

「そう」と「うつ」 繰り返す

1/6

次々と仕事のアイデアが湧いてくる。頭は常に回り続け、寝なくても平気——。就職して間もない頃、東京都の会社員男性Aさん(34)は、こんな経験をした。まだ仕事内容をよく理解していないのに、「こんな計画じゃダメ。僕が一から考えます」と上司に強い口調で訴えた。

「今思えば、双極性障害のそう状態でした」と振り返る。

双極性障害は、以前は「うつ病」と呼ばれていた。気分が高ぶる「うつ状態」と、沈み込む「うつ状態」を繰り返して、生活に支障が出る病気だ。

当時はのびのび働くAさんは職場で一目置かれる存在になった。でも、この状態は2か月も続かなかつた。

急に頭が働かなくなり、こみ入った仕事ができなくなった。家計のためだけに会社と自宅を往復。週末は布団の中で寝て過ごした。苦しさを忘れたくて酒を飲んだ。

診断がついたのは、30歳の時だ。両親に「なんだかハイテンションだけど大丈夫？ お医者さんに診てもらいなさい」と指摘されたのがきっかけだ。急にかけた電話で、

休日息子と公園で過ごすAさん(本人提供)



妙に冗舌だったことが気になったらしい。

インターネットで病院を探した両親に勧められ、杏林大学病院(東京都三鷹市)を受診すると、精神科教授の渡辺衡一郎さんに「双極性障害の可能性がありますね」と言われた。

Aさんは大学院生の頃、「書類に自分の名前が書けなくなるほど頭が働かない」と感じ、心療内科で「うつ病」と診断された経験がある。抗うつ薬を飲むと数日で「頭の霧が晴れた」と感じ、その後は薬をやめた。

この時のうつも双極性障害の症状だったと考えられる。双極性障

害は、一般的に「そう」より「うつ」の期間の方が長い。本人もその状態を自覚せず、うつ状態の時に受診することが多いため、「うつ病」の診断がつきやすい。

渡辺さんが患者約460人に行った調査では、初診から「双極性障害」と診断されるまでの期間は平均4年。3分の1の患者は5年以上かかっていた。

双極性障害の治療には、気分の波をなだらかにする作用があるとされる「気分安定薬」が用いられる。うつ病だと思っ抗うつ薬を飲むと、そう状態を招き、かえって気分の浮き沈みの波を激しくしてしまう恐れもある。

渡辺さんは「正しく診断されるまでに時間がかかり、病状を悪化させるケースも珍しくない。うつを何度も繰り返す場合は、双極性障害の可能性もあることを知ってほしい」と指摘する。

Aさんは現在、気分安定薬を毎日飲み、病気とつきあっている。仕事も子育ても順調。「幸せに暮らすには気分の安定が何より大切」と語る。

(このシリーズは全6回)



*過去記事は「ココ」ドクターで

「出ていく」など、言葉の暴力と考えるようなひどい口調でどなるのです。食事も「食うな！」と言って、反省の言葉を言わせて食べさせています。娘は長男を「かわいくない」「私と気が合わない」と。

小1の孫にだけ

2日は午後から夜まで手伝いに行き、週末の1日は上の子2人を預かって夕食と風呂まで済ませ、主人が車で送り届けています。娘と孫のために、私たちがやるべきことを教えてください。(大阪・K子)

人生案内

大日向 雅美

(大学学長)

娘さん一家のために、そしてあなた方のためにも早く対策が必要です。まず、小1のお孫さんです。今、母親から日常的に受けている仕打ちに幼い彼がどれほど傷ついていることでしょうか。大人が想像する以上に深刻です。

なお、長子を愛せないことは娘さんに限りません。初めての子育てで親も不慣れであったり、下の子のあどけなさに比べて長子の言動が大人びて見えて癪に障ったりして、わが子なのに愛せないと苦しむ声はよく聞かれます。ただ、娘さんは自分の言動の問題性に気づいているかどうか。ADHDのことでもあり、子

育てに専門機関の助言が必要かと思えます。一方、あなた方夫婦はできる限りのことをなさっていらしゃいます。それだけにこの先も今の状態を続けたら心身共に疲弊されるのが案じられます。ここまで深刻化している問題を身内だけで担ったり解決したりするのは無理があります。保健所や子ども家庭支援センター等に相談して支援を受けてください。最後にお孫さんに、お母さんはあなたが嫌いなのではない、自分の心と闘っているのだと話してあげてほしいと思います。お嬢さんである父親も一緒に関わろう働きかけてください。

医療ルネサンス

No.7663



双極性障害

2 / 6

長年の治療入院で見直す

「これ以上病気に振り回されたくない」
関東地方に住む40歳代の会社員男性Bさんは9月、順天堂大病院（東京都文京区）の「治療立て直し入院」に申し込んだ。

症状のコントロールがうまくいっていない双極性障害の患者が対象で、2週間の入院中に、脳画像や血液の検査、心理テスト、問診などを丁寧に行い、治療方針が適切かどうか見直すものだという。



Bさん（手前）に検査結果を説明する内田さん（順天堂大病院で）

針が適切かどうか見直すものだという。

双極性障害の診断がついてから7年余り……。Bさんは症状が落ち着かず、通院するクリニックを転々と変えてきた。そう状態の時は気が大きくなって同僚と口論になり、うつ状態の時は、自殺を考へるほど落ち込んだという。うつ状態がきつくて今も休職中だ。

治療立て直し入院では、臨床心理士との面接で、人生を振り返り、「そう」と「うつ」を合わせて10回以上経験してきたことを確認した。

分の波が起きていたことも多く、「生活リズムを乱さないように気を付けることも重要だ」と認識した。

担当医になった精神科講師の内田由寛さんと夜、病室で話している時、「症状の治まっている時期は自己判断で気分安定薬の服用をやめている」と打ち明けた。内田さんは「診察室の中だけでは見えてこない生活習慣がうかがえることもある」と入院の利点を語る。

その後、Bさんは内田さんらと一緒に病気について解説するパンフレットを読んだ。「双極性障害は再発しやすい」「症状がなくても、その状態を維持するために、気分の波を小さくする気分安定薬を飲み続ける必要がある」と知った。

は「依存性が高いので徐々に減量・中止した方がよい」と勧められた。

Bさんの場合、立て直し入院の結果、①安定期も気分安定薬をきちんと飲み続ける②気分安定薬の服用量を増やし、睡眠薬は減量・中止を目指す③生活リズムを乱さないように心がける——という治療方針が示された。

Bさんは「丁寧な検査と説明のおかげで、安定期に薬を飲み続ける意味も納得できた。今後は見直した治療方針に基づき、生活に気を付けていきたいと話す。

ご意見・情報を 〒100・8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし 家庭



*過去記事はヨミドクターで

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

きょうのひと皿

揚げ魚の甘酢あんかけ

時間の目安 30分/熱量 220kcal/塩分 1.0g (1人分)



*材料 4人分

ブリ 3切れ (200g) / ピーマン (緑、赤) 各1個 / ラッキョウ 甘酢漬け 20g / 中華スープ 100cc / トマトケチャップ 大さじ2杯 / トウバンジャン 小さじ1/2杯

*作り方

- 1.ブリは一口大に切り、片栗粉少々をまぶして170度に熱した油で揚げる。
- 2.ピーマン、ラッキョウは細切りにする。

- 3.鍋に油少々を熱し、ピーマンとラッキョウをさっといためる。中華スープ、酢と砂糖各大さじ2杯、トマトケチャップ、塩小さじ1/2杯、トウバンジャンを入れて煮立て、水溶性片栗粉大さじ1杯を加えてとろみをつける。
- 4.(1)を器に盛り、(3)をかける。

ブリのほか、白身魚のタイやタラ、カジキマグロでもおいしくいただけます。

赤堀博美

医療ルネサンス

No.7664



双極性障害

3 / 6

薬減らし出産 周囲が支え

双極性障害に使う気分安定薬の多くは、妊娠中に中断や減量が必要になる。

名古屋市のCさん(39)は28歳で結婚して1年後、「双極性障害」と診断された。薬で症状が落ち着き、主治

医に「子どもを作りたい」と思っている」と打ち明けると、「難しいよ」と困った顔をされた。

Cさんが飲んでいた気分安定薬のリチウムは、胎児に奇形が表れるリスクが高まるとして、妊娠中の使用は「禁忌」とされている。

妊娠に向け、主治医と相談し、リチウムの量を半年かけて少しずつ減らしていった。

しかし、薬をゼロにしてから2週間もたたずに、その状態になった。夜中まで出歩き、友人を誘ってはごちそうする。3日ほど寝なかつた。診察時に冗舌なCさんの様子を見て「その状

態」に気づいた主治医はリチウムを再度処方した。

数か月後に気分の波が安定してから、もう一度、妊娠を目指し、薬の減量に取り組んだ。

リチウムが減るたび、気分の揺れ幅が大きくなる。ちよつとしたことで落ち込んだり、反対に気が大き

く、調整した。実際に妊娠したのは、リチウムの減量に取り組んでから2年半後。妊娠中は、自分なりに気分の波を抑え

ようと、外出を控えるなど刺激の少ない生活を心がけた。出産後は、すぐにリチウムの服用を再開した。

ただ、双極性障害の女性については、産後の再発率が3割を超えると報告もある。一般的な産後2つの発症率(1割程度)より高い。



子ども部屋で、息子と遊ぶCさん

Cさんも出産直後は、3時間ごとのミルクやおむつ

替えも苦にならず、「幸せすぎる」と思っていたが、3か月もたつと、うつ状態に陥った。体が動かない。赤ちゃんの泣き声を苦痛に感じ、涙があふれた。夫や両親、地域の保健師らに頼り、「周囲のサポートがなくてはならない」と痛感した。

4歳になった子どもを育てながら、Cさんは今夏、地元で精神疾患を抱える人の出産や育児を支えるグループを作った。「病気があっても、妊娠という選択肢があり、出産や育児をしていくのは、自然なことだ」と認識が広まってほしい」と訴える。

妊娠前後の薬物療法に詳しい筑波大准教授(精神科)の根本清貴さんは、「妊娠の可能性がある年代の女性は、妊娠を考える前から、主治医と家族計画や薬の調整について話し合うことが大切だ」と指摘する。

過去記事はヨミドクターで



過去記事はヨミドクターで

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらし 家庭

きょうのひと皿 マッシュポテトの豚肉包みパン粉揚げ

時間の目安 40分 / 塩分 1.7g / 熱量 474kcal (1人分)



動画はこちら



*材料 2人分

豚もも肉(薄切り) 8枚 / ジャガイモ(大) 1個 / バター大さじ1杯 / 牛乳大さじ1杯 / ナツメグ少々 / コンビーフ20g / パセリ(みじん切り) 少々 / 溶き卵1個分 / パン粉適量 / レモン(くし切り) 適量 / フリルレタス適量

*作り方

1. 鍋にジャガイモとたっぷりの水を入れ、軟らかくなるまでゆでる。皮をむいて熱いうちにつぶす。

- (1)をボウルに入れ、バターと牛乳を加えて練り、塩、コショウ各少々、ナツメグで味を調べ、コンビーフとパセリも加えて冷ます。
- (2)を4等分にして俵形にして、それぞれ2枚の豚肉で巻き、軽く塩、コショウ各少々をふる。
- (3)に薄力粉適量、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、180度に熱した油で揚げる。
- (4)を皿に盛り、レモンとフリルレタスを添える。

赤堀博美

医療ルネサンス

No.7665

双極性障害

4/6

リハビリで自信つけ復職

双極性障害は再発を繰り返しやすく、仕事をやめたり、転職を重ねたりする人が少なくない。

大分県に住む40歳代の大学教員Dさんも休職後、復帰できるか不安だった。だが、大分大病院（大分県由布市）で、復職に向けたリハビリ「リワーク」に1年2か月間取り組み、今春約3年ぶりに職場に戻った。

2017年末、大きな仕事を任された。20歳代で双極性障害と診断されてから、ずっと気分安定薬を飲んでいたが、多忙な日が続き、気分は舞い上がると同時にイライラすることが増えた。逆に、この仕事が一段落すると気分が沈み込んだ。朝起きられず職場に行けない……。うつ状態が続き、18年春、同病院に入院した。



リワークお職に器。にわ代わに置いて（本人提供）
Dさんが作ったリワークお職に器。にわ代わに置いて（本人提供）

院したのは19年秋。体力がすっかり落ち、「社会復帰できないかもしれない」と恐怖を感じた。

特に力を入れているのが、「自己分析」だ。休職に至った経緯を見つめ直し、復職後と同じ状況になった時にどう対処するか、看護師や作業療法士らと繰り返し話し合いながら、リポートにまとめる。

Dさんも、それまでの症状の出入を自己分析した。先に「そう状態」になってから、ひどい「うつ状態」に陥って休職するパターンが多いと気づき、日常生活で興奮しないよう、あえて「気分の低め安定」を心がけることにした。視界を暗くすると落ち着くと感じ、イライラしそうな時にはサン

グラスを着用するようにした。

リワーク期間中は、毎朝9時に病院内のリハビリ室に行く。意欲がわかない日もあったが、最後の3か月間は、とにかく「休まない」という目標を達成し、「少々しんどくても職場に行ける」と自信をつけた。

3か月の時短勤務を経て復職した。そう状態にならないよう業務量を抑えているが、「やっぱり仕事は疲れる」と思う。同僚や学生たちにも、どう見られているかも気になる。それでも、8か月出勤し、「気分の波とうまく付き合えば働き続けられる」と手応えを感じている。

復職を成功させるカギについて、寺尾さんは「体力や集中力の回復だけでなく、本人が病気を知り、症状を悪化させないための生活リズムの作り方や、少々調子が悪くとも仕事に向かう心構えを身につけることが重要だ。職場側の理解も求められる」と話している。

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ **よみうりグルメ部**

きょうのひと皿

サトイモの喜久椀

時間の目安 40分/熱量 71kcal/塩分 0.8g (1人分)



＊材料 2人分

サトイモ200g/卵白1/2個分/黄菊15g/サヤインゲン2本/だし汁230cc/薄口しょうゆ小さじ1/2杯と同1/2杯/ユズの皮(千切り)少々

＊作り方

1. サトイモは皮をむき、3/8量をゆで、1/8量はすりおろす。ゆでたサトイモの半量をすりつぶし、残りは粗く刻む。全てのサトイモと卵白を混ぜて2

等分し、ラップで包み、輪ゴムで止める。

2. 黄菊の花びらを酢少々を加えた湯でさっとゆでて水にさらす。水気を絞り、だし汁30cc、薄口しょうゆとみりん各小さじ1/2杯を合わせて、漬ける。
3. (1)を耐熱皿に並べて電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。ラップを外す。
4. 器に(3)を盛り、汁気を絞った(2)のをせ、ゆでたインゲンを添えて、だし汁200cc、薄口しょうゆ小さじ1/2杯、塩少々を合わせて加熱した汁を張り、ユズの皮を飾る。赤堀博美

＊次回の「医療ルネサンス」は、12月11日に掲載予定です。

くらし 家庭

医療ルネサンス

No.7666

双極性障害

5/6

家族にも必要な支援

自分ではコントロールできないほどの気分の浮き沈みを繰り返す双極性障害。患者の家族も、その気分の波に翻弄される。

5年前の朝。夫が「俺、死ぬかもしれない」と言い出した。それが病気の始まりだった、と西日本に住む50歳代のEさんは思い返す。

一人で事業を切り盛りし、弱音を吐かない同い年の夫が、頻繁に「疲れた」「眠れない」と訴えるようになっていた。入浴など身の回りのこともできなくなり、「うつ病」と考え、夫を入院させた。

病院で治療が始まると、夫の様子は一変。「なんで入院させたんだ」といふなり、半ば無理やりに退院した。自宅に戻ると、今度は沈み込んだ。仕事は再開できず、事務所家賃や従業員の給料などの支払いで通帳残



夫の治療の記録を読み返すEさん

高は減る一方。それも、夫興奮状態が落ち着くと退院を追い詰めた。

ある日、「僕、うつが治った」と、軽やかな足取りで寝室から現れ、あちこちに電話をかけた。Eさんは素直にうれしかった。しかし、今振り返れば、気分が高ぶる「その状態」だった。数日後に大量服薬し、救急車で運ばれて入院。「双極性障害」と診断された。

その後も気分の波は上下した。「治りたい」ともがく一方、夫は「双極性障害」という病名が受け入れられず、気分安定薬は飲もうとしなかった。落ち込んでいたのに、動き回らずにはいられないといった、うつ状態とそう状態が混在する「混合状態」の時もあった。

ローンを組んでゴルフクラブを数百本買い集めたり、拳で自分の太ももを殴り続けたりすることもあった。

「無理やり入院させたからだ」と強い不満をぶつけられ、Eさんは一時別居。離婚も考えた。でも、病気で苦しむ夫を見

放すことはできなかった。改めて夫婦はよく話し合い、約束した。

食事できないほど調子が悪くなったら入院する。「死にたい」という気持ちが始まったら隠さない。勤務先から夫に電話し、「大丈夫？」と無事を確認するのが日課になった。

Eさんは今、双極性障害の患者や家族らが体験を語り合ったり、情報交換したりする「ノーチラス会」に参加している。「患者本人だけでなく、家族も毎日緊張にさらされ、助けを求めています。家の中に、家族と同じ目線が入ってくれる他者の存在が必要なのかもしれない」

ノーチラス会の理事長を務める東北医科薬科大教授（精神科）の鈴木映二さんは「患者だけでなく家族も、孤立させないような支援が求められる」と話している。

くらし 家庭

※過去記事は「ミ」ドクターで

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

レーズンとクルミのカップケーキ

時間の目安 40分/熱量 143 kcal/塩分 0g(1個分)



＊材料12個分（直径5cmカップ）
薄力粉80g/ベーキングパウダー小さじ1/2杯/レーズン50g/クルミ（ロースト）30g/ラム酒大さじ1杯/無塩バター80g/砂糖80g/全卵80g（1と1/2個分）

＊作り方

1. バターは室温に戻しておく。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

- レーズンは洗って水気を切り、1粒を三つほどに切ってラム酒に5分ほど漬ける。クルミも小さく切る。
- ボウルにバターを入れてクリーム状に練り、砂糖を混ぜて卵も加え、(1)、(2)を混ぜ合わせる。
- 耐熱の紙のカップケーキ型に(3)を流し入れ、170度に熱したオーブンで20分焼く。

一緒にホットジャムドリンクはいかが。お好みのジャム大さじ2杯を150ccの湯で溶くだけです。

赤堀博美