

II リハビリテーションについて

*薬を飲むだけでは治療はじゅうぶんではありません。

心の病の後にも障害が残ることがあります。

障害とは「生活のしづらさ」です。

(1) 主な心の病の障害

- ・今まで出来ていた仕事ができなくなる。
- ・身の回りのことができなくなる。何もしたくなくなり、興味も無くなる。(洗濯や入浴、食事、洗濯、身だしなみなど)
- ・他人と話しをせず、交際をすることに興味がなくなる。
(一人でいるのが好き。いつも眠っていたい。自分の部屋から出たくない。)
- ・集中力や根気、体力が無くなる。
- ・生活リズムが家族とあわなくなる

(2) 心の病の障害の治療について

心の病の障害には、リハビリテーションが必要です。最初は気が進みませんが、続けるうちに必ず良くなります。

(3) リハビリテーションの種類

A. 入院時のリハビリテーション

◇生活療法

日常の身の回りのことについて、自分でできるようになるための練習。

(起床、洗濯、食事、入浴、着替え、洗濯など)

◇作業療法

農耕、園芸、手工芸などの作業を行うことにより、脳や体を活性化させる。やる気や集中力、体力を回復する。

◇心理教育

心の病と薬について正しく理解し、再発を防ぐ。

B. 退院後、外来でのリハビリテーション

◇デイケア・ナイトケア

外来でのリハビリテーション。スポーツや創作活動・レクリエーションをして自主性や協調性をやしなひ、対人関係の改善をはかり自立した生活をお手伝いします。

◇訪問看護

退院した後、訪問看護の専門の保健婦や看護婦が直接自宅を訪問し、日常生活で困っていることや薬や体調についての悩みについて適切なアドバイスをします。

Ⅲ まとめ

精神分裂病は

- ①脳の病気です。
- ②慢性の病気です。
- ③100人に1人の割合でかかる、よく見られる病気です。
- ④いろいろな症状を持った病気です。

また、生活のしづらさはリハビリテーションで克服できます。

<今、病棟で看護婦さんや看護師さんに手伝ってもらっていること>

<今まで経験したあなたの症状>

第3回 薬について

1 薬について

1. 薬はどうしてきくのでしょうか？

心の病の症状の原因は脳の中にあります。それは、脳の中の化学物質のバランスの乱れでした。

そのバランスを調整するのが、「精神安定剤」（せいしんあんていざい）です。安定剤は、脳の中の化学物質のバランスを調整し、症状をなくすように働くのです。

2. 薬の種類

次に皆さんが飲まれている薬について説明しましょう。

それぞれあげた薬は、以下の症状に効きます。

1) 精神安定剤

幻聴（げんちょう）・妄想（もうそう）・不安感・イライラ・

怒りっぽい・気分がわるい・考えがまとまらない・食欲がない、などの症状

その他（ ）

※のみ薬の他に、2～4週間効き目のある注射があります。

2) 睡眠（導入）薬

寝つきの悪い人・途中でおきてしまう人に処方されます。

※安定剤を睡眠剤としてつかうこともあります。

3) 安定剤の副作用どめ

安定剤のために、手がふるえたり（パーキンソン症状）、手足がムズムズするなどの症状がでた時

3. 副作用にはどのような症状があるのでしょうか？

- ・ねむ気
- ・手のふるえ（パーキンソン症状）
- ・手足のムズムズ感
- ・口のかわき
- ・便秘

あなたは今までどんな副作用を経験しましたか？

<経験した副作用>

4. 薬はいつまで飲む必要があるのでしょうか？

心の病の症状は、長くつづく場合が多いため、医師と相談してじゅうぶんに症状がなくなるまで飲む必要があります。薬を減らすときは医師と相談して少しずつ減らしていきます。

※精神科の薬は長く飲んでも安全なように作られています。

まとめ

- ①心の病の症状は薬を飲むことでおさえられます。
- ②薬は長く飲んでも安全です。
- ③心の病は慢性の病気なので薬とリハビリテーションをやめると悪くなりやすい。

第4回 再発しないために

1. 再発の原因について

心の病は、他の病気に比べ再発しやすい特徴があります。

☆再発の原因には、服薬の中断とストレスがあります。

①服薬の中断

薬をやめる



すぐに悪くならない人もいるが

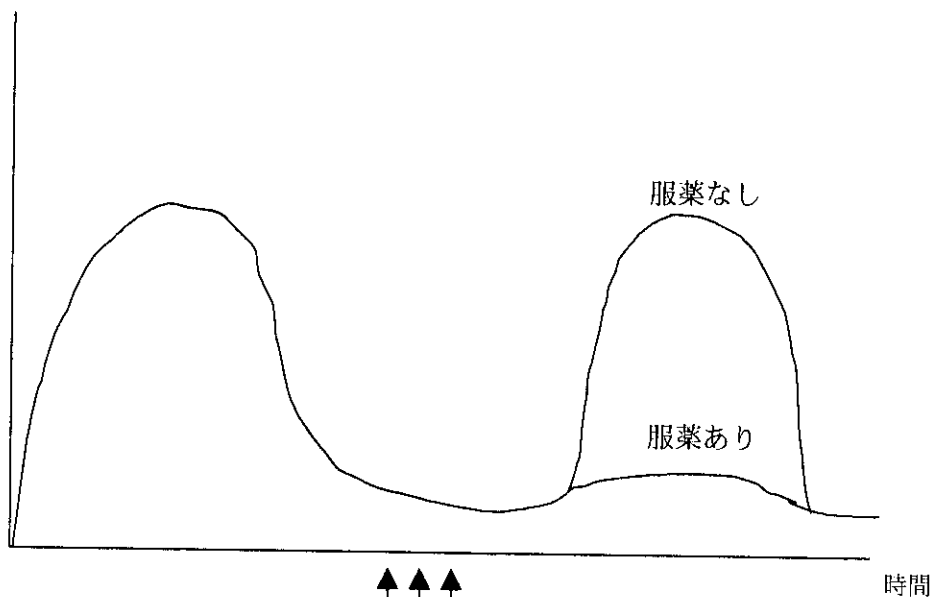


1～6ヶ月後には70%の人が再発

<グラフ>

図2

症状



薬を予防的に服用することで、症状の悪化を防いだり、最小限に抑えることができる

②ストレス

心の病にかかっている人や精神症状のある人は、『ストレスに弱くなる』と言われていています。

強いストレスは、症状を悪くしたり、病気を再発させたりします。すぐに仕事を始めない方がいいのはこのためです。

2. 再発しないために

☆服薬は医師の指示通りに

薬は一人一人にあわせて調整されています。自己判断で薬の回数を減らしたり、やめてしまったりしないで、『薬を減らしたい』とはっきり医師に相談しましょう。

☆ストレスに強くなるために

精神症状があると、日常生活や人間関係、仕事に対してストレスを強く感じるようになります。

作業療法等のリハビリテーションを続けるとストレスに強くなります。また、薬にもストレスに強くなる働きがあります。

3. 再発の警告（けいこく）サイン

①一般的に見られる警告サイン

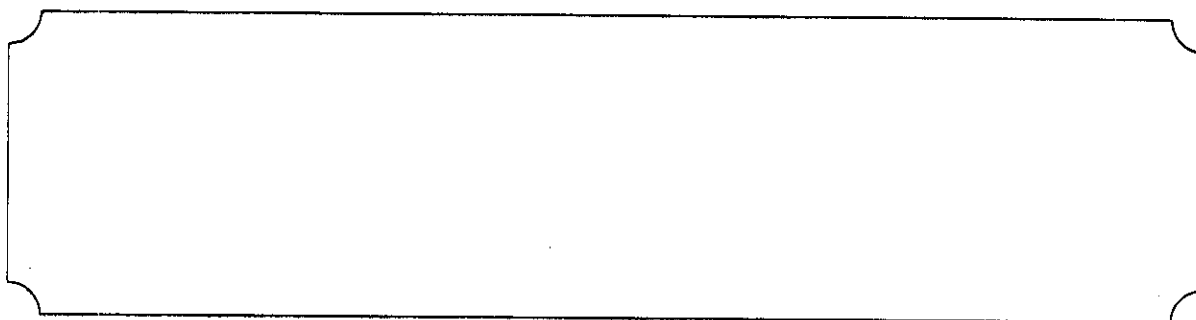
- ◇眠れなくなる
- ◇食欲が無くなる
- ◇緊張し神経質になる
- ◇落ちつきが無くなったように感じる
- ◇集中しにくくなる
- ◇あることが頭から離れなくなる（物事にこだわるようになる）
- ◇家族や友達を避けるようになる
- ◇怒ったり、泣いたり、感情が不安定になる
- ◇周りの人が自分の噂をしたり、笑っているような気がする
- ◇ゆううつになる
- ◇幻聴が聞こえる
- ◇死にたくなる

②自分の警告サイン

自分の悪くなる前の状態（入院直前の状態）

⇒ あなたはどんな状態で入院しましたか？

<あなた自身の警告サイン>



4. 警告サインに気がいたら

病気は早期発見、早期治療が大切です

◎自分で気がつけば、医師に相談しましょう。放っておくと病気や症状が進行し、入院が必要となります。

早めに医師に相談して、薬の種類や量の調整を行ったり、仕事や家事などのペースをおとすことで再発せずすむことがよくあります。「薬が増えるのが嫌」「入院になるのでは」と心配して相談が遅れると、それだけ病気や症状は悪化していくので、勇気を持って相談して下さい。

◎信頼できる人に自分の症状の観察をお願いしておきましょう

他人からしかわからない症状もあります。信頼できる人に自分の症状について日頃から相談しておくことが大切です。早く見つけてもらえば、入院しなくても良いことが多いのです。

まとめ

今までの4回で次のようなことを学びました。

- ◇心の病の症状について
- ◇入院となった理由について
- ◇精神分裂病について
- ◇薬について

質問

これで「心の病のセミナー」のプログラムは終了です。
みなさんお疲れさまでした。

社会資源について

暮らしの中で利用できるこころの健康に関する相談窓口や諸制度を紹介します。

1. 相談窓口

☆保健所☆

地域における精神保健問題全般についての相談および援助を行います。患者会、家族会、作業所、断酒会等の自助グループに対する支援なども行っています。精神科医、精神保健福祉相談員、保健婦が配置されています。

☆病院・診療所☆

病気の治療を目的とした機関で専門のスタッフ（精神科医、看護婦、精神科ソーシャルワーカー、臨床心理士、OT）が様々な相談および援助を行っています。当院では相談室を設けており、精神科ソーシャルワーカーが、医療から生活まで、皆さんの抱えている生活のしづらさについて、さまざまな形の手助けをします。例えば、経済的問題を援助したり、生活保護や年金など、社会保障についての手続きを指導したりします。

2. 社会復帰のための事業・施設

☆精神障害者社会復帰施設

施設・事業名	内 容	処 遇
生活訓練施設	<ul style="list-style-type: none"> ・独立して日常生活を営むことが困難な精神障害者に生活の場を与え、生活指導を行う施設 ・入所期限：2～3年 	<ul style="list-style-type: none"> ・入所 ・一定期間の宿泊提供 ・生活機能回復訓練
ショートステイ施設	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅における処遇が一時的に困難となった精神障害者を短期間入所させる施設 	<ul style="list-style-type: none"> ・入所 ・短期間の宿泊提供
福祉ホーム	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の自活能力があり、住宅の確保が困難な精神障害者に生活の場を与え、生活指導を行う施設 ・入所期限：2～3年 	<ul style="list-style-type: none"> ・入所 ・一定期間の宿泊提供
授産施設 (入所・通所)	<ul style="list-style-type: none"> ・相当程度の作業能力を有するものの、雇用されることが困難な精神障害者に訓練、指導を行う施設 	<ul style="list-style-type: none"> ・入所→一定期間の宿泊及び作業訓練 ・通所→作業訓練
福祉工場	<ul style="list-style-type: none"> ・通常の事業所では雇用が困難な精神障害者を雇用し、最低賃金を支払う施設 	<ul style="list-style-type: none"> ・通所 ・就労訓練、最低賃金の保証
地域生活支援センター(地域生活支援事業)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で生活する精神障害者の日常生活の支援や日常的な相談への対応、地域住民との交流を支援する事業 	<ul style="list-style-type: none"> ・通所 ・日常生活の支援、相談及び地域交流
グループホーム (地域生活援助事業)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域において共同生活を営む精神障害者に対し、世話人を配置し、食事の提供・服薬指導などの生活援助を行う事業 	<ul style="list-style-type: none"> ・入居 ・日常生活の援助 ・食事の提供
小規模作業所	<ul style="list-style-type: none"> ・働く訓練と生活指導を主体とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・通所 ・作業訓練

その他：通院患者リハビリテーション事業（通称：職親制度）

職場適応訓練、職業準備訓練、職域開発援助事業

3. 精神保健福祉制度

精神障害がある患者さんやその家族が、それぞれの条件によって利用できる福祉制度には、多くのものがあります。それぞれにあったものを選び、有効に使っていただきたいと思います。そして、市町村によって違いがあったり、年金や手当などは複雑な仕組みになっていますので、各窓口へお尋ねする事をお勧めします。また、医療相談室ではケース-カ-がいつでも御相談を承ります。

名 称	申請窓口	対 象	主なサービス
①精神障害者保健福祉手帳	保健所	病名、年齢の別なく精神科の病気があり生活に一定の障害がある人	公共施設利用料減免、所得税、住民税などの考慮
② 通院医療費公費負担制度	保健所	精神疾患により外来通院する人	通院医療の公費負担が5%。沖縄は特別復帰措置法により全額免除
③障害年金	市区町村 共済組合 社会保険 事務所	年金に加入した一定の要件を満たした障害者	障害の程度により年金を受給

付録① 困ったときの対処の仕方

<困ったとき その1>

- ・幻聴や電波や妄想が本当だと信じてしまい、「誰もわかってくれない。自分は病気ではない。薬も必要ない。」と「誰にもわかってもらえない」孤独感や苦しみを感じる。
- ・幻聴や電波にいろいろと命令され、どうして良いのかわからなくなる。



<対処の仕方 その1>

- ・幻聴や電波、妄想は病気の症状です。薬を飲むことによりそうした症状はほとんど消えてしまいます。

<困ったとき その2>

- ・病気にかかったことや、入院したことにより、自分を「なさけない人間だ、ダメな人間だ」と思ってしまうたり、家族に責められたりする。





<対処の仕方 その2>

- ・病気は誰にでもおとずれる可能性があるのです。
運悪く病気になってしまっても、自分を責める必要はありません。病気は必ず克服できます。

<困ったとき その3>

- ・気分が沈んでしまい、「死んだ方がよい、もうどうなっても良い」と思ってしまう。



<対処の仕方 その3>

- ・うつ状態になっています。このような気分になったら、すぐに医師、担当マネージャー、家族に相談しましょう。
休養や薬が必要になります。

付録② 副作用への対処の仕方

軽い副作用

*自分で対処の方法を工夫し、次の受信時に主治医に症状を報告する

症状	とるべき方法
・強い日の光や明かりに目が過敏	・サングラス、防止やサンバイザーを使う。 ・長時間、太陽にさらされるのを避ける。
・唇や口の渇き	・水分を多く取る。たびたび、口をすすぐ。 ・硬いキャンディか、砂糖抜きガムを持ち歩く。
・時々胃がむかつく	・純粹のソーダ水を少量飲む。 ・塩辛い干し物かトーストを食べる。 ・主治医の許可なく制酸剤を使ってはいけない。
・時々、便秘をする	・水を多くとる。身体の運動を増やす。葉の多い野菜、あるいは脱穀していない穀物を食べる。 ・レモンジュースをお湯で割って飲む。 ・主治医や薬剤師の指示に従って、マグネシウムの乳糖剤や他の緩下剤を時々使用する。
・時々、めまいがする	・座っていたり、横になっていた位置から、ゆっくりと起き上がる。
・倦怠感	・日中、短い休養時間をつくる。昼間の薬を眠前に服用するなど、薬の飲み方について、医師に相談する。
・肌の乾燥	・刺激の少ないシャンプーや石鹸を使う。 ・お風呂に入るたびに手と身体にローションをぬる。 ・季節に応じた服を着る。
・軽い落ち着きのなさ ・筋肉の硬縮 ・体の動きが鈍い感じ	・体操をする。少し散歩をする。 ・筋肉を伸ばす。 ・音楽でリラックスする。
・体重増加	・運動量を増やす。 ・ダイエットに気をつけ、食べ過ぎない。

重 い 副 作 用

*自分で対処の方法を工夫し、次の受信時に主治医に症状を報告する

症 状	説 明
・視野がぼやける	・目の焦点を合わせるのが難しい
・よだれを垂らす ・飲み込みが困難	・嚥下に関連した筋肉のけいれん
・体の振るえや、 けいれん	・無意識に起きる筋肉の振るえやこわばり
・重い下痢	・水様便(2日以上続くもの)
・重症の便秘	・腸の動きが止まっている場合(2日以上便秘)
・筋肉の硬直	・身体を動かすのが難しい(例：能面のような顔)
・神経質、じっと座 っていることも、 横になっているこ ともできない、あ るいは精神的混乱	・身体や腕、足をじっとさせておくことができない
・発疹	・皮膚の発疹、全身の吹き出もの
・皮膚の変色	・過剰な色素沈着
・性的困難、あるい は月経不順	・射精遅延、インポテンツ、乳房変化、月経の変化
・日焼け	・日光への過敏性
・遅発性 ジスキネジア	・口、舌、手や他の部分の、ゆっくりとした不随意 の運動
・日中の強い眠気	・過剰な鎮静
・強度の排尿困難	・膀胱の緊張の地緩

家族セミナー

(家族用テキスト)

- 第1回 病気について (ビデオ学習)
- 第2回 治療および家族の対応について
- 第3回 薬と再発予防について
- 第4回 社会資源の紹介とセミナーのまとめ

オリエンテーション

I) 自己紹介

II) 家族セミナーの目的について

家族が、病気への理解を深めることは、患者さんの治療やリハビリテーションにとって大切です。患者さんがどんな気持ちであるか、どう対応したら良いのか、家族も分からず戸惑ってしまう場合があると思います。

心の病の場合、病気を理解し、患者さんの気持ちを理解しようとする姿勢が必要になります。そして、患者さんが社会で健康的な生活を送ることができるようになるために援助するのが、病院と家族の役割です。共に回復に向けて歩いていくためには、ある程度の精神科治療に対する知識が必要になります。

そのため、下記のような目的で、家族セミナーが行われます。

目 的

1. 精神分裂病に関する正しい知識を学習してもらい、家族の精神的負担を軽減します。
2. 家族の協力の必要性を理解してもらい、治療への関わりを深めます。
3. 患者さんに対する家族の対応について学びます。
4. 退院後の生活指導、服薬指導を通して再発を防止します。
5. 暮らしの中で利用できる社会資源について学びます。

III) 日程と内容について

家族セミナーは、以下の予定で行います。

日程： 第1回 月 日 ()
 第2回 月 日 ()
 第3回 月 日 ()
 第4回 月 日 ()

時間： 午後 時～ 時まで

場所：

内容： 第1回 病気について（ビデオ学習）・・・ 2ページ
 第2回 治療および家族の対応について・・・ 6ページ
 第3回 薬と再発予防について・・・ 11ページ
 第4回 社会資源の紹介とセミナーのまとめ・・・ 13ページ