

家族の役割

- 正しい知識を得ましょう。
- 再発のサインを見逃さないようにしましょう。
- 適切な治療を受けられるように協力しましょう。
- 長い目で見守り本人のペースを尊重しましょう。
- 家族会、家族教室等に参加し、病状について学び家族同士で励ましあう機会を持ちましょう。
- ご家族が自分自身の楽しみや生きがいを持ちましょう。

利用できる制度、福祉サービス

◆医療に関すること

- 自立支援医療制度、精神科デイケア、精神科訪問看護
区→保健所・保健センター・医療機関等
市町村→障害支援の窓口、医療機関等

◆暮らしと社会生活

- 障害福祉サービスの利用、精神障害者保健福祉手帳
→区市町村の障害支援の窓口、相談支援事業所など
- 日常生活自立支援事業
→社会福祉協議会

◆経済的なこと

- 障害年金、生活保護、生活福祉資金貸付制度
→区市町村の障害支援の窓口、社会福祉協議会など

◆就労に関すること

- ハローワーク、東京障害者職業センター、障害者就業・生活支援センター、区市町村の障害者就労支援センター、就労移行支援事業所、就労継続支援事業所など

サービスを受けるための条件などについてはそれぞれ異なります。詳しくは相談機関にお問い合わせください。

公的な相談機関

◆保健所・保健センター

お住いの区市町村ごとに管轄が決まっています。

◆市町村相談窓口

多摩および島しょ地域では、生活・自立支援医療・福祉サービスについては、市町村窓口が担当です。

◆東京都立（総合）精神保健福祉センター

◎東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢二丁目1番7号

相談電話：03（3302）7711

（平日9時～17時）

担当地域：港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区

◎東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷一丁目1番3号

相談電話：03（3844）2212

（平日9時～17時）

担当地域：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域

◎東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 多摩市中沢二丁目1番地3

相談電話：042（371）5560

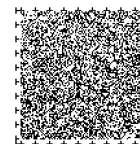
（平日9時～17時）

担当地域：多摩地域全域

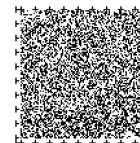
◆東京都夜間こころの電話相談

☎03（5155）5028

午後5時から午後10時（受付は午後9時30分まで）



統合失調症



統合失調症とは

およそ100人に1人が罹患する頻度の高い病気で、15～35歳に発症する人が大半を占めます。原因に関しては、現在でもはっきりしたことがわかっていません。経過はひとりひとり違いますが、治療を続けることによって、少しずつ回復していきます。

主な症状

- 幻覚**：実際には聞こえない声や音が聞こえる幻聴や、体を感じる幻覚などがあり、本人には現実には起こっていることとして体験されます。
- 妄想**：他人の何気ない言動を自分に関係づけたり、「被害を受けている」「監視されている」と思い込んだりしてしまい、訂正が困難になります。
- 生活の障害**：幻覚や妄想などの症状と、意欲の低下、自然な感情表出が乏しくなるなどの生活のしづらさが見られます。
- 病識の欠如**：自分が病気であることを認められず治療を拒否したり、幻覚、妄想の存在を現実のものとして認識し、否定する人を怒ることもあります。

Q 精神科への受診をどのように勧めたらよいでしょうか？

A 精神症状の強い時、本人は、自分自身に変調があるのか周りの環境が変容しているのか、見分けが困難な状況にあります。そのとらえどころのなさが本人にとっては大変不安であり、また精神科へ受診する抵抗感にもつながっています。その事を踏まえて接する必要があります。本人の意向もよく聞きながら、受容的に受診を進めていくことが大切です。

治療

薬物療法が中心になります。あわせて心理社会的療法が行われます。

<薬物療法>

抗精神病薬が処方されます。症状によって、抗不安薬や睡眠導入剤等が併用されることがあります。

Q 薬を飲まないとうなるのですか？

A 症状がなくなったからといって服薬を中断すると、再発の危険性が高まります。服用中、もし副作用（眠気、手の震え、口の渇き、便秘）などが起きて、薬や服薬に対する疑問が生じた際には、自分の判断で服薬を止めてしまう前に、まずは主治医に相談してみましょう。

<心理社会的療法>

治療の必要性や治療方針を本人が理解しながら、社会適応の向上を進めていく各種のアプローチのことを言います。本人の様子に合わせて、主治医が組み合わせていきます。

精神療法：本人の様子や悩み事を聴きながら、様々な助言を行い、症状や苦痛の軽減を図ることを目指します。

心理教育：本人や家族が、病気や治療について学び、病気に対処できるようにすることを目指します。

社会生活技能訓練 (SST)：具体的な生活場面での対応法を学び、病気によりうまくいかなかった生活技能の回復を目指します。グループによるロールプレイなどを行います。

作業療法：手工芸やレクリエーションなど様々な活動を通じて、意欲の向上などを目指します。

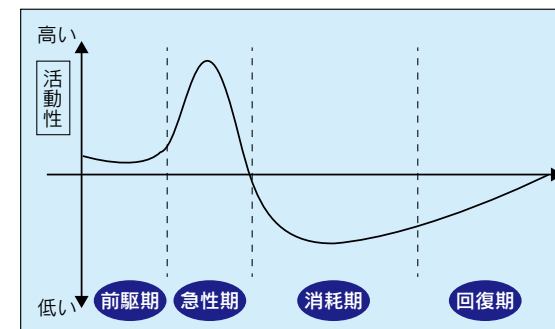
認知行動療法：幻覚や妄想に対する対処法を身に付け、症状を自分でコントロールできることを目指します。

再発

統合失調症は、治療によって病状が改善したのちに、服薬の中断、強いストレスがかかる等で生活習慣が乱れると、病気が再発する場合があります。治療の継続と生活の工夫をしながら、再発予防をしていくことが大切です。

経過

適切な治療を行った場合の経過（例）



<前駆期>（前ぶれ）

- はっきりした精神症状はありませんが、不眠やイライラが生じたり、音に敏感になったりすることがあります。
- ★ 再発の時には、前ぶれの時期に早目の対応をして、状態の悪化を防ぐことも大切です。

<急性期>

- 不安、恐怖、周囲への不信感などが強くなり、人柄が変わったように見えることがあります。「幻覚」や「妄想」などが現れ、時には、大声を上げる、興奮するなどの症状がみられます。
- ★ 薬物療法と安心できる環境が何より必要です。

<消耗期>

- 治療によって急性期の症状が治まったあと、疲れやすく、根気や集中力が続かない状態になり、人によっては自分の殻に閉じこもりがちになります。
- ★ 再発が起こりやすい時期でもあります。無理をせずに、規則正しい生活リズムを保つことが基本です。

<回復期>

- 本人の元来持っていた周囲への関心が回復し、気持ちに余裕が生まれてきます。
- ★ 主治医や周囲の人の支援を受けながら、本人の強みを活かし、本人の望む生活を目指します。