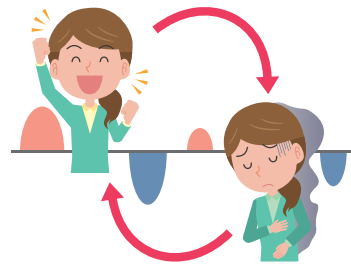


## 双極性障害（双極症）

### はじめに

うつ病だと思いながらも、極端に調子がよくなって活発になる時期がある場合は、双極性障害（躁うつ病）かもしれません。双極性障害では、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。躁状態になると、眠らなくても活発に活動する、次々にアイデアが浮かぶ、自分が偉大な人間だと感じられる、大きな買い物やギャンブルなどで散財するといったことがみられます。双極性障害は診断されるまでに長い月日（平均4～10年ほど）がかかる場合があります。それは躁状態ではとても気分がよいので、本人には病気の自覚がありません。そのため、うつ状態では病院に行くのですが、躁状態のときには治療を受けないことがよくあります。しかし、うつ病だけの治療では双極性障害を悪化させてしまうことがあります。本人だけでなく、周囲の人も、日頃の様子や気分の波を見守り、躁状態に気づくことが大切です。



### ※再発の問題

最初のエピソードから再発まで5年位。この5年間に治療をしていないと確実に再発してしまいます。放っておくと再発の間隔は短くなってきます。次第に治療が難しくなります。

### ■発症年齢と頻度

好発年齢は20歳前後ですが、中学生から高齢者まで、さまざまな年齢で発症します。およそ100人に1人弱の方が、発症するといわれています。なりやすさに男女差はほとんどありません。一方、うつ状態のエピソードだけが起こる「うつ病」は、男性で10人に1人、女性で5人に1人くらいが、一生のうちに一度は経験するめずらしくない病気です。



### ■躁状態とうつ状態のサイン

#### 躁状態

- 睡眠時間が2時間以上少なくとも平気になる
- 寝なくても元気で活動を続けられる
- 人の意見に耳を貸さない
- 話し続ける
- 次々にアイデアが出てくるがそれらを組み立てて最後までやり遂げることができない
- 根拠のない自信に満ちあふれる
- 買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む
- 初対面の人にやたらと声をかける
- 性的に奔放になる



#### うつ状態

- 睡・表情が暗い
- 涙もろくなった
- 落ち着かない
- 食欲がない
- 眠れない
- 体がだるい
- 頭痛や肩こり
- 胃の不快感
- 自分を責めてばかりいる
- 反応が遅い
- 飲酒量が増える
- 性欲がない
- 過度に寝てしまう
- 疲れやすい
- 動悸
- 便秘や下痢



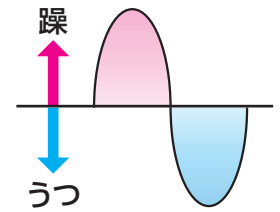
【参考文献】 ・日本うつ病学会 双極性障害委員会 HP (<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/iinkai/katsudou/soukyoku.html>)  
「双極性障害」診断されるまでに平均4～10年…うつ病と診断されることもあるのはなぜ？：読売新聞 (yomiuri.co.jp)  
厚生労働省知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス 双極性障害  
(<https://kokoro.ncnp.go.jp/disease.php?@uid=RM3UirqngPV6bFW0>)

## ■双極性障害の分類

### ●双極Ⅰ型障害（双極性障害Ⅰ型）とは→うつ状態と躁状態をくりかえす

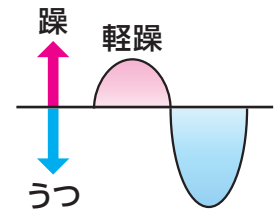
うつ状態はゆううつでおっくうで何ごとにも興味が持てず、身体の調子が悪くなり落ち込んだ状態。

躁状態は社会生活に重大な影響を及ぼすほど激しい。明らかにいつもの状態とは異なり、気分爽快で寝なくても平気で動き回るハイな状態で、幻聴や妄想を伴う事も。躁状態を放置すると、信頼、お金、家族など、多くを失い、社会的後遺症を残してしまう可能性があります。



### ●双極Ⅱ型障害（双極性障害Ⅱ型）とは→うつ状態と軽躁状態をくりかえす

うつ状態の症状はⅠ型と同様だが、うつ状態の期間はⅡ型の方が長く自殺のリスクも高い。うつ状態の再発をくりかえすことにより、社会生活を阻害します。軽躁状態に本人、周囲共に気付きにくいためうつ病と誤診されやすいのが特徴です。また、双極性障害のうつ状態に対して使う薬は、うつ病の時に使う薬とは違います。うつ病に効く薬は、双極性障害のうつ状態には効かないのです。治療してもなかなか治らないうつ病が実は双極性Ⅱ型障害だった、ということもしばしばあります。



## ■治療法

薬物治療と心理社会的アプローチがあります。カウンセリングだけで回復が期待できるものではありません。薬物療法を基本に治療法を組み立てていきます。

薬物療法では、躁状態の時と、抑うつ状態の時と、症状が安定している維持期において治療法に違いがあります。主に用いる薬は、抗てんかん薬や統合失調症治療薬となりますが、症状が多様な双極性障害は特に薬の使い分けが難しく、主治医によく相談して治療を受ける必要があります。

心理社会的治療だけでは双極性障害の治療は成り立ちませんが、薬物療法と併用しての心理社会的治療は治療を順調に進めるうえで役立ちます。本人が自分の病気を知り、それを受け入れ、自ら病気をコントロールすることを援助する心理教育を行います。心理社会的治療によって自分の再発のきざしにすぐに気づいて、対応することができるようになれば、再発時に早期に治療を始めることもできます。再発を放置することは双極性障害を悪化させることにつながるため、これは重要なことです。

## ■共に生活する上でのポイント

- 専門家の診察の上で、家族や本人、周囲の人が病気について理解する。
- 薬物療法が主な治療となるため、内服を続けるために配慮する。
- うつ状態の時は無理をさせず、しっかりと休養をとれるよう配慮する。
- 躁状態の時は、金銭の管理、安全の管理などに気を付け、対応が難しい時には専門家に相談する。
- 自分を傷つけてしまったり、自殺に至ったりすることもあるため、自殺などを疑わせるような言動があった場合には、本人の安全に配慮した上で、速やかに専門家に相談するよう本人や家族等に促す。
- 再発のサインを知ってください。周囲の人が「いつもと違う」と感じたらそれは再発のサインです。イライラしたり浪費が増えたりなど人によって異なります。

