

CONTENTS



「統合失調症」について学ぼうとしているきみへ……………2

PART1 精神疾患って、どんな病気?……………9

マンガ お兄ちゃんは、病気なの?……………10

「精神疾患」って、何? どんな状態のことをいうの?……………12

「心の調子が悪い」と思ったら、どうすればいいの?……………14

やってみよう! 心の健康チェック……………16

PART2 統合失調症を知ろう!……………19

ここが知りたい! 統合失調症……………20

Q1 統合失調症は、若い人でもかかる病気なの?
10代で統合失調症を発症する人も多い!……………22

Q2 病気を発症する原因は?
生まれもった体質・性質に環境やストレスが影響……………24

Q3 統合失調症の人には、なぜ幻覚や妄想があらわれるの?
脳の機能障害によって症状が起こると考えられる……………26

Q4 統合失調症って、治療できるの?
できるだけ早く治療を開始することが大切!……………28

くわしく教えて! 統合失調症の症状……………30

Q1 幻覚や妄想って、どんなものなの?
特に多いのは幻聴。妄想の内容はさまざま……………32

Q2 会話や行動にまとまりがなくなるって、どういうこと?
つじつまの合わないちぐはぐな言動が目立つ……………34

Q3 陰性症状があらわれると、どんな状態になるの?
心のエネルギーが低下して、やる気が減退する……………36

Q4 統合失調症って、記憶力にも影響するの?
記憶力、集中力、判断力などが低下……………38

どんなケースがあるの? 事例でみる統合失調症

CASE1 16歳・男性 高校生……………40

CASE2 15歳・女性 中学生 42

CASE3 14歳・男性 中学生 44

これって統合失調症？ 似た症状が見られる病気・特性 46

どこからが病気なの？ 発症する前に気づくことは可能？ 48

PART3 統合失調症、どう対応する？ 49

どうすればいい？ 統合失調症の治療 50

Q1 何科を受診すればいいの？
精神疾患を専門に診療するのは、精神科 52

Q2 病院やクリニックでは何をするの？
まずは問診によって患者さんの状態を確認 54

Q3 薬って効くの？ 飲むのがこわい...
統合失調症の症状は薬で大幅に減らせる 56

Q4 薬はずっと飲まなくちゃいけないの？
再発を予防するため、病状に合わせて継続 58

Q5 薬以外の治療法って、あるの？
薬物治療のほかに「心理社会的治療」も 60

Q6 リハビリってどんなことをするの？
リハビリは心身の働きをとりもどすための活動 62

Q7 入院ってどんなときにするの？
症状が重いときなど、医師が必要性を判断 64

心のSOSに気づいたら... 精神疾患に関する相談先 66

身近な人が統合失調症になったら... 70

Q1 病気に早く気づくためにできることは？
日ごろの様子に注意を向けておこう 72

Q2 幻覚や妄想の話に、どう答えればいい？
つらい気持ちに共感し、否定しないで話を聞く 74

Q3 陰性症状で元気がない人への接し方は？
エネルギー不足だと思って接するとよい 76

Q4 統合失調症の家族を支えることに疲れてしまったときは？
治療を支える家族は、自分の時間も大切に 78

知っておきたい！ 統合失調症のウソ・ホント 80

PART 4 心のセルフケア

精神疾患を予防するには… 83

精神疾患を予防するために、自分でできることは? ……84

ストレスは、悪いものだからないほうがいいの? ……86

心のセルフケアとしてやってはいけないことって、ある? ……88

索引 ……90

保護者ならびに学校関係者のみなさまへ ……94

キャラクター紹介

このシリーズの案内役、「ブレインさん」。精神疾患について教えてくれる不思議な生き物です。

精神疾患は、よく「心の病気」といわれますが、実際には「脳と心の病気」です。喜びや悲しみといった感情、意欲、興味、ストレスなど、人間の心の働きには、脳が大きくかかわっているのです。ブレインさんといっしょに、精神疾患について学んでいきましょう!



PART

1

精神疾患って、
どんな病気?



Q
1

統合失調症は、
若い人でもかかる病気なの？

QUESTION

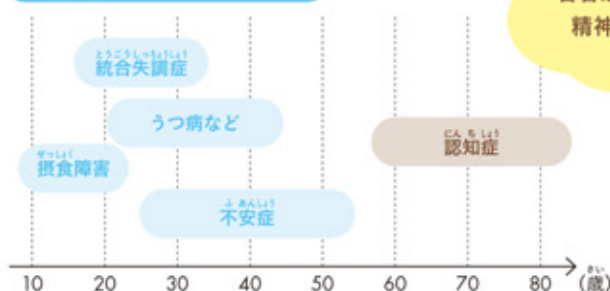
10代で統合失調症を 発症する人も多い！

100～120人に1人の割合でかかる病気で、
10代後半から30代の
思春期・青年期での発症が多い。

統合失調症は世界中どこでも見られる病気で、人口のおよそ0.5～1%の人がかかることがわかっています。100～120人に1人の割合ですから、決してめずらしい病気ではありません。発症率に性差はなく、男性にも女性にも同程度に見られます。

発症する時期は、10代後半から30代の思春期から青年期に多いことが特徴です。子どもや40代以降に発症する例もありますが、最も多いのは10代後半から20代にかけての若い世代なのです。

精神疾患とかかりやすい年齢



統合失調症は
若者がかかりやすい
精神疾患なんだ。



発症年齢は女性のほうがやや高い

統合失調症の発症年齢は、男性では10代後半から20代前半が多い一方、女性では20代から30代はじめる人が多く、女性のほうが3～6歳ほど高い傾向があります。

これには、エストロゲンという女性ホルモンがかかわっていると考えられています。統合失調症は脳の機能障害が関係する病気ですが(26～27ページ)、思春期の女性の脳はエストロゲンによって守られているため、統合失調症を発症しづらくなっている可能性が指摘されているのです。

ただ、年齢の差はあっても発症率の性差はないことがわかっています。

発症する年齢は
多少ちがうけど、
発症する割合は
男女同じくらいだよ。



若い世代での発症が多い理由

10代後半になると、体はほとんど大人と同じくらいまで成長してきます。しかし、脳は未完成。まだ成長、成熟している途中です。

また、若い年代は、進学、進級、就職といった人生の節目をむかえたり、飲酒、喫煙、夜ふかし、恋愛など、心身に影響を与える生活上の変化を経験したりする時期でもあります。環境や生活習慣の大きな変動により、ストレスが発生しやすい状態です。

未完成な脳に、大きな刺激や強いストレスが加わること。これが、若い世代で統合失調症の発症が多い理由の一つであると考えられます。

成長、成熟している途中の
未完成な脳

+

環境や生活習慣の
変化による
大きな刺激・強いストレス



統合失調症を
発症しやすい

日ごろの様子に注意を 向けておこう

元気なときの様子に注意を向けておくと、
小さな変化にも気づきやすく、
受診につながられるようになります。

日ごろから家族や友人の様子を気にかけていると、「最近よく眠れていないようだ」「いつもよりイライラしているな」と、ささいな変化にも気づくことができます。

統合失調症では、発症のおそれがある時期に、不眠や意欲の低下などのうつ病とも似た不調が起こることがあります。その時期に様子の変化に気づけば、早期治療、早期改善につながられるのです。



生活スタイルや表情・態度などに目を向けてみる

ふだんの様子を気にかけていないと、いつもとどうちがうのかもわからず、病気に気づくのが遅れてしまいます。まずは、身近な相手のふだんの様子をふり返ってみましょう。

例えば、家族なら、朝起きてくる時間や夜寝る時間、食事の量や回数、食べ物の好みなど。ほかにも、趣味や好きなことをしているときの表情、元気なときの話し方や態度、どんなことで機嫌が悪くなるか……。

自分自身のことも、同じような視点で観察してみるとよいでしょう。知っておくと、体や心の不調と冷静に向き合えるようになります。

明らかにいつもとちがうところがあったら、悩みや困っていることがないか、さりげなく聞いてみよう。



統合失調症について理解を深めよう

統合失調症やそのほかの精神疾患について理解を深めることも、病気の早期発見に役立ちます。

例えば、ごく初期にあらわれる意欲の低下などの症状は、「ちょっとした不調だから、数日たてば元気になるだろう」と見過ごされる可能性も高いものです。でも、周囲の人が病気についての知識をもっていれば、病気の可能性を視野に入れて考えることができます。

また、精神疾患について学ぶことは、自分の中にある誤解や偏見を減らすきっかけにもなります。病気にかかった家族や友人にも、自然に接することができるようになるでしょう。

精神疾患についての知識があれば…

- 小さな変化から病気を早期発見できる
- 精神疾患をかかえる人とも自然に接することができる
- 身近な人や自分が病気になっても、受け入れられる



早期治療により、
早期回復しやすい