



こころの健康

教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもと こうじ
森本 浩司 医師

統合失調症について —その3 治療②「生活リズム」—

前号に続く治療要素のひとつ「生活リズム」

Q 薬を服用する際に気をつけることは?

みなさんは、「薬を飲んでいてから、あとは自然によくなるのを待とう」という気持ちにいつのまにかなっていることはありませんか?

この考え方は「薬に頼る治療」で、決して良い治療ではありません。私が薬物療法と同じくらい大切なこととしてお伝えしているのは「日々の生活を社会のリズムに合わせる」ということです。

Q 「社会のリズムに合わせる」とは?

例外もありますが、現代の一般的な統合失調症の治療は、それまでの生活を損なわないようにすることを目指します。つまり、学生なら学生を続けられるようにする、主婦なら主婦、会社員なら会社員…等です。もちろん「自宅で穏やかに過ごす」ことも目標の一つで、その人に合わせて様々な目標があるのです。

それぞれの目標を達成するために必要なことが「治療中は可能な限り社会のリズムに合わせて生活をする」ということなのです。

理由は、大きく分けて2つあります。1つは、人間の脳と体は昼間に活動し夜は休むように進化してきたので、そもそも昼間に活動して夜に休む生活リズムが脳にとっても体にとっても無理がないということ。もう1つは、一度社会との関係を断ってしまうと再びそこへ戻って行くことがとても難しくなるので、なるべく関係を断たないようにして、戻るときに戻りやすくしておくということです。

Q 具体的にはどうすればいいの?

やるべきことは、それほど多くありません。ほとんどの人に共通することは、「早寝早起きを

し、3度の食事をきちんと食べる生活習慣を保つこと」です。これだけでも効果があります。

生活リズムが崩れると、よく眠れない・食欲がない・体がだるいなど体に出てくる症状ばかりでなく、精神面の症状も出てきて更に薬が必要になることもあります。不調の原因は、連鎖反動的に増えてしまうのです。しかも、一つひとは小さくてもそれらが重なると雪だるま式に大きくなる、といった特徴があります。

「生活リズム」には、“病気をよくする力”と“薬を少なくする力”があるのです。

<治療のポイント>

「薬物療法」は、「生活リズム」がうまく整っていないと実行できません。薬は“朝”や“寝る前”など、時刻や生活の状況に合わせて脳や体がうまく活動できるように服用することになっているからです。反対に、「生活リズム」は「薬物療法」がしっかりしていないときちんと実行できません。

「薬物療法」と「生活」を車の両輪として機能させることは、自分にしかできない、しかも大変効果的な治療法と言えます。

みなさんに伝えたいこと

- 早寝早起きを守る
- 3度の食事を過不足がないように食べる
- 「生活」のそれ以外の部分については、主治医と相談のうえ自分に合ったものを組み立てる



早く寝て早く起きる!
食事をきちんと食べる!



★ 次号は「経過に伴った周りの対応」について解説いたします。