



ご家族のための分かりやすい統合失調症講座

～知っておいてもらいたいこと 対応について～



* 病気になったのは、だれのせいでもありません

統合失調症は、約100人に1人になる可能性のある身近な病気で、**脳内の情報を伝える神経伝達物質**のバランスがくずれて起こります。

本人がなにかをしたから発症したわけではなく、育て方や遺伝のために起こるわけでもありません。ご家族がご自身を責めたり、本人の将来を悲観したりする必要はありません。

* 統合失調症の治療について

抗精神病薬は統合失調症の治療の中心となる薬で、主として脳内のドーパミン神経の活動を抑えることにより、幻覚や妄想、考えをうまくまとめられない、気持ちをうまく表現できない、意欲がわからないなどの**症状を改善し、また再発を防ぐ効果**があります。

* 「薬をやめたい」と相談されたときには……

副作用とは、薬の本来の効果（主作用）以外の反応のことをいいます。本人にとっては不快なもので、日常生活にも影響が出る可能性があります。副作用の出やすさは一様ではなく、薬剤の種類や患者さんごとに異なります。薬を使って、「何かいつもと違う」「副作用ではないか？」と感じるものがあつたら、我慢したり、恥ずかしがったりせずにすぐに主治医や薬剤師に相談してください。

薬の量や種類を変更することで、副作用が改善される場合があります。また、副作用を抑えるための薬を処方してもらうこともできます。

薬の調整は医師と相談しながら行います。**自分の判断で服薬を中止するのは大変危険**ですからやめましょう。

*回復に向けたイメージをもって接しましょう

家族の理解と接し方が治療の進み方に大きな影響を与えます。病気の症状や正しい治療法を理解し、回復に向けたイメージをもちましょう。

病気の見通しや最善の効果をあげる方法を知ること、安心とゆとりが生まれます。スタッフへの相談や家族会などでの交流を通して、回復に向けたイメージをもつことは、本人にとっても大切なことです。

こころが疲れていませんか？

なにかお手伝いできることはありませんか？

「こんなことで悩んでいるのは自分くらいかしら？」

「このくらいのことで…」 そう思うことはありませんか？

一人で悩まずに、お話を聞かせて下さい。

うつむきがちなココロは、誰かに話して回復することがあります

病院スタッフなどの専門家に相談したり、家族会などに参加したりすることがとても有意義だと言われています。ぜひお気軽にお声かけ下さい。

【当院の病棟看護師から一言】 日々、色々な事がありますよね。苦しい時、辛い時、皆さまはどうされていますか？実は、私自身も辛いことや家庭内でのことで問題を抱えていたことがありました。そして、それを誰にも話す事が出来ませんでした。「助けてください」「話を聞いてください」と言えなかったのです。楽しいことは話せるのに。当時は苦しいのに吐き出す場所が分からず、辛かったです……今は、ようやく職場の仲間に吐き出すことができるようになりました。もちろん、やっぱり最初は勇気が必要でしたが、話せるようになってよかったと思っています。だから、話せる場所、聞いてくれる人がいることはとても大事だと私も感じております。私達、医療スタッフ一同はご家族の方が少しでも楽になるための糸口がつかめるように、一緒にお手伝いをさせて頂きたいと思っています。ぜひ、お気軽にお声掛けください。(7病棟 穴戸)

<参考資料>

- 1) 大塚製薬,統合失調症 ABC 回復を促す“家族の接し方”
- 2) 大塚製薬,統合失調症 ABC お薬について

