

みらい手帳の制作によせて

— 監修医師からのメッセージ —

大きな目標を達成することは、新しいチャレンジであり、決して簡単なことではありません。また、「毎日が大変で目標なんて考えられない」「そんな現実的じゃないし、何から手をつけていいかわからない」など、すぐには自身の目標が立てられない場合もあるかと思います。

そんな方には、目標がすぐに思いつかなかったとしても、決して落ち込まないでください、ということをお伝えしたいです。

まずは、目標を持たず（あるいは、目標から離れて）、一日一日、あなたがやれること、その日にやるべきことを丁寧にやっていくことから始めてほしいと思います。具体的には毎日の生活で衣食住の3つのテーマの中から自分でできそうなことを1つ選んでやってみる、という方法をお勧めします。

例えば、朝寝坊しがちなAさんの場合は、

- 衣** 朝寝坊しても、起きたら必ず普段着に着替える。
夜はパジャマに着替える。
- 食** 朝は起きられないので、朝昼まとめて1食、夕に1食、
一日2食はしっかり食べる。
- 住** 明日はゴミ収集日のため、前の夜にゴミ袋をまとめて玄関に置く。
当日、少し早起きしてゴミ出しする。

という選択肢を立て、自分で取り組むことを決めて、やってみます。一歩ずつで大丈夫ですので、あなたらしい未来に進んでいくために、自分でやれることを少しずつ増やしていきましょう。

藤田医科大学 岩田 仲生・趙 岳人



ヤンセンファーマ株式会社

TRI-0044
TRI.Pt036.2
2023年7月作成

みらい手帳

統合失調症の治療

治療のステップと目標の立て方

監修

藤田医科大学医学部
精神神経科学講座 教授
岩田 仲生 先生

藤田医科大学医学部
精神神経科学講座 准教授
趙 岳人 先生





目次

- 統合失調症とは 4
- どんな治療があるの? 6
- どのように治っていくの? 8
- あなたに合ったお薬はどのタイプ? 10
- 医師と一緒に、自分に合った剤形のお薬を選びましょう 12
- 飲み薬や注射による治療を続けることが大切です 14
- 再発しないために大事なこと 16
- 再発を防いでいくと、メリットがたくさんあります 18
- 再発に注意しながら目標とする生活をイメージしましょう 20
- あなたのパーソナルリカバリー（自己実現）を支える社会資源を活用しましょう! 22
- みらい手帳 24



みらい手帳

未来に向けて、やってみたいことはありますか?

みらい手帳は、あなたが自由に記入できる目標達成サポートツールです。あなたが未来に向けてやってみたいこと(大きな目標)を達成するために、日々の課題を医療スタッフ/サポーターと共有し、対話を重ね、現実的な小さな目標を一つずつクリアしていくことで、大きな目標に近づいていくことができます。



つらくなりそうな時は
医療スタッフ/サポーターに相談しながら、
焦らずに、あなた自身のペースで
進めていきましょう。



みらい手帳を記入する ➡ 24 ページへ

統合失調症の理解を深めたい方に





統合失調症ナビ

統合失調症への理解を深め、今後の付き合い方をサポート



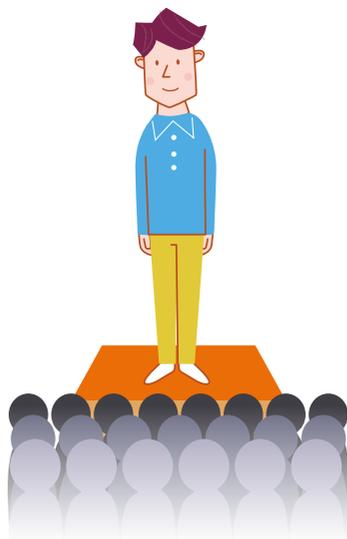
<https://www.mental-navi.net/togoshicchocho/>

統合失調症とは

- 統合失調症は、決してまれな病気ではありません。

厚生労働省の患者調査(2017年)では、国内の統合失調症の患者さんの数は約79万人とされています。

厚生労働省：2017年患者調査



- 統合失調症とは、脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなる病気です。

ほかの慢性の病気と同じように長い経過をたどりやすいですが、新しいお薬や治療法の開発が進んだことにより、多くの患者さんが長期的な回復を期待できるようになっています。

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所HP：こころの情報サイト
<https://kokoro.ncnp.go.jp/> (2023年7月3日閲覧)

- 症状の現れ方はさまざまです。

統合失調症の症状は、幻覚や妄想などの「陽性症状」、意欲の低下などの「陰性症状」、臨機応変に対応しにくい「認知機能障害」に分けられます。

ご本人の感覚

とても不安で
たまらない



あやつられている
ように感じる



周りから
監視されている
と感じる



自分の
言っていることが
伝わらなかったり、
他人の
言っていることが
わからない



夜眠れない



イライラする

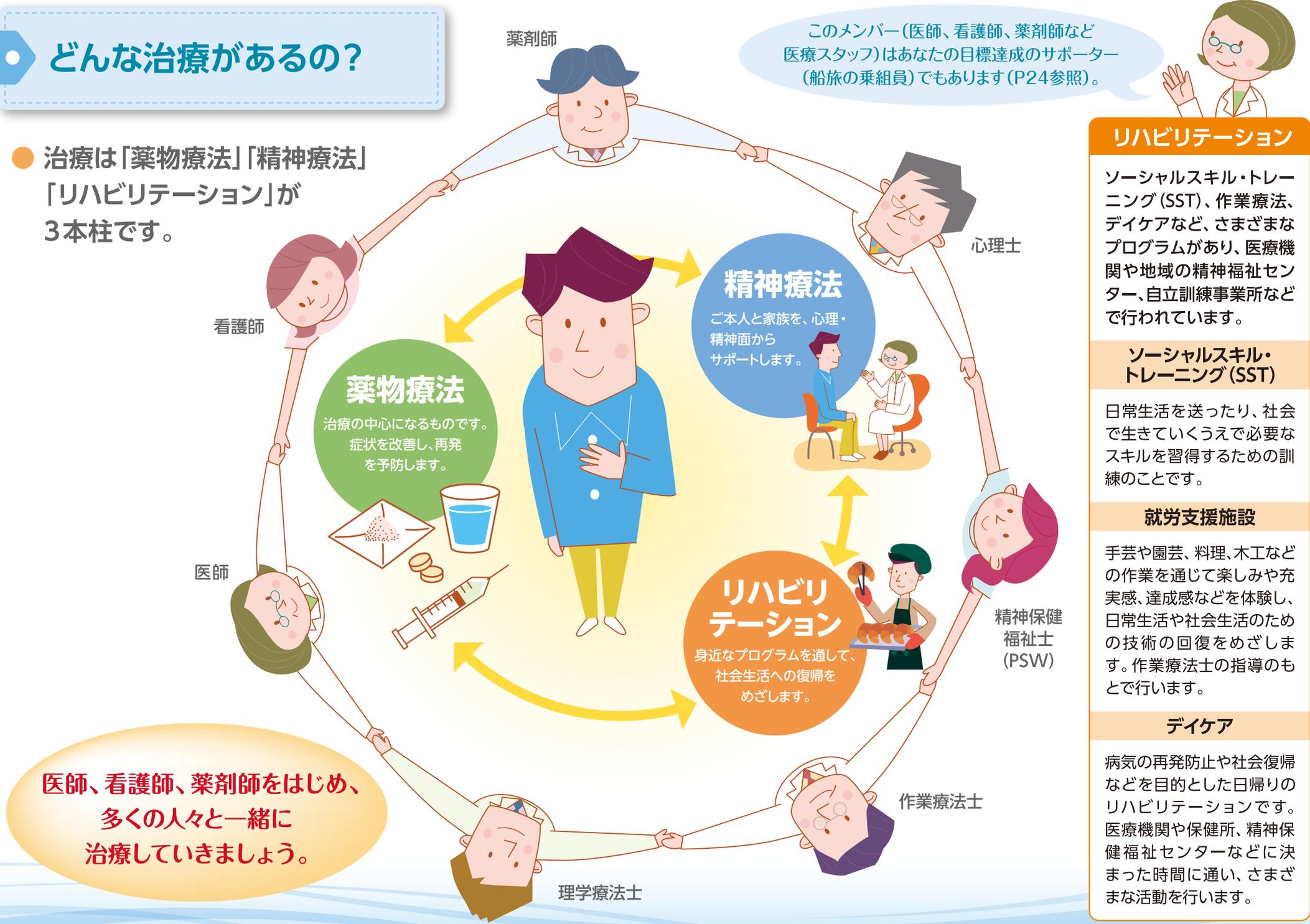


あなたが感じている
つらい症状は
ありませんか？



どんな治療があるの？

- 治療は「薬物療法」「精神療法」「リハビリテーション」が3本柱です。



このメンバー(医師、看護師、薬剤師など医療スタッフ)はあなたの目標達成のサポーター(船旅の乗組員)でもあります(P24参照)。



リハビリテーション

ソーシャルスキル・トレーニング(SST)、作業療法、デイケアなど、さまざまなプログラムがあり、医療機関や地域の精神福祉センター、自立訓練事業所などで行われています。

ソーシャルスキル・トレーニング(SST)

日常生活を送ったり、社会で生きていくうえで必要なスキルを習得するための訓練のことです。

就労支援施設

手芸や園芸、料理、木工などの作業を通じて楽しみや充実感、達成感などを体験し、日常生活や社会生活のための技術の回復をめざします。作業療法士の指導のもとで行います。

デイケア

病気の再発防止や社会復帰などを目的とした日帰りのリハビリテーションです。医療機関や保健所、精神保健福祉センターなどに決まった時間に通い、さまざまな活動を行います。

医師、看護師、薬剤師をはじめ、多くの人々と一緒に治療していきましょう。

どのように治っていくの？



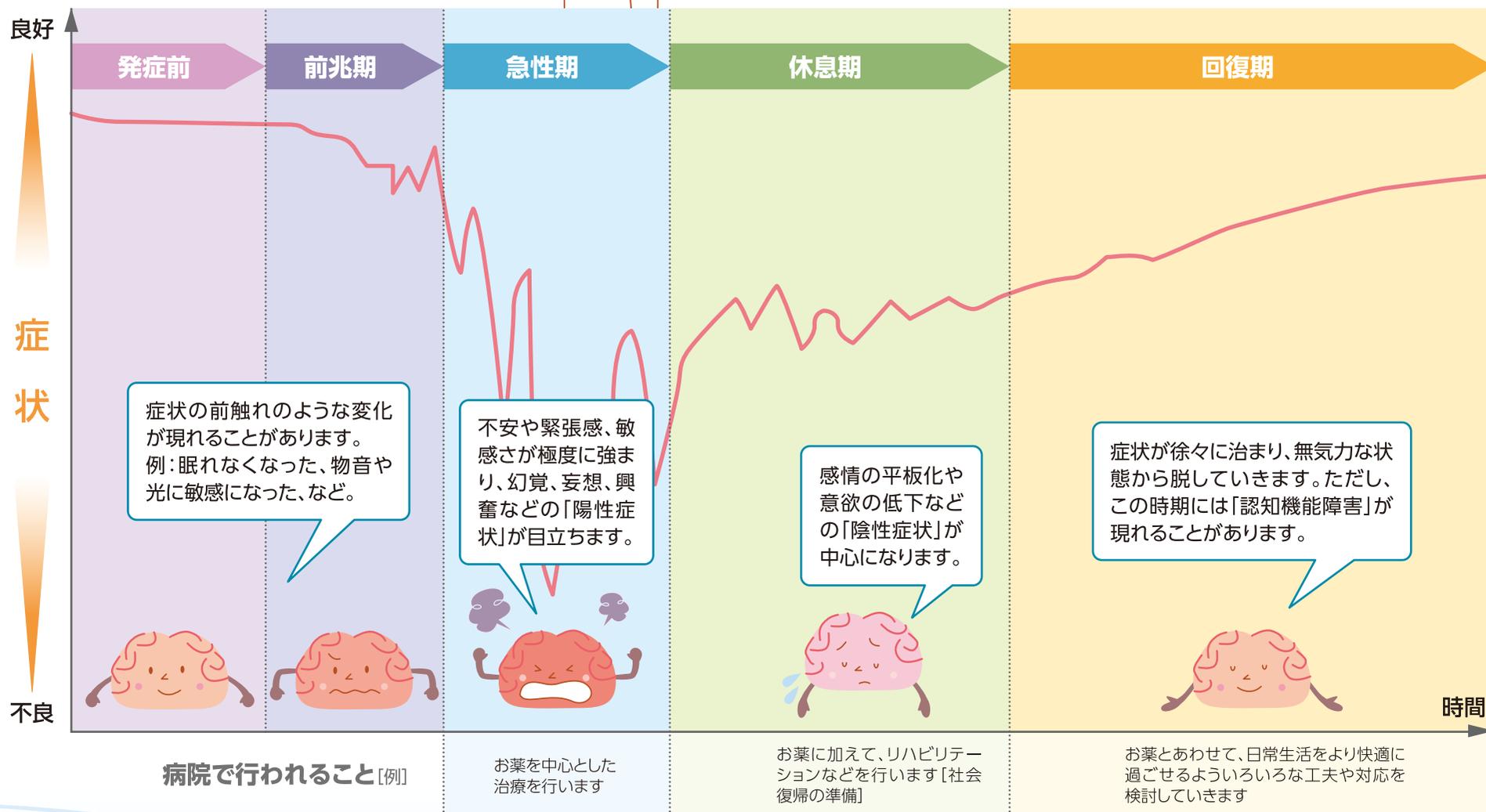
● 4つの段階があり、ゆっくり回復します。

一般的に、統合失調症の経過は「前兆期」、「急性期」、「休息期」、「回復期」の4つの段階があり、ゆっくり回復します。

「急性期」は数週間、「休息期」は数週間～数ヵ月、「回復期」は数ヵ月～数年といわれています。

「休息期」や「回復期」にストレスがあると、「急性期」に戻ることがあります。そのため、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

統合失調症の経過 [例]



あなたに合ったお薬はどのタイプ？

● 統合失調症のお薬には、さまざまな剤形があります。

統合失調症のお薬にはさまざまな剤形がそろっています。そのため、どれを選んだらよいのか、また、何を基準に選んだらよいのか、迷ってしまうかもしれません。

そんなときは、自分にとっていちばん飲みやすい、またはいちばん便利な剤形を医師に伝えましょう。



錠剤

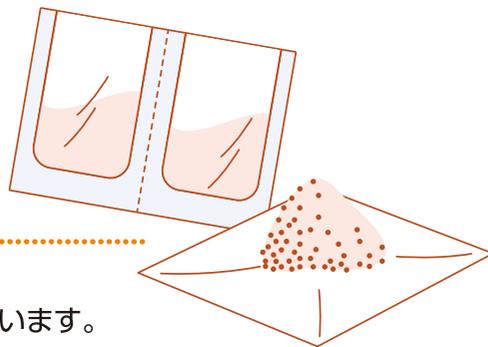
- 保存性に優れています。
- 水と一緒に飲みます。

舌下錠

- 舌の下に入れて溶かすタイプの錠剤です。

散剤

- お薬を細粒や粉状にしたもので、錠剤がうまく飲めない方に適しています。



貼付剤

- 1日1回、胸、腹、背のいずれかに貼るタイプのお薬です。

内用液

- そのまま飲めます。
- 携帯に便利な分包タイプもあります。

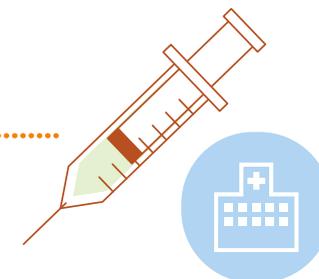


OD錠【口腔内崩壊錠】

- 飲むと口の中で溶けるので、のどにつかえにくいです。
- 水なしでも飲むことができます。

注射剤

- 持効性注射剤(持続性注射剤)は1回の注射で数週間から12週間効果が続きます。



医師と一緒に、自分に合った剤形のお薬を選びましょう

- あなたにとって、いちばん続けやすい剤形を選んでください。

この病の治療は長期にわたることが多いので、忘れずに、続けやすいものを選ぶことが大切になります。長くつきあうことになるお薬ですから、病状やライフスタイルに合ったお薬を選ぶためのポイントについて、主治医と相談しましょう。

！相談のポイント

- どのように効く薬か？（有効性）
- 主な副作用は？（安全性）
- 私の病状に合っているか？（適合性）
- ひと月あたりの負担は？（費用）



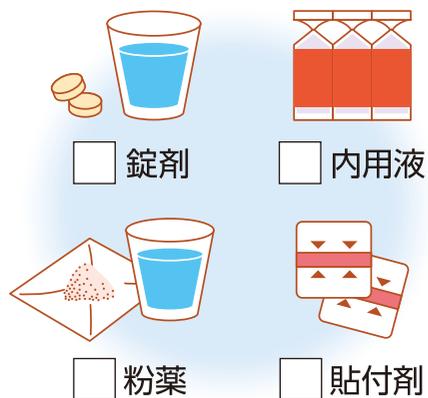
津谷喜一郎ほか訳：P-drugマニュアル WHOのすすめる医薬品適正使用。医学書院，p8-15，1998

- 不安なことがあったら、医療スタッフに気軽に相談してみましょう。

わからないことや知りたいこと、不安なことがあるときは、医療スタッフにどんどん質問をして、一緒に治療に取り組んでいきましょう。



毎日服薬(貼付)を続ける場合



▶考えられること

数週に1度の投薬を続ける場合



持効性注射剤

2週間隔
4週間隔
12週間隔

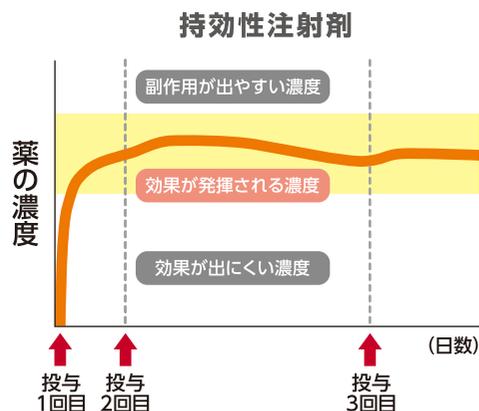
▶考えられること

飲み薬や注射による治療を続けることが大切です

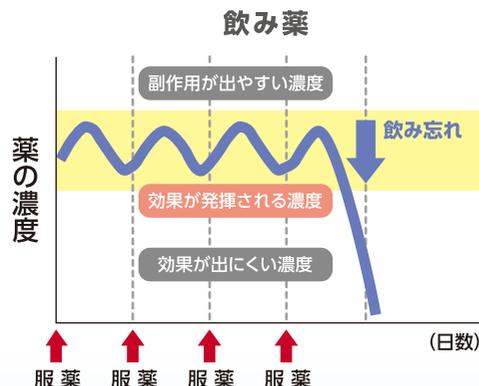
- お薬をきちんと飲むこと、注射の日を忘れないことが大切です。

お薬による治療は、きちんと続けることで治療効果が発揮されます。

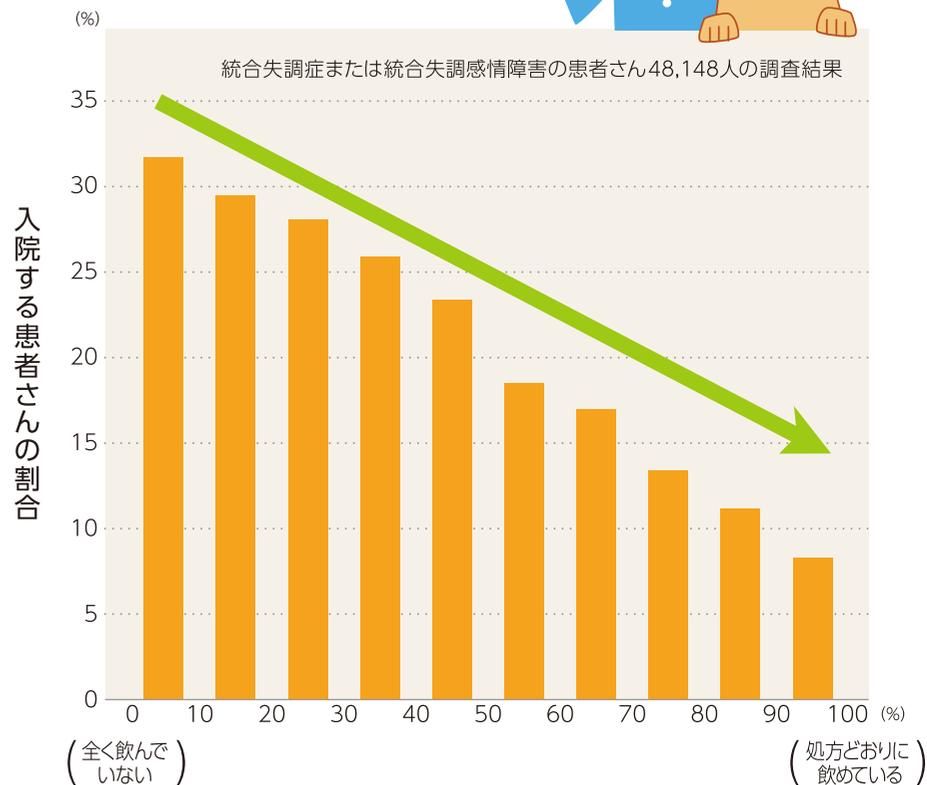
体内での薬の濃度の変化(イメージ)



投与する薬によって投与回数・頻度は異なります。



- お薬をきちんと飲めている人ほど、入院する割合が低くなります。



お薬を処方どおり服用した割合

Valenstein M, et al : Med Care. 40 : 630-639, 2002より改変 (海外データ)

再発しないために大事なこと

- 治ったと思っても、自分の判断で治療をやめてはいけません。

服薬や注射をやめてしまうと、再発する可能性がとても高くなります。統合失調症は再発が非常に多い病気といわれていますが、治療をきちんと続けていれば、再発する可能性は1/5にまで低下することがわかっています¹⁾。

1) Robinson D et al : ARCH GEN PSYCHIATRY 241-247, 56 1999

統合失調症の治療で重要なのは、お薬による治療を継続して、再発を防ぐことです。

患者さんご本人の判断で服用(使用)や通院をやめてしまうことがないよう、お薬による治療のことで何か希望や心配や疑問がある場合は必ず医師に相談しましょう。



- 再発を繰り返していると、だんだん治りにくくなります。

地域社会で健やかな日常生活を送るためには、再発を防ぐことが最も重要です。再発を繰り返すことによるデメリットとしては、「お薬が効きにくくなること、以前どおりの状態や機能を再確立するのが難しくなること²⁾」などがあげられます。

2) Kane, J.M.: CNS Spectr., 12(10 s17), 21, 2007

- アドヒアランスを高めることが、治療継続のカギです。

アドヒアランスとは、自分で積極的に治療に参加し、医師やスタッフと治療法を選び、実行することを意味しています。再発を防ぐには治療を続けること、アドヒアランスを高めることがとても大切なことです。「このお薬で治療を受けたい」と、自ら考えることも重要です。



再発を防いでいくと、 メリットがたくさんあります

● 根気よく治療を続けて、再発を防ぎましょう。

発症後のできるだけ早いうちに、服薬や注射の治療を始めて、根気よく続けることで再発(再び症状に悩まされること)を防ぎます。

もちろん、ついお薬を飲むのを忘れてしまったり、注射の日を忘れてしまったりすることもあるでしょう。なんとなく、治療をやめてしまった方もいるかもしれません。

でも、「いったん治療をやめてしまったから、今さら治療を再開しても、もう間に合わない」などとあきらめる必要はありません。

今日からまた、治療を始めてください。その努力は、決して無駄にはなりません。

再発を防いでいくと、脳のはたらきやお薬の効果が維持され、回復に向けての準備ができるようになります。具体的には、次のようなメリットが考えられます。

再発を防ぐことで得られるメリット(例)

監修：藤田医科大学 岩田 伸生 先生 趙岳人 先生



宿題や自主勉強が
できるようになる

パートやアルバイトが
続くようになる



よく眠れる



薬の飲み忘れを
しなくなる



ものを失くす、
どこに置いたかわからない、
といったことが減る



イライラしなくなる



再入院しなくてよい



ご家族や友人が
喜ぶ

再発に注意しながら目標とする生活をイメージしましょう

● 注意すべき再発のサイン

根気よく続けている治療を無駄にしないためにも、再発の注意サインには気をつけるようにしましょう。

再発の注意サイン

あなたの注意サインを空欄に しましょう。

- 寝つけない・途中で目が覚める・朝早く目が覚める
- 普段できていることが何日もできないでいる
- 疲れやすい / 疲れがとれにくい
- 薬の飲み忘れが多い / 通院できていない
- _____

また、ご家族に客観的にみていただくことで再発サインに早く気づくことができます。

ご家族からみた再発のサイン

ご家族からみた再発サインを空欄に してもらいましょう。

- イライラ、そわそわして落ち着かない
- 眠れない
- 食欲がおちた
- うつ状態になる
- 急に積極的になり、なにか新しいことを始めようとする
- 疑い深くなり、言動が荒れる
- _____

● どんな生活を目標としてイメージしますか？

再発サインに注意しながら治療を継続し、たくさんのメリットを実感できるようになると、目標となる「再発のない生活」がイメージできると思います。



就職する



就学する



一人暮らしを始める



旅行へ行く



スポーツを始める



習い事を始める

あなたのパーソナルリカバリー(自己実現)を支える社会資源を活用しましょう!



暮らしの中の身近な社会資源

統合失調症の患者さんの通院や社会参加・社会復帰を支援するさまざまな制度があります。

詳しくは、主治医または精神保健福祉士(PSW; 精神科ソーシャルワーカー)、お住まいの市区町村の福祉担当窓口にご相談ください。

経済的な支援

▶ 自立支援医療制度(精神通院医療費の公費負担)

精神障害をもつ方が通院医療を受ける場合、病院や薬局に支払う費用の一部を自治体などが負担する助成制度です。

自立支援医療における利用者負担の基本的な枠組み

- 利用者負担が過大なものにならないよう、所得に応じて1ヵ月あたりの負担額を設定(これに満たない場合は1割)
- 費用が高額な治療を長期にわたり継続しなければならない者(重度かつ継続)については更に軽減措置を実施

所得区分	更生医療・精神通院医療	重度かつ継続	
一定所得以上	対象外	20,000円	市町村民税 235,000円以上
中間所得	医療保険の高額療養費 ※精神通院の始は重度かつ継続	10,000円	市町村民税課税以上 235,000円未満
		5,000円	市町村民税課税以上 33,000円未満
低所得2	5,000円	5,000円	市町村民税非課税(本人収入が800,001円以上)
低所得1	2,500円	2,500円	市町村民税非課税(本人収入が800,000円以下)
生活保護	0円	0円	生活保護世帯

「重度かつ継続」の範囲

- 疾病、症状等から対象となる者
[更生・育成] 腎臓機能・小腸機能・免疫機能・心臓機能障害(心臓移植後の抗免疫療法に限る)・肝臓の機能障害(肝臓移植後の抗免疫療法に限る)の者
[精神通院] ①統合失調症、躁うつ病・うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害、薬物関連障害(依存症等)の者
②精神医療に一定以上の経験を有する医師が判断した者
- 疾病等に関わらず、高額な費用負担が継続することから対象となる者
[更生・育成・精神通院] 医療保険の多数該当の者

厚生労働省: 自立支援医療における利用者負担の基本的な枠組み
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/jiritsu/dl/01.pdf> より改変。

社会参加・社会復帰の支援

▶ 精神保健福祉センター

地域の人々の心の健康の維持・向上をめざし、精神障害をもつ方の社会参加支援などを総合的に行う行政機関です。

全国の精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

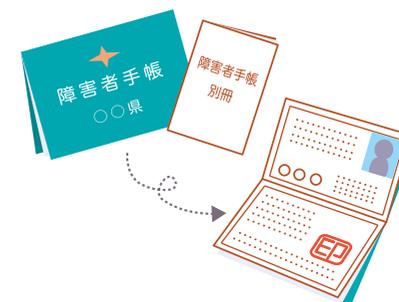
その他の支援

▶ 地域の家族会

同じ病気をもつ患者さんやご家族が集まり、同じ悩みを語り合い、お互いに励まし合い、助け合っています。病院や保健所などを中心に活動しており、全国に1,600の家族会があります。

▶ 精神障害者保健福祉手帳(障害者手帳)

精神障害をもつ方が日常生活や社会生活のうえで必要なさまざまな福祉サービスを受ける時に提示する手帳です。



みらい手帳 未来に向けて、 やってみたいことはありますか？

これから、目標達成に向けた船旅が始まります。
あなたは船の船長です。
乗組員である医療スタッフ/サポーターと
力を合わせて目標達成をめざしましょう！

どの港(大きな目標)を
めざしますか？

港にゴールするために
必要な持ちもの(小さな目標)を
探しましょう

START

まず初めに信頼できる
医療スタッフ/サポーターと対話してみましよう

小さな目標

大きな目標

GOAL

より良い目標設定のための4つの条件

- 1 現実的・具体的ですか？
- 2 小さな達成感がありますか？
- 3 あなたが納得していることですか？
- 4 相談したことにより修正できることですか？

みらい手帳 記入ページ

記載した日

年

月

日

「大きな目標」と「小さな目標」を医療スタッフ／サポーターと一緒に記入してみましょう。

※目標がすぐに思いつかない方は、最後のページの監修医師からのメッセージ(アドバイス)をご覧ください。
今、目標が立てられなくても落ち込む必要はありません。

小さな目標

「大きな目標」をかなえるために必要な小さな目標を考えます。港にゴールするためのアイテム(小さな目標)は何ですか?

P28-P35の記載例も参考にしてみましょう

START

統合失調症の症状・治療についてスタッフと対話を始める。

スタート時点のチェックポイント

- 信頼できる医療スタッフやサポーターはいますか?
- 現在の治療に納得してますか?

大きな目標

あなたの目標に近い絵があったらチェックしてみましょう

仕事

一人暮らし

旅行

スポーツ

その他

GOAL

「小さな目標」達成を繰り返しながら「大きな目標」達成を実現しましょう。

目標設定のための4つのチェックポイント

- 現実的・具体的ですか?
- 小さな達成感がありますか?
- あなたが納得していることですか?
- 相談したことにより修正できることですか?

大きな目標 ▶▶▶ 仕事を始める

小さな目標

ステップ 4
採用されたら継続をめざす。



ステップ 3
求人先に申し込み
アポイントをとる



ステップ 2
求人の内容や
条件を調べる



ステップ 1
どんなパートやアルバイトが
したいか書き出してみる。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。

大きな目標 ▶▶▶ 勉強を始める

小さな目標

ステップ 4
「達成度確認テスト」や
「受講済み状況」など、
進行状況を確認する。



ステップ 3
学び方の方法にあわ
せて、スケジュールを
たてる。



ステップ 2
「通学」、「通信教育」など、
学び方の方法や費用、期間
などを考える。



ステップ 1
「外国語」や「歴史」
など、どんなことを
勉強したいか考え、
書き出してみる。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。

大きな目標 ▶▶▶ 一人暮らしを始める

小さな目標

ステップ 4

引っ越し、ご近所に挨拶し、一人暮らしを始める。



ステップ 2

一人で買い物や料理、通院ができるようになる。



ステップ 3

物件を家族と探して契約する。



ステップ 1

部屋の片づけをする、規則正しい生活をする。



大きな目標 ▶▶▶ 旅行へ行く

小さな目標

ステップ 4

写真やメモなど、思い出を記録に残す。



ステップ 2

予算、日程、持ち物などを考える。



ステップ 3

旅行会社を利用し、相談しながら手配する方法を使う。



ステップ 1

行ってみたいところをリストにする。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。

大きな目標 ▶▶▶ スポーツを始める

小さな
目標



ステップ 3

選んだスポーツの基本・基礎を正しく反復できるようにする。



ステップ 4

どこまで、なにができるようになりたいか考え上達の目標を決めて続ける。



ステップ 2

一人でできるのか、スクールやレッスンに通うのか、チームに入るのか、などを考えて決める。

ステップ 1

どんなスポーツがあるか調べ、自分がやりたいものを選ぶ。

大きな目標 ▶▶▶ 習い事を始める

小さな
目標

ステップ 4

家族や友人などに、習ってできるようになったことをお披露目する。



ステップ 3

段、級、称号、レベルなど、習得状況を示すものがあれば、どこまで進んだか確認する。



ステップ 2

回数、期間、予算、スケジュールなどを調整し決める。



ステップ 1

習いたいことをリストにする。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。

大きな目標 ▶▶▶ 資格をとる

小さな目標

ステップ 3

試験日までの勉強スケジュールを立て、必要な教科書や参考書を買う



ステップ 1

取りたい資格を決める



ステップ 4

スケジュールに合わせて勉強を進め、資格試験を受ける



ステップ 2

資格試験の日程と申し込み締め切り日を調べる



大きな目標 ▶▶▶ ペットを飼う

小さな目標

ステップ 4

家族として、ペットを迎え入れる準備をする



ステップ 3

自分で育てられる条件にあったペットを探す



ステップ 2

家族や友人に相談し、実際にペットを飼っている人の話を聞いてみる



ステップ 1

ペットを飼うために必要な知識(特性・種類・費用など)を学ぶ



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。



「記入例」も参考にしながら、あなた自身の「大きな目標」と「小さな目標」(P26、27)を記入してみましょう。