

# 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   | 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<br>焦り・過敏<br>気分不安定<br>個人固有の前兆 | 幻覚・妄想<br>混乱<br>強い不安<br>不眠       | 疲労感・無気力<br>集中できない<br>頭に入らない<br>過眠・ひきこもり<br>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<br>睡眠確保                      | 休養<br>睡眠確保<br><br>刺激を避ける場合により入院 | 休養・焦らないこと。<br>↓<br>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。<br><br>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。<br><br>困ったときの相談手段を知つておく |
| 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<sub>(ぜんちょうき)</sub>について

- 急性期の前に現れますぐ、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。

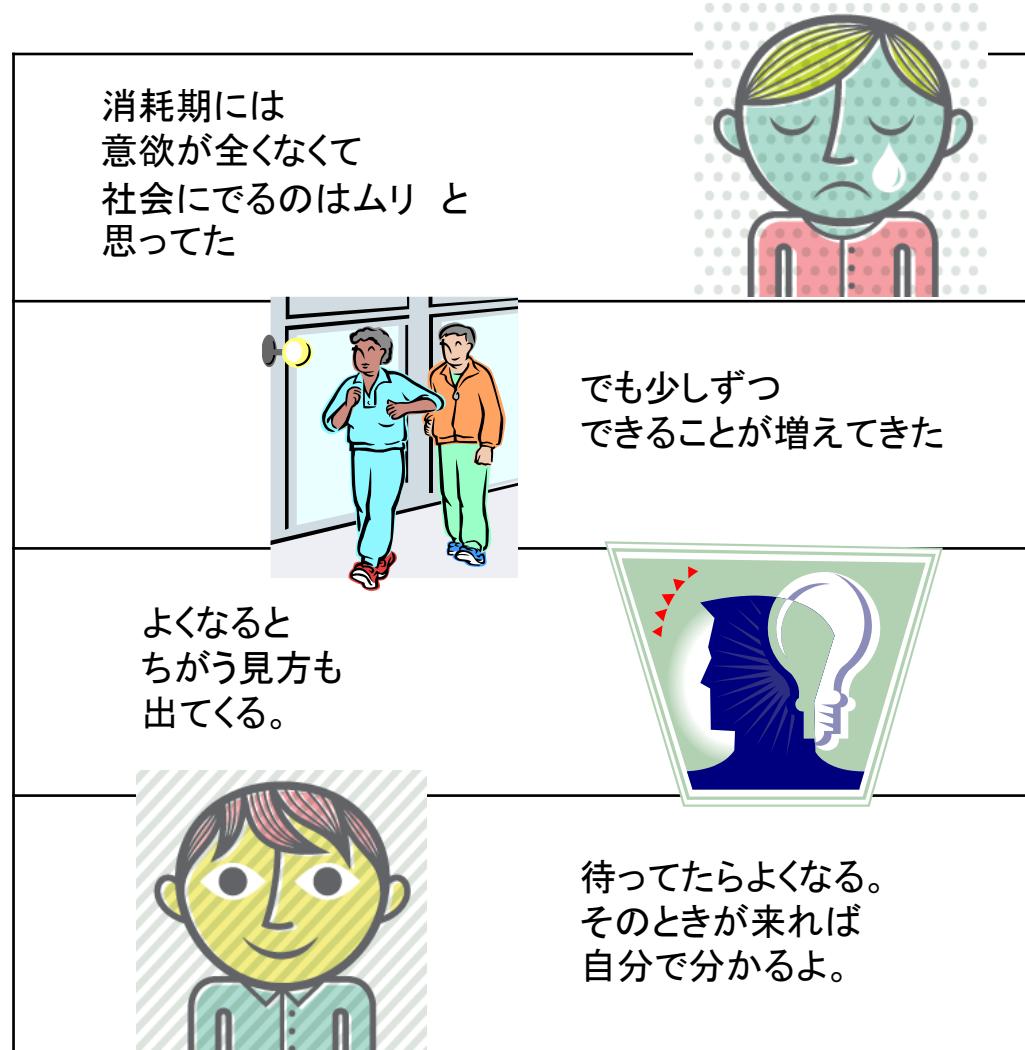
急いで何かをしなければと無理をせず、よく寝て、ゆっくりエネルギーをためましょう。

「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。

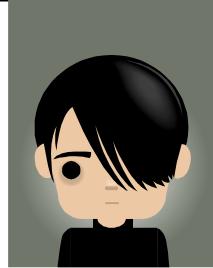
多少の波はありますが、薄紙をはぐように少しずつ改善してきます。  
必ずそれを持ってください。



# ムリと思ってた

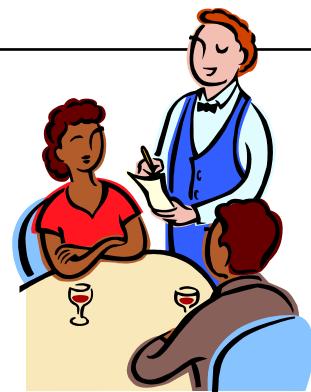
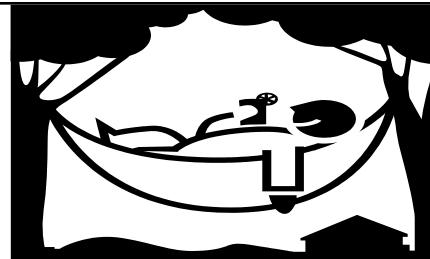


# 小さな冒険



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。焦らずまちましょう」  
と言われています。  
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。



疲れなからったら  
「回復してるぜ！」  
と思えます

# 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の人は波があつ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…  
・個々人を見れば、何年たってからで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



### 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>