

第2回

症状について

共有できると自分を肯定できた

症状か現実か
あいまいだったところが・・・



症状について
1
2



病気なんだ。
と分かって
安心した・・・。



他の人も同じ悩みを
話している・・・



共有できると
自分を肯定できた。



かんたん統合失調症教室
岡本クリニック メンタルケア室

統合失調症にはどんな症状があるのでしょうか

症状の① 幻覚

- ・実際には言われていない声が聴こえる「幻聴」(げんちょう)が多いです。
- ・内容はいやな言葉(悪口やうわさ、命令、注釈など)が多く、恐怖や強い不安を伴うことがしばしばです。
- ・ほかの人には聞こえませんが、自分には聞こえてはっきりと現実感があります。



聴こえ方はいろいろです。
たとえば・・・

- ・そのほか、見える、におう、変な味を感じる、身体に体感するなどの幻覚もあります。
- ・幻覚・幻聴はよくある症状ですが、ない人もいます。 **あなたはどうか？**

体験談

「幻聴は自分のことを知っているから、超能力で分かれていると思っていました」

幻聴は自分のことを知っているので、超能力だと感じたり、周囲に自分のことが分かれている、盗聴器があるのか、など恐ろしい気がします。幻聴の言うことを深刻に受け止めたり、従ったりします。

精神科では、幻聴は昼間に出てきた夢のようなものと考えています。
夢は自分の無意識のどこかから出てきたものですから、自分のことを知っています。
一方、ふだんの自分では考えもしない思いがけない展開になったり、恐ろしい悪夢になることもありますね。
そして目が覚めれば「現実ではなかった」「自分の無意識から勝手にでてきたものだ」「気にしてもしかたない」と忘れてゆくでしょう。

幻聴も、起きているときに出てくる夢と考えてみてください。
自分の無意識のどこかから勝手に出てきた、あてにならないものです。
幻聴には何の力もないし、従う必要もありません。

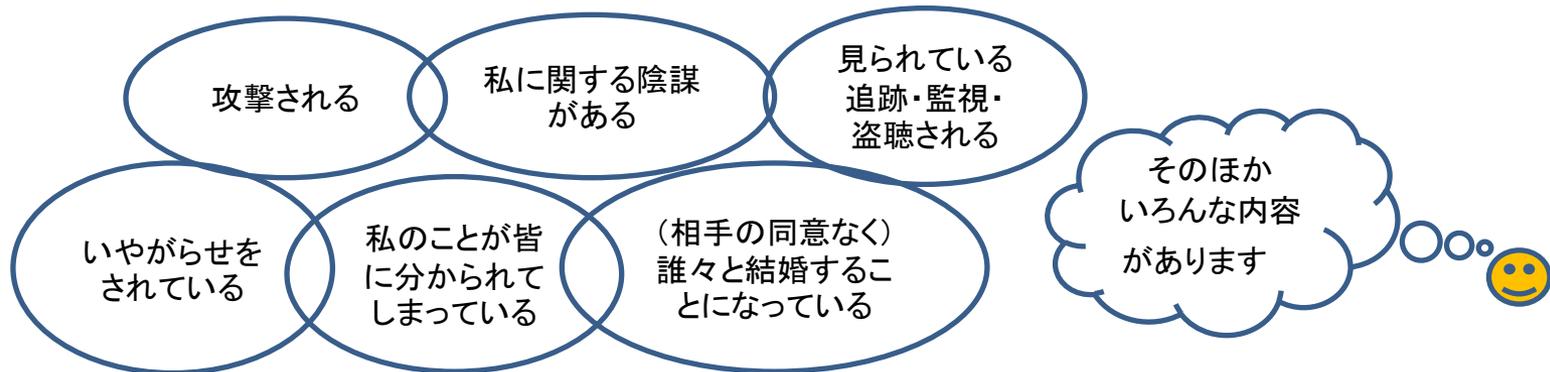
幻聴の内容が邪悪でも、悪夢と同じで、あなたの人格ではありません。
振り回されないように自分のこころを守ってあげましょう。

症状の② 妄想

「妄想」(もうそう)とは・・・

- ・実際にはおこっていない出来事を確信してしまう状態です。
- ・妄想の内容は、人によってちがいます。

いろいろなことを自分に関係あると感じ、悪いことが起こっていると確信する場合があります。



・考えが勝手に浮かぶ、考えが入ってくる、考えを抜き取られる、つつぬけになる、誰かにあやつられるなどの感覚を伴うこともあります。

・とてもよくある症状です。あなたはありますか？

幻覚や妄想は、一時的には誰にでも起こりえます。

幻覚や妄想は、脳の機能が極端な形で現れたもので、一時的には誰にでも起こります。

たとえば山で遭難した人や、4～5日眠らない実験をした人で現れることが知られています。

それが自然に改善せず放置すると悪化しやすいのが統合失調症の場合です。
特別なことではありません。たとえば高血圧症の場合も同じです。
誰でも過労や不安が続くと血圧が一時的に上がりますが、
高血圧症ではそれが自然に改善せず放置すると悪化しやすいですね。

参考文献1)2)

幻覚や妄想には薬が有効です。
完全に消えない場合も、対応を工夫できます。

上手に対応していれば、だんだん気にならなくなってきます。
「慢性の症状とのつきあいかた」の回でお話します。



症状の③ その他

- ・意欲がない、エネルギーがなくひきこもる、興味や関心をもちにくいなど（陰性症状と呼ばれます※）
（※幻覚や妄想は陽性症状と呼びます）
- ・不安、緊張、疲れやすい、不眠
- ・集中力がおちた、覚えるのに時間がかかる、段取り良くものごとを進めにくい、人間関係が苦手になった などと感じる人もいます。

* これらは個人差が大きく、時期によってもずいぶん変わります。

あなたはどうか？

リハビリテーションが役に立ちます。

③その他 の症状には、薬の効果が少ないですが、リハビリテーションが役に立ちます。

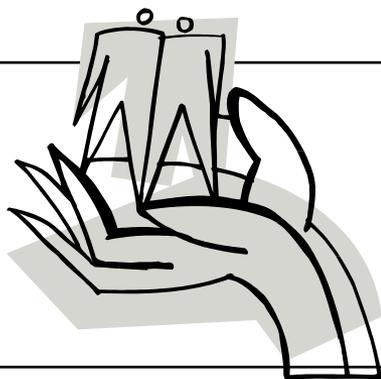
- ・日常生活でのリハビリ
 - ・職業生活でのリハビリ
 - ・デイケア等のリハビリ通所
 - ・SST(社会生活技能訓練)
 - ・認知機能リハビリテーション
など
- ・時間経過とともに改善することもあります。

一人で考えていた



以前は一人で
あれこれ考えていました。

ここへ来て、皆の話を聞いて
「皆がんばってるから、何とかなるだろう」と
良いことを考えるようにしました。

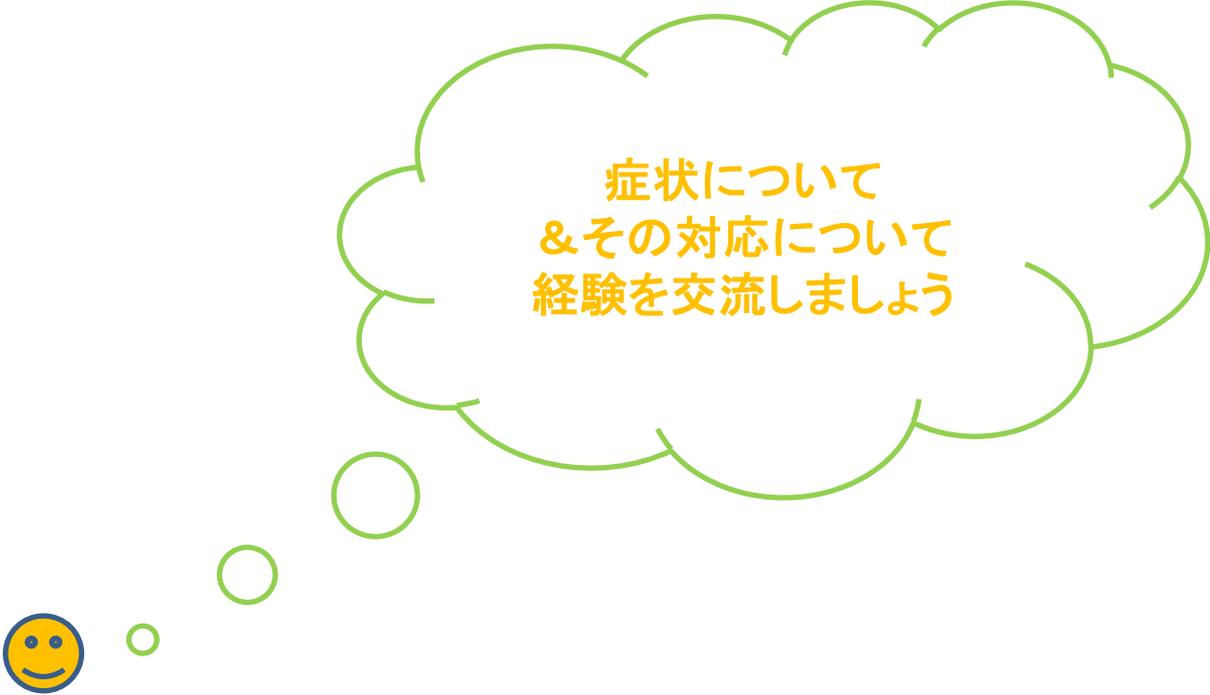


同じ悩みの人がたくさんいるのだから、
制度だって良くなるはず。

今でも家で一人でいると、
幻聴がでてきますが・・・



一人じゃない。
世の中にたくさんいる。
と思うと、楽になります。



症状について
&その対応について
経験を交流しましょう

第2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,東京,2002
- 2) Kingdon, D.G., Turkington, D.: Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia. The Guilford Press, 1994
(原田誠一訳:統合失調症の認知行動療法.日本評論社,東京,p17,19,24-25,2002)