

ハートクリニック家族教室

双極性障害と家族

小林武文

双極性障害(躁うつ病)とは

うつと躁を繰り返す慢性の病気

- ・ うつ状態の症状

抑うつ気分、興味・喜びの喪失、食思不振、
不眠、易疲労感、不安感、焦燥感、無価値観、
罪責感、思考力・集中力低下、
希死念慮・自殺企図など

- ・ そう状態の症状

爽快気分、気分高揚、自尊心の肥大、観念奔逸、
多弁(談話心迫)、活動の増加(行為心迫)、
睡眠欲求の減少、注意散漫、浪費など

発症の要因

- ・ 脳やゲノムなどの身体的な側面が強い
→ 精神療法やカウンセリングだけでは
根本的な治療は難しい

うつ病との鑑別

双極性障害(Ⅱ型)を疑う予測因子

- 第一度親族に双極性障害家族歴
- 初発年齢が25歳未満のうつ病
- 反復性のうつ病(>3回)
- 循環気質(Akiskalの定義)
- 混合性うつ病(Benazzaiの定義)

双極性障害の治療

- 薬物療法

気分安定薬中心

- 精神療法

心理教育、家族教育

認知行動療法

対人関係社会リズム療法(IPSRT)

薬物療法

気分安定薬(気分調整薬)

- ・ 炭酸リチウム(リーマス)
- ・ 抗てんかん薬(デパケン、ラミクタールなど)
- ・ 抗精神病薬(エビリファイ、ジプレキサなど)

再発することが多く、気分安定薬による予防が必要となることが一般的である。

安全性モニタリング (ISBDガイドライン)

- ・リチウム

腎機能を3～6か月毎に測定

TSH、Caレベル、体重：投与後6か月、その後は1年毎

- ・バルプロ酸

体重、血算、肝機能、月経周期：

投与後1年は3か月毎、その後は1年毎

- ・非定型抗精神病薬

体重測定：投与後3ヵ月は1か月毎、その後は3か月毎

血圧・空腹時血糖：投与後1年は3か月毎、その後は1年毎

空腹時脂質：投与3か月後、その後は1年毎

精神療法

- 心理教育、家族教育
- 認知行動療法
- 対人関係社会リズム療法(IPSRT)

心理教育、家族教育①

疾患についての正しい知識、
対応を積極的に知ること

心理教育、家族教育②

本人は、そう状態を心地よく感じ、病気である
と思わないことや、そう状態に戻りたいとさえ
考える人もいる。

→そう状態が病的なものであると認識し、
生活習慣を変えるよう助言する。

心理教育、家族教育③

- ・ 再発を繰り返す可能性のある慢性疾患であり、
長期的治療を必要とすることを認識する。
- ・ 再発につながりやすいストレスを予測し、
ストレスの乗り越え方(ストレス管理)を考える。

認知行動療法

単極性うつ病と同様の目的で行われ、
うつに伴う認知の歪みを「思考記録表」などを
用いながら修正していく。

・ 対人関係社会リズム療法(IPSRT)

単極性うつ病でも行われる対人関係療法(IPT)に、
社会リズム療法(SRT)を組み合わせたもの

対人関係療法

対人関係のストレスを減らし、生活上の変化に適応しやすくすることを目指す。

気持ちや感情に注目し、それを引き起こした対人関係上のやり取りそのものに焦点を当てる。

→それらの対人関係の出来事に対処するスキルを改善する

社会リズム療法

生活リズムの乱れによって再発しやすいことから、
生活の時間

(起きる時間、食事の時間、
初めて人と会う時間、寝る時間など)
を一定にすることを目指す。

余談ですが...

幸福度の研究をしている清水ハン栄治さんという方がいます。

その方が、下の質問の答えを教えてください。

住む国や、環境や、宗教など関係なく
どんな人が幸せに暮らしているのか？

それは...

「人に優しい人」だそうです。

友人や家族はもちろん、他人にまで優しい人ほど
その人自身が幸せに暮らしているということなの
です。

しかも、やさしさと幸せは正比例するそうです！

さらに余談ですが...

- 苦難、困難、災難 → 有難う ⇔ 無難
- 叶うと吐く
- 愛と恋

ご清聴ありがとうございました。