


第3回

経過とリハビリテーション

経過 と リハビリのポイント

経過					
時期	前兆期	急性期	消耗期	回復期	安定期
特徴	症状ははっきりしないが全体に不調	激しい症状	症状はおさまったが家で何もしてなくてもしんどい。	家ではしんどくないが社会生活では負担を感じやすい。	社会生活も、慣れれば大丈夫。
症状	不眠 焦り・過敏 気分不安定 個人固有の前兆	幻覚・妄想 混乱 強い不安 不眠	疲労感・無気力 集中できない 頭に入らない 過眠・ひきこもり 親への甘え	ゆとり、意欲や関心、集中力が戻ってくる。	5～10年以後は再発の危険性減少傾向。
療養とリハビリのポイント	休養 睡眠確保	休養 睡眠確保 刺激を避ける 場合により入院	休養・焦らないこと。 ↓ 起きられるようになったら家や日常生活で少しずつ活動	ストレスの少ない場や、楽しめることから、社会生活を広げる。 自分を豊かにする期間と考えよう。	自分に合った、生きがいのある暮らしをめざす。 困ったときの相談手段を知っておく
薬物療法	再発なら服薬調整				
慢性症状への対処					
再発予防					

- 表の下半分を見てください。右にゆくほど線が細くなります。
月日とともに、病気が暮らしにおよぼす影響は小さくなってゆきます。
- 各時期の長さは人によってちがいます。
一直線に回復するよりも、好調～不調の波がありつつ徐々に回復
する感じです。
たとえ今がしんどくても悲観してはいけません。
好きなこと、できることから暮らしを広げてゆきましょう。



前兆期^(ぜんちょうき)について

- 急性期の前に現れますが、初発のときにはここでは統合失調症と診断できません。発見が遅れたと後悔する必要はありません。
- 再発のときも似たような状態になることがあるので、前兆期の特徴を知っておくことは再発予防の意味で大切です。
- その対応は第10回でお話します。

消耗期(しょうもうき)について

治療が始まり急性期症状がおさまってからも2年くらい(個人差があります)は、
脳が疲れて元気が出ないものです。(再発時も同様)

疲労感、集中できない、頭に入らない、刺激に弱い、感情がわからないなどが自覚され、
つらく感じます。

消耗期にいる人は、自然に元気が戻ってくる日を焦らずに待ちましょう。

急いで何かをしなければと無理をせず、よく寝て、ゆっくりエネルギーをためましょう。

「ずっとこのままでは？」と悲観的になったり、
「何もできなくなってしまった」と絶望しやすい時期です。

多少の波はありますが、薄紙をはぐように少しずつ改善してきます。
必ずそれを待ってください。



ムリと思っていた

消耗期には
意欲が全くなって
社会にでるのはムリ と
思ってた



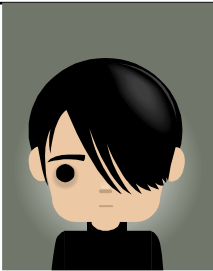
でも少しずつ
できることが増えてきた

よくなると
ちがう見方も
出てくる。



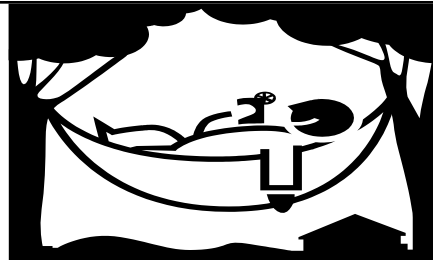
待ってたらよくなる。
そのときが来れば
自分で分かるよ。

小さな冒険



治療がはじまって1年。
まだまだ消耗期...

先生からは「あと1年ゆっくりしたら
元気が出てくるよ。焦らず待ちましょう」
とされています。
リラックス、リラックス...



月1回だけ、小さな冒険。
自分で回復具合を確かめます。
今日は母とファミレスに。

疲れたら一休み。
がっかりしない。
無理しない。



疲れなかったら
「回復してるぜ！」
と思えます

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

再発のあと



薬をやめたら再発した..
治療で症状は消えたけど
再発前よりもずいぶん疲れやすい..

もう元気にならないのかな..
不安。あせる。



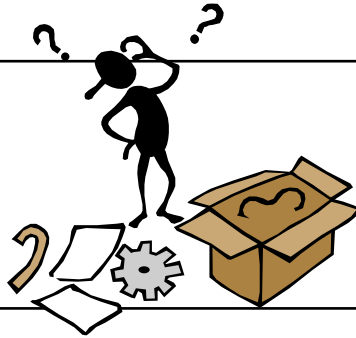
それから2年。ふと気がつけば
「いつも疲れている」が
「一晩寝たら疲れがとれる」に
変わっていた

もうすぐ消耗期を抜けられるかな。
これからのこと、考えてみよう。



ふと気づけば

薬をやめたら再発した..
治療で妄想は消えたけど
ものごとが覚えにくい..



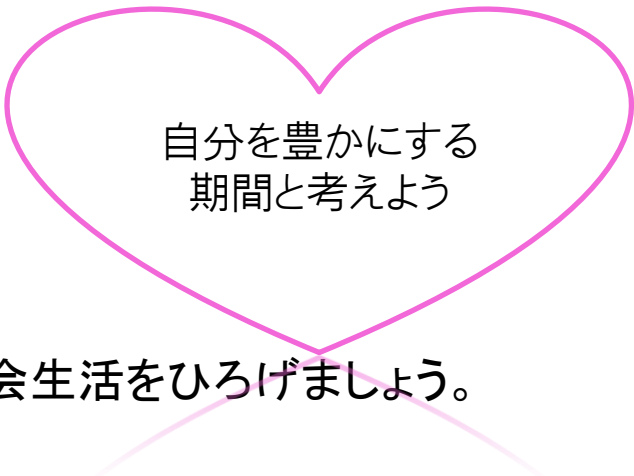
早く働きたいけど
これじゃあ無理だ

1年たった。
「あれ？記憶できてる」
ふと、そう思うことがある。



少しずつ
回復してる

回復期に入ったら



自分を豊かにする
期間と考えよう

ストレスの少ない場や楽しめることから、ゆっくりと社会生活をひろげましょう。
年単位で回復が進み元気がでてきます。

- ・復職、復学した方はだんだん慣れてくるでしょう。
- ・在宅の人は、行きやすいところから出かけてみましょう。
図書館 スポーツジム 習いごとや趣味の活動 友人に会う など

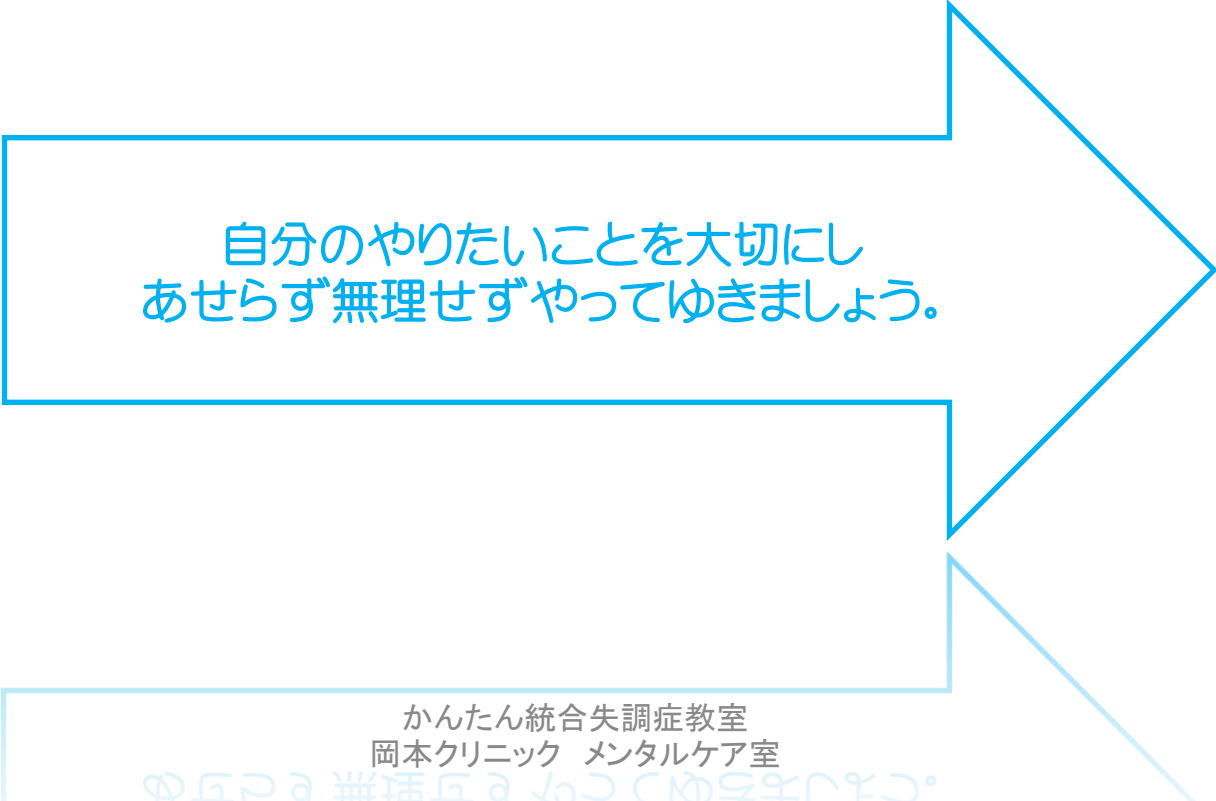
～さらにゆとりがでてきたら～

学業(技術や資格の取得もおススメです) ボランティア 短時間のアルバイト など

- ・デイケアなどのリハビリで自分に合うものがあれば、利用すると良いですね。

安定期には

自分に合った、生きがいのある暮らしをめざします。



自分のやりたいことを大切にし
あせらず無理せずやってゆきましょう。

よくあるご質問 治るのですか？

多くの患者さんたちの経過を長期間たどったデータを見てみましょう。

発症5年から20年くらいの経過

1) 2) を参考におおまかにまとめると

- ・ 3分の1の人は回復（症状も生活上の支障もほとんどない）～薬をのみながらの回復を含みます～
- ・ 3分の1の人は波があったり軽い症状が残るが、だいたい良好な時期が多い
- ・ 3分の1の人は不調な時期が多い

たとえ今が不調でも・・・

- ・ 個々人をみれば、何年たってからも症状軽減に向かうことがあります。
- ・ 発症後5～10年たつと病状は安定化し、再発の危険性が減ります。※

※ 薬を止めて良いという意味ではありません

リハビリテーションの発展により、これからの時代の長期経過は、上記よりも改善することが期待されています。

それぞれの時期をどう過ごすか、
みんなで知恵を出し合いましょう

消耗期をのりきる工夫は？

回復期にできることは？



第3回 参考文献

- 1) 川上憲人, 木村美枝子: 経過と転帰. 統合失調症治療ガイドライン第2版 (佐藤光源, 丹羽真一, 井上新平編集). 医学書院, 東京, p33-46, 2008
- 2) 金賢, 中根秀之, 木下裕久ほか: 統合失調症の長期転帰調査. Schizophrenia Frontier, 10-3 ; 9-17, 2009
- 3) 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>