか？
- Q 夜中の過食は双極性障害の症状なのでしょうか？
- Q 落ちたときはどうしたらよいのでしょうか？

Part 3 生活やリカバリーについて

- Q うつの期間をおさえるよい解決法はないのでしょうか？
- Q 病院で仲のよかったSさんは退院できるのでしょうか？
- コラム2 WRAPPラップ（元気回復行動プラン）とは
- Part 3 生活やリカバリーについて
- Q 私は恋愛をしてもだいじょうぶでしょうか？
- Q 双極性障害の私は子どもにどう関わればよいのでしょうか？
- Q 病気が治ることとリカバリーの違いはなんなのでしょうか？
- コラム3 リカバリーとは
- 病名変更について——「双極性障害」から「双極症」に
- あとがき

- 1 双極性障害（躁うつ病）だと気づくことが第一歩 100
 - 2 双極性障害の症状を知ろう 103
 - 3 双極性障害とつきあうために 患者さんご自身が心がけること 111
 - 4 双極性障害の治療薬の効果と副作用 120
 - 5 双極性障害の精神療法（対人関係・社会リズム療法（IPSRIT）） 130
 - 6 ご家族へのお願い 133
 - 7 双極性障害の原因 137
 - 8 双極性障害の診断・治療に専門的に取り組んでいる医師の見つけ方 140
 - 9 双極性障害に関する研究について 142
- 睡眠・覚醒リズム表 145
- 自分のライフチャートを作りましょう 146

この本は、メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」2017年4月号〜2018年8月号に連載された「双極性障害Q&A 人生行ったり来たりがリカバリ」に加筆・修正し、再構成をしたものです。

Q & Aの回答者のご紹介



加藤伸輔 ピアサポートグループ在

双極性障害の経験者として、本書の回答を担当する加藤伸輔です。ピアサポートグループ在のメンバーとしてピアサポート活動をしながら、横浜市にある生活支援センター西でピアスタッフとして働いています。

私は、うつ病、統合失調症という診断を経て、双極性障害と診断されるまでに13年という時間を費やしました。双極性障害という診断を受け、自分を苦しめてきたものの正体がわかったとき、心底ほっとしたのを覚えています。

病気に立ち向かうのではなく、上手につきあつていこうと考え方を切り替えられたことで「双極性障害は私の個性」と思えるようになりました。まだまだ気分の波はあるものの、今の私は「いい感じの自分」を保てるよう試行錯誤しながら日々を過ごしています。

私のライフワークは、ピアサポートの感覚を味わえる場づくりです。また最近では、精神保健医療福祉に関わりながらも、自身の障害にとらわれずに暮らしていく道を模索しています。

双極性障害をはじめ病気とじょうずにつきあつていくために、医療は大切です。しかし、症状を安定させるためには医療だけでは限界があり、生活の工夫が不可欠です。

「症状の安定」＝「リカバリー」ではありません。「いい感じの自分」を取り戻し、日々を過ごしていくことこそが本当のリカバリーです。医師である秋山先生と双極性障害を経験している私。両者の視点から同じ質問に回答する仕組みをもつ本書が、本当のリカバリーへの道標になったらいいなと思っています。

私は双極性障害とつきあう中で、漠然とした困りごとが頭の中を堂々巡りして行き詰まってしまうことが多々ありました。具体的な対処法を見つけられると、落ち着きを取り戻すことができました。その経験を活かして、皆さんの質問にはなるべく具体的に回答するよう心がけています。

また、私の回答が自身の経験の押しつけではなく、病気とじょうずにつきあつていくための情報の一つだということをご理解いただけたらうれいす。手札が多ければ多いほど、主体的に病気とつきあえることを実感しています。それを踏まえて、私にとって助けになった仲間たちの視点や考え方もお伝えしています。

個人的には、私の担当医である秋山先生が同じ質問に対してどのようにお答えになるかについても興味があります。

本書に掲載されている質問と回答の中には、病氣としようずにつきあうためのたくさんのヒントがちりばめられています。ぜひそれらをすくい取り、皆さんが「いい感じの自分」を取り戻せるよう、ささやかながらお役に立てれば幸いです。



秋山剛 N T T 東日本関東病院精神神経科部長

この Q & A の回答を担当する一人の秋山剛です。職業は精神科医です。

睡眠薬以外の向精神薬を服用したことはありませんが、働き過ぎてうつっぽくなり、2年間くらい調子が悪かったことがあります。あのととき、精神科を受診して抗うつ薬をのんでいけば、回復がもっと早かったかもしれません。

また、親族の中には精神疾患にかかった人が何人もいるので、「精神疾患は珍しい病氣ではありません」と、自信を持って説明しています。

患者さんと精神科医の関係が普通になったほうが、患者さんが病氣を生きていく苦痛も減るし、そもそも精神科医が楽になりそうな気がします。

「精神疾患は心の病という不思議なものだから、精神科医は何でも助けなければいけない」という幻想が強すぎる気がします。治療やリカバリーがより自然な流れになれば、みんなもう少し楽に呼吸できるのではないのでしょうか。

一方、今の精神医療の中には、医療全体の常識に十分に沿っていないところがあると思います。これについては、精神医療と医療安全の両方に関わっている立場から、少し説明したいと思っています。

この Q & A ですが、私だけが回答すれば、結局「医者の説教」になります。読者に必要なのは「医者の説教」ではなく、ある困りごとに、ほかの患者さんはどう立ち向かっているかというストーリーだと思います。

ですからもう一人の回答者、加藤さんには、ご自分の立ち向かい方だけでなく、加藤さんが知っている人のいろいろな例を紹介していただき、私も脇役として「医者解説」はしますが、添え物程度にしたいと思っています。

リカバリーは個人的なプロセスですから一つの正解はありません。何十、何百という他の患者さんのストーリーから、何かきっかけになることをつかんでいただければと思います。

Part
1

診断や治療について

Q 治療がめざすところはどこののでしょうか？

質問者 Potepotte さん

双極性障害の31歳男性です。2年ほど前から特例子会社で働いています。調子のよいときは目標設定が高く、ゆくゆくは職場の指導的立場に立ちたいと思い、猛然と仕事をしますが、調子が悪くなると、その日の仕事も放り出して休んでしまいたくなります。

「決して無理をしないように」とまわりの方は言ってくれますが、「もっと体力をつけたい」「出世したい」「結婚したい」「ボランティアもしたい」というとめどない意欲に、疲れ果ててしまうことがあります。

どうにか通勤できている状態を維持するのが第1であると、頭では理解していますが、もともと心配性な性格と、病気による衝動性の強さが合わさると、休みの日も気持ちが休まりません。このような状況では、双極性障害の治療のめざすところはどこにあるのでしょうか。

現状を維持することなのか、不安に駆られて行動するクセを治すことなのか、楽な気持ちで休めるようになることなのか、知りたいと思っています。

回答者 秋山剛

リカバリーとは、自分の病気と一緒に生きていきながら、自分らしい幸せを見つけることだと思います。

今回、体力・出世・結婚・ボランティア・楽な気持ちの休養と、いくつか幸せにつながりそうな候補をいただきました。

この中で一番幸せにつながりそうなものはどれですか？ 一つか二つ選んで、双極性障害の治療と両立することはできそうに思います。

必ずしも病気と関係ありませんが、幸せには、短期的に盛り上がる幸せと、長期的にしみじみと続く幸せがあると思います。

どちらを選ぶかは人間一人ひとりの自由でもあり、責任でもありません。医師は患者さんになるべく安全そうな方針しかお勧めできないので、「猛然と仕事をして、その後調子が悪くなる」という生き方を医師がお勧めすることはできません。

でも患者さんが、「そういう生き方をどこまでできるか、どうしても追求してみたい」とおっしゃれば、私は、起こりうる医学的なリスク、そういう生き方でも、できそうな工夫を説明したうえで、担当医としておつきあいすることはあります。

自分らしい人生、自分らしい幸せにつながりそうな目標をよく考えてみるとよいと思います。

回答者 加藤伸輔

何よりもまず、Potepoteさんは、ご自身が2年間働き続けていることに自信を持ってください。双極性障害をかかえながら仕事をするのは、たいへんなことだと実感しています。

調子のよいときと悪いときの差を少なくできたら、気持ちがいぶ楽になるのかなと思います。

Potepoteさんは自分に合った薬を服用できていますか？ 双極性障害の場合、薬の調整がうまくいくと症状がとて安定すると実感しています。もし薬を調整する余地があると感じられるなら、担当医と相談しながら、自分に合う薬を見つけていってもよいかもしれません。

しかし、薬だけで気分を安定させるのはむずかしいです。生活の工夫を取り入れると、より一層気分が安定します。たとえば私の場合、たんぱく質・野菜を多めにし、炭水化物を少なめにする食事を心がけています。また、カフェで過ごしたり、大切な人と過ごす時間を確保したりすることで気分のバランスを保っています。何もしない時間を意識的に作り、何もかも手放したりもします。友人の中には、マインドフルネスやジョギングが役立つという方もいます。

WRAP（ラップ・元気回復行動プラン）

このような生活の工夫を見つめるコツの一つにWRAPがあります（74頁参照）。

Potepoteさんの生活で、活力を与えてくれるもの、健康を保つのに役立つもの、癒してくれるもの、好きだったこと…は何ですか？ それらを日常で使っていくことにより、調子がよいとき

にも、すぐれないときにも、「いい感じの自分」を保ちやすくなります。

WRAPではリカバリーに大切なこととして、①希望の感覚、②自分が主体となること（責任）、③学ぶこと、④自分のために権利擁護すること、⑤サポートという5つを挙げています。

リカバリーをしている人たちは、これらのことを意識しているといわれています。私自身もこれらを意識しながら生活していくことで、少しずつ、いい感じの自分を保てるようになってきていると実感しています。

WRAPに関する書籍も出ていますし、各地でWRAPクラスも行われているので、もし興味があればPotepoteさんもWRAPに触れてみてください。もしかしたら不安が軽くなるかもしれませんよ。

Potepoteさんは「もっと体力をつけたい」「出世したい」「結婚したい」「ボランティアもしたい」など「やりたいこと」や「なりたい自分」をたくさんお持ちですね。それは生きていく希望になります。ぜひ、その思いは大切に持ち続けてください。

ただ、希望をかなえていくためには、たくさんのことを同時にしようと思わないほうがよいかもしれません。私自身の体験ですが、一つのことがかうまくいくと正の連鎖で次々と順調に運ぶことがあります。急がば回れ、あせらず一つずつできることから取り組んでみてはいかがでしょう。

私たちの人生の目的は治療ではなく、自分らしい豊かな人生をおくることです。一緒にめざしていきましょう。

Q 診断のむずかしさと有効な治療法はないのでしょうか？

質問者 せれなさん

27歳、女性です。双極性Ⅱ型障害、境界性パーソナリティ障害、解離性障害と診断されています。双極性障害を発症したのは大学3年生で、学校もアルバイトも一番忙しいときでした。なかなか病院に行く勇氣がなくて、どんどん悪化していったのを覚えています。

やっと受診すると、パニック障害や全般性不安障害と違う病名を言われました。自分でもしっくりきませんでした。

質問なのですが、双極性障害の診断をつけるのはむずかしいのでしょうか？

また、現在私は受けていないのですが、カウンセリングは効果があるのでしょうか？

薬物療法と精神療法で何とか保っていますですが、この1年で入院を4回くり返しました。それは双極性障害の症状だけではないと思いますが、何かその他に有効な治療法はないのでしょうか？

対人関係療法の有効性が認められてきていますが、行っている施設は少なく、できる人も限られています。自分でできる治療法があれば、教えてください。

回答者 秋山剛

診断の意味

まず、診断についてお伝えします。診療のときに、患者さんがどんな症状を話すかで、診断が変わったり、つけ加わったりします。同じ患者さんでも、どの症状に着目するかで医師によってつける診断が違ってもあります。

また、たとえば双極性障害の方に使ってみたい薬が、保険診療では統合失調症にしか適応がないとされていれば、患者さんに説明したうえで、統合失調症という保険病名をつけて薬を処方することもあります。

こういうわけで、一人なのにいくつもの診断がラベルのようにつけられて、「私はいったい何なの？」と戸惑うことがあります。

診断をつけることは、医師が診療を行うための、必要不可欠な出発点です。

しかし、診断のつけ方に非常に高い信頼性があるとはいえないところもあり、診断が患者さんにとってどんな意味があるのかは、吟味する必要があります。

せれなさんの場合、境界性パーソナリティ障害、解離性障害という診断は、感情、意識、対人関係に不安定なところがあることを意味します。育つときに、いろいろ苦しい経験をしたのかもしれない。

それにもかかわらず、大学生の頃忙しかったことから、せれなさんには、がんばり屋の強い一面

もあるようです。

パニック障害や全般性不安障害という病名は、不安の訴えに対してつけられたもので、せれなさんにとっては、あまり大きな意味はないように思います。

カウンセリングと他の治療

次に、カウンセリングと他の治療についてお伝えします。

双極性障害の方全体に、カウンセリングが有効、または必要とはいえません。

ただ、せれなさんの場合は、不安定なところがあっても、がんばって人生を生き抜こうとしていくと思えますから、カウンセリングが役に立つ可能性もあります。

また自分でできる治療法としては、活動に関する記録をつけて生活のリズムや刺激（特に対人関係上の刺激）をコントロールする方法があります。

*活動記録表は、日本うつ病リワーク協会から、日本うつ病学会双極性障害委員会からは「双極性障害（躁うつ病）とつきあうために」という資料（99頁）が提供されています。

双極性障害に関する治療や自分の工夫で体調の波を安定化させながら、境界性パーソナリティ障害、解離性障害の不安定性をどう乗り越えるかをカウンセリングで相談するのは、せれなさんにとってはよい方針だと思います。

回答者 加藤伸輔

1年で入退院を4回くり返されたとのこと、本当におつらかったことでしょうね。それにもかかわらず、有効な治療法はないかと前を向いて人生を歩まれているせれなさんのご姿勢に、私はとても勇気づけられます。

せれなさんは、ご自身が入退院をくり返したのは双極性障害の症状だけが原因ではないと思われるのですね。もしかしたら境界性パーソナリティ障害、解離性障害も関わっているのかもしれない。

秋山先生のおっしゃる通り、そのように診断されたのは、感情、意識、対人関係に不安定なところがあることを意味しているのだと私も思います。診断名にとらわれず、「その『不安定さ』とどうつきあっていくか——ということに目を向けてみることで、いい感じの方向へ進めるかもしれません。

実のところ、私は「不安定さ」を現在進行形でかかえています。しかし、安心できる場で自己表現できる機会を得たことで、少しずつですが、そこから解放たれてきている感じがします。

安心できる場というのは、心地よいサポート関係のある場だと言い換えてもよいでしょう。「いい感じの自分」になりたいと主体的に思える人同士が、お互いを大切にすることで、心地よいサポート関係を築いていくことができると実感しています。

私は、WRAPクラスやピアミーティングに参加することで、少しずつですがリカバリーできて