

第10回

再発をさけるために



はじめに

再発を経験し、のりこえてきた方は
まれではありません。
みなさんはどうですか？

- 再発とは、急性期の症状がもう一度ぶりかえすことです。
- 再発を恐れすぎてはいけません。心配しすぎはあなたの暮らしを委縮させます。
- でも、ないに越したことはありません。急性期や消耗期のつらさをくりかえすのは負担の大きいことです。なかには初発より回復しにくい場合もあります。
- 統合失調症治療薬を服用していれば再発の危険性は大幅に減ります。
- 一般的には発症から10年をすぎると病気は安定し、比較的再発しにくくなります。
(薬を止めて良いという意味ではありません)

薬に加えて、再発を近づけない コツ があります

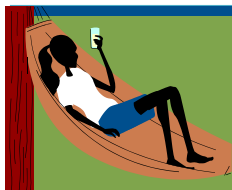
再発を近づけないコツ 1

不安、孤立、過労、不眠¹⁾ の4ストレスをがまんしつづけないこと。そのためには・・・

おさらい

覚えておこう

脳神経のはたらきを助ける 3つのコツ



寝る・休む

睡眠不足や過労(無理)は2日つづけない。
疲れたら翌日はペースをおとして。



悩みは外に出す

不安なこと、つらいことは一人で抱えず、
外に出す。話す。書く。



こころに良いこと

自分なりの楽しみや、やりがいを大切に。
ひどいストレスや、批判的な人との付き合いは避けて良し。

病気にかかわらず誰にとっても大切なこと、でしたね。あなたの「こころに良いこと」はなんですか？

再発を近づけないコツ 2

調子の波を乗り越なす ⁵⁾

日頃から調子のいいとき・悪いときは誰にもありますよね。

ふだんから調子の波を上手に乗り越なしていると、
再発をさらに遠ざけることができます。



調子いいとき、わるいとき

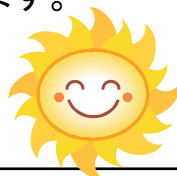
波を乗り越なす4項目メモ

自分のために作った
「4項目メモ」を
机に貼って毎日見えています。

調子の悪いとき、
すぐ分かって対応できます。



調子の良いときは、
良いと再確認できます。



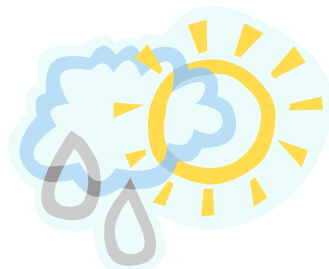
もひとつおまけに・・・！

調子の悪いときでも
「私にも良いときがある」と
思い出すことができます。

自分を否定せずにいることが
できます。

Aさんの例

<調子いいときの私> 素直 料理や外出ができる 人と話すのが好き	<これを保つためには> 1日の予定はなるべく1つに。 夜更かししない
<調子わるいときの私> イライラ そうじができない 人がこわい	<その対策> 薬をのんでしっかり寝る 仕事の休みをとる 家族に不調を知らせる



＜調子いいときの私＞

＜これを保つためには＞



＜調子わるいときの私＞

＜その対策＞



- ・しっかり寝よう。薬を忘れてないかな？
- ・ゆっくり休もう。ストレスからは逃げるが勝ち。

調子のわるさが、どんどんひどくなる。
2, 3日ろくに眠れていない



受診する。
助けてくれる人に不調を伝える。



もし、レッドゾーンに入ってしまったら・・

伝えることは・・・

「調子が悪い」
「受診したい」

主治医 （ ）

電話 _____.

家族 （ ）

電話 _____.

支援者など （ ）

電話 _____.

再発のサインを知って対応する

再発はある日突然おこるのではありません。

再発(急性期)にさきだって、まえぶれ・前兆として出てくる症状(=再発サイン)があります。

再発サインをキャッチし早めに対応することで
再発をさけたり、軽くすませることができます。



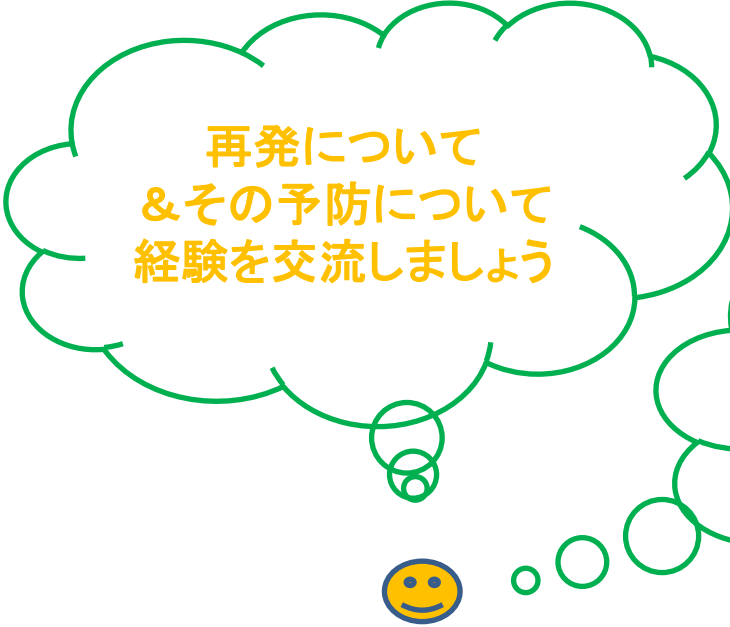
サインは人によってちがいます。
よくある例を参考に、自分の場合を考えてみましょう。
急性期に入る前に出ていたサインがありますか？

よくある再発サイン 例

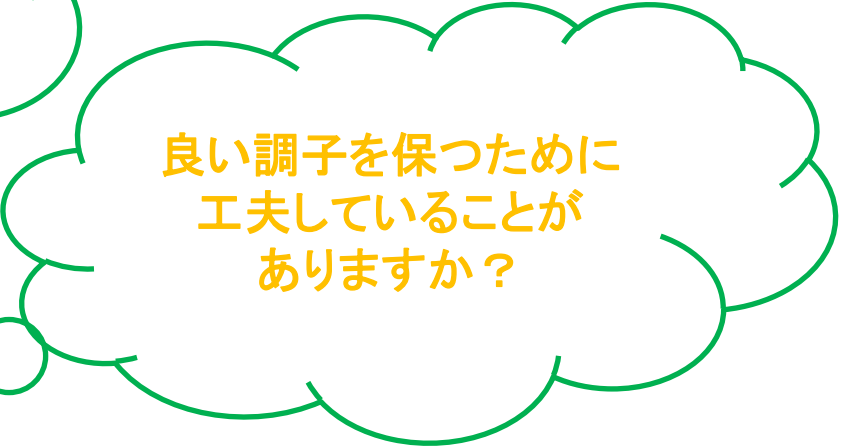
- 1 前回と比べて、眠りにくい
- 2 前回と比べて、食欲がおちた
- 3 前回と比べて、テレビを見たり本を読んだりする時の集中力がおちた
- 4 前回と比べて、他の人と一緒にいると怖くなったり、不安になったり、疑ったりすることが増えた
- 5 前回と比べて、イライラしたり、ソワソワしたり、落ち着かなかったりすることが増えた
- 6 前回と比べて、いつもとちがうことや奇妙なことが起こる回数が増えた
- 7 前回と比べて、元気さや興味が減った
- 8 前回と比べて、トラブルを解決する力が弱まった
- 9 前回と比べて、誰もいないのに人の声が聴こえることが増えた
- 10 前回と比べて、自分固有の再発サイン()が悪い

ここでは簡便なITAREPS2)3)4)から紹介します。
「前回」とは1週間前のことです。
(ITAREPSでは5段階で評価しています)

⇒ 思いあたる点は、＜4項目メモ＞の＜調子わるいときの私＞に書き加えてください。
4項目メモは、いつも見やすいところに置いてください。



再発について
&その予防について
経験を交流しましょう



良い調子を保つために
工夫していることが
ありますか？

第7回 参考文献

- 1)原田誠一:正体不明の声 対処するための10のエッセンス.アルタ出版,東京,p34,2002
- 2)伊豫雅臣,関根吉統:モバイルウェルネス.日本イーライリリー株式会社,2011
- 3)伊豫雅臣:CIPERS-ITAREPSチェックリストの有効性について.第11回日本外来臨床精神医学学術大会,2011
- 4)Spaniel,F.,Vohlidka,P.,Hrdlicka,J.,et al: ITAREPS:Information Technology Aided Relapse Prevention Programme in Schizophrenia.Schizophrenia Research 98-1,312-317,2008
- 5)メアリー・エレン・コーブランド著 久野恵理訳:元気回復行動プランWRAP.道具箱,愛知,2009
- 6)岡本クリニック メンタルケア室:4コマ漫画 統合失調症との付き合い方 当事者100人の経験.
<http://okamoto-clinic-4koma.dreamlog.jp/>

おわりに

今日で教室は終了です。ほんとうにおつかれさまでした。

さいごにみんなでふりかえりをして終わりましょう。

また会う日まで、お元気で・・・

