



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5 療養のコツと治療の終了—

統合失調症は、病気の経過や生活への影響が人により大きく異なります。それは、病気そのものの個人差に加え、その人の年齢、性別、社会の中での立場、人間関係…など、さまざまな要素が複雑に関係してくるからです。

このため、きちんと治療を続けることが病気の経過全体を良くすることに変わりはないものの、誰にでも当てはまる療養のマニュアルを作ることが難しいのです。

そこで、療養をする上で多くの人に共通する指針「療養のコツ」を3つ挙げておきます。

療養のコツ

1. 夜眠り昼間は起きる生活リズムを保つ
2. 人や社会との接点が失われないようにする
(統合失調症の場合は特に、「生活」が病気を治す力になることが多いからです。)
3. 通院と服薬を守る

なぜこれらが“療養のコツ”なのでしょう。ここに、統合失調症という病気の特徴があります。ここで詳しくは述べませんが、「この3つが守られるか守られないか」、ただそれだけの違いで、その後の経過が大きく変わることがあります。

もちろん、先ほどもお伝えした通り実際の治療においては、個人差がとても大きいので、必ず主治医と相談をしながらその人に合った療養法を見つけるようにしてください。

統合失調症の治療が必要になったら、周りの人は本人の「生活」や「通院と服薬が守られているか」にも目を向けるようにしてください。

治療の終了について

統合失調症の治療は、ほとんどの場合長期にわたって必要です。安定した状態が長く続いていても、治療を中断すると高い確率で再発することが分かっているからです。ですから、統合失調症の治療を長期間続けることは、本人も周囲の人も治療の前提と考えてください。

ただ、ごく一部の人ですが、治療の終了を試みる場合があります。患者さんの「治療の終了」について知りたい場合は、主治医に尋ねてみるとよいでしょう。患者本人・ご家族など、素人判断は禁物です。

治療の終了に関連して周りの人が気をつけるべきことは、「そろそろ通院をやめてみたら?」「薬に頼るのはよくないよ」などの言葉です。自分自身の不安も手伝って、このような言葉をかけてみたくなるものですが、その言葉が治療の中断を招いて、思わぬ結果に至ることがあります。

周囲の人の言葉は、統合失調症の治療に取り組んでいる本人には想像以上に強く響くものなので、くれぐれも注意してください。

治療終了の要点

1. 治療は、決してあせらず「長い期間つきあっていく」気持ちを持つこと
2. 治療の終了は、必ず主治医と一緒に考えること

みなさんに伝えたいこと

- 統合失調症の療養で大切なのは、「生活リズム」を整えること!
- 通院と服薬は生活の一部にすること!

