

いしかれん だより

2011.2.
第48号

石川県精神障害者
家族会連合会
〒920-8201金沢市鞍月東2丁目6番地
石川県こころの健康センター内
TEL(076)238-5761
FAX(076)238-5762

平成22年11月11日「家族会と病院長等との懇談会」講演より



幻聴とその対応について

松原病院院長 松原三郎先生

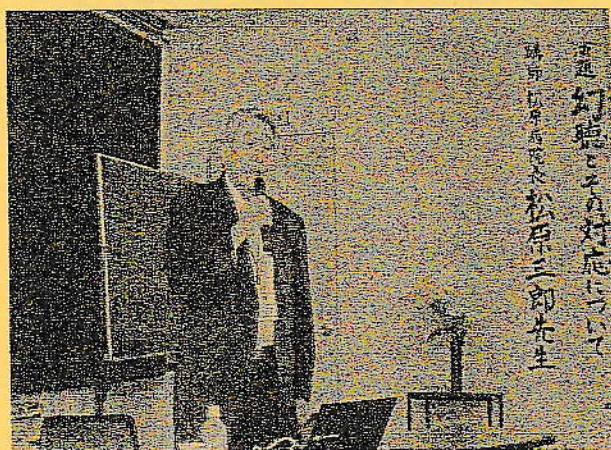
幻聴というのは統合失調症の人にとっては、なかなか消し去ることが出来ない方が多くて、難渋されている方が大変多いという大きな課題です。今日はその事について、普段私がやらせて頂いていることを基本にしてお話させていただきます。

統合失調症の幻聴対策として私はこういうふうに対応しています。これは100点満点ではありません。時間の無い中でこういうことをしています。ということをご紹介したいと思います。

先程言いましたように、急性期から、回復していく経過の中でちょっと落ち込みがあったり、陰性症状が出てきたりということがあります。

急性期の中では、幻覚妄想はどうするのがいいかというと、ほぼ99%薬物療法ですね。そして、心理教育、疾病教育をこの中に含めますけど、その中では「あなたは統合失調症ですよ。統合失調症はこういう形（かたち）で起きているのですよ。だから薬もこれからキチンキチンと飲まなくてははいけません。規則正しい生活をしたほうがいいですよ。そうしないと大変損をしますよ」というようなことを言いながら急性期を過ごす。心理教育をして退院をしていく。というのが基本になります。

今日のテーマは急性期については、薬を使いながら何とか治療しますが、それでも10%~15%の方々はずーと幻聴が残って大変苦労



をされているということがあります。

その慢性化した幻覚妄想についてどうしたらいいかということでもあります。薬物療法をしたり、疾病教育をしたり、急性期のリハビリテーションをしたりする訳であります。回復期になっても幻聴妄想が残っている場合は、やはり回復が遅れてしまいます。これをなんとか支えて行きたいということです。

一つは、これはあまり教科書には書いてない私だけかも知れないが、幻聴が最初出てきたときは、自分への悪口とか、非難とかこういったものが大体多いですね。「殺すと言っている」とか、「お前なんかもう会社へ来なくていい」とか、悪口を言って被害妄想的な幻聴から始まるのが非常に多いです。最初は非常に苦しい思いもしますが、少し経ちますと、「お前はそんなに寝てばかりいていいのか」「ちゃんと薬飲んだの?」「僕飲みました」「本当か」と幻聴と対話をするようになる。対話性の幻聴と言

われています。大体このあたりで薬が効いて、なくなっていくのが多いのですが、時には、「頑張れよ」とか「掃除してよくやったね」とか励ましの声が出てくるんですね。幻聴とお友達になってしま

う。そうするとなかなか消えにくい。それを、そんなことするなと言われても幻聴をコントロールすることは出来ませんからね。ただ、こういう具合にして、自分の友達みたいになったり、アドバイスをしてくれるとか、ときどき歌を歌ってくれるとか、そういうのがあります。そうすると慢性化してなかなかとれにくい。幻聴は最初の内は自分にとって辛いとか、自分を非難するのが、だんだん自分と友達になってくるとなかなかとれない。ビューティフルマインドという映画を見たことがありますか。あれはズーと一人の男が見えて来るんですよね。ノーベル賞とっても見えるんですよね。あれ、ちょっと違うと思うんですよ。あれは幻聴だと思うんですよね。私はそう思っているのです。幻聴だと映画にならないでしょ。だから恐らく幻視にしたんだと、ああいう具合にして友達制的になってしまっていますね。

そしてもう一つあります。その言っている声が自分の声に聞こえてくるという人がいます。自分の声で自分のことを言っている。そういう時に私はなんと言うか、「それは、これから消えかかるところですよ」と言います。その時に、本人には少し勇気が要るのです。それは何かというと「そろそろ幻聴とお別れしようか」という勇気が必要になります。「いつまでも友達でいられないので、私も働かなくてはならないので、そろそろあなたとはおさらばしましょうか。」という、或る程度の勇気がないといけない。自分の声で聞こえるというのは、私はいつも「少し良くなってそろそろ消えかかっている。だから、そろそろおさらばしたらどうですか。」と言う。「なんだ、まだ聞こえるのか。まだか、まだか」でなくて、「そろそろおさらばしたらどうですか」という時期があります。こういうふうに、幻聴の中身は変化していると私は思っています。そのときに、その人にどう伝えるかですね。私が先ず言うのは「幻聴

は外から聞こえるが、本当は自分の脳の中で作られた声なので、その証拠に自分しか知らないことや、自分にとって一番嫌なことが聞こえてくる。」ということを言います。そうすると、「ああ、そうか。やっぱり作られたのかな」と思いますね。そして、疲れた時とか、面白くないことがあって思考力が低下した時に、尚更聞こえてきますね。「思考力が低下した隙間に言葉が入りこんでくる傾向がありますよ。」ということを申します。疲れているときは充分休むとか、気分転換する。慢性化した場合は声に左右されない。声を出来るだけ無視する。相手にしないということを基本にすることを私は言います。これは、出来るだけやって下さい。「声は無視したらいいですね」「そうです。そうです」と出来るだけ支えてあげてください。音楽を聞く。最近の若い人の一番多いのは「音楽を聞く」です。それから信頼出来る人と話をする。テレビを見る。以外とこれがいいんです。漫画を読む。軽い運動をする。激しい運動をしたら駄目ですよ。私の知っている人でバスケットが好きで、バスケットの試合に出ると、その後必ず幻聴が出るという人もいます。そして、自分だけの世界に引きこもるのはよくないですよ。コンビニへ行ってジュース買ってくるとか、先ほど言いました四つの要素。不安、孤独、過労、不眠でもやっぱり大事なものは、薬物療法だと思います。最近の薬物はかなり良くなってきました。悪いのはやはり多剤併用です。多剤併用というのは、同じ幻聴に効く薬を、何種類も使うというものです。出来るだけ薬を単剤化して反応を逐次見ていくことが必要です。何種類もの薬を使うというのは、効果的ではない。そして慢性化した場合は疲れた感じとか、気分が下がったときに吐きいので、沈静化させる薬より活動性を回復させるお薬の方が効果的です。

もう一つ、これは大事なことです。幻聴があっても、社会復帰は出来るということです。大丈夫だよ。幻聴があっても、大学教授やっている人もいくらでもいるんだから。幻聴があるから退院ができない、というのは20～30年前の話です。病識がないから退院出来ないとい

うのも、20～30年前の話。でも、幻聴は消えた方がいいし、病識はあった方がいいのです。むしろ、集中力とか、活動性を回復することの方がとても大事だと思います。そのために作業療法をしたり、自宅で家の手伝いをしたり、或いは作業所へ通ったりする事を続けていると自然に或る日、幻聴は消えていきます。まあ、50肩みたいなもので、なかなか急には治らないけれども、肩の回転運動などをしていると、いつかコトッと治りますよ。というもの

です。ですから幻聴があっても社会復帰は出来る。出来るだけ無視して、あきらめずに、作業療法とか、家の手伝い、散歩とか続けることが大事です。長期戦になりますね。

ポイントは、不安、孤独、過労、不眠これが4つの要素であることは間違いない。出来るだけ無視して、生活そのものを改善していくように努力をされることが大事かと思います。

以上で私の話を終わらせて頂きます。

(文章は紙面の都合により割愛させて頂きました)



こころのオアシス 家族会

ちよに会 会 員

今日も亦、息子は同じことを言っている。

「あ～あ、あの会社、辞めずにそのままずっと働いていれば良かった。貯金も大分溜まっていたのに……辞めねば良かった」ここ何日間ずっと言っているセリフだ。

焦りと不安が、頭を占領しているのだ。

「いまは、あの頃の苦しかった事を忘れてるんだよ。毎日愚痴ばかりで、早く辞めたい、辞めたい、ばかり言っていたのに…」

日に何回この会話を繰り返していることか。いい加減うんざりして、何とか用事を作って昼間は外出するようにしている。放ったらかしにしているようで気がひけるけど、自分自身を少しは解放してやることも、乗り越えていく為には大切な手段でもあると気づいたからです。

思えば、一昨年晩秋に、やっとの思いで医療になげられたものの、遅きに失した感があり、今の今でも悔やまれてなりません。

振り返ると、もっともっと以前からじわじわと病が進行していて、ずっと気付かずに来ていたのだ。「本人の性格の為せる業…」と見過ごして来たのだ。

そうこうしているうちに、高価な買い物、何事に

もピリピリと怒る。関連付けて考える。挙句の果てに幻聴迄出たときは、さすが鈍感な私も只事ではないと気付きました。あわてて保健所、こころの健康センター等走り回りました。

しかし医療に繋げることは、出来ず最後の手段として警察の手を借りました。本人は今でもその事を恨んでいますし、ことある毎に責めまくりです。返答には苦慮しています。そして病名を告げられたときは、想定内だったにもかかわらず、奈落の底につき落とされました。このおぞましい病とこれからずっと付き合っていく自信は全く無く、絶望の毎日でした。あれから1年数ヶ月、今は居間でテレビ漬け。自分の部屋に籠もり、インターネットばかりだったのが、テレビに置き換わっただけだけど、いまではインターネットより良いか…と思うようにしている。テレビだけの1日はさすが退屈を通り越して苦痛でしかないらしく、色々な思いが湧いてくるらしく、特に将来の経済が頭を悩ませているようだ。一応仕事に対する意欲は有るのですが、不可能に近い状態にあることを理解できません。認識が甘いと思えるのです。その上、母親以外の人とのコミュニケーションが苦手で、ここ2年近く、その状態が続いています。そ

の事で理由を挙げて反対すれば、怒りまくり、時として言い争うはめにおち入りグッタリ精も根も尽き果ててしまいます。

家族会と出会って、やがて1年、長い年月苦勞を重ねてきた先輩の方々の思いの外の明るい笑顔に接し、日頃のストレスが多少なりとも解消され、月1回の会合を心待ちにしている毎日です。苦しいのは、決して自分ひとりではないのだ…という安心みたいな思いが湧いて来るのです。皆さんはそれなりに開き直り、そのままの人生を受け入れ

ているのかも知れません。「これも人生」と開き直り、あるがままを受け入れて行かねばと思えるようになってきました。家族会の方々との出会いがそういう思いにしてくれたのだと思えるのです。

山あり、谷ありの険しい道ですが、ひとりぼっちで悩んでいるのじゃない、仲間もいるんだよ…と自分に言って聞かせ、これからも家族会の方々と共に歩いて行こうと思います。

お知らせ



特定非営利活動法人 全国精神保健福祉連合会

理事長 川崎 洋子

東北地方太平洋沖地震の義援金を 募集します

平成23年3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」では、これまで私たちが経験したことのないマグネチュード9.0という大地震、津波、火災などにより、多くの方が被災されました。現在も救出活動が続く状況の中、大変困難な避難生活を送られています。

被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

全国精神保健福祉連合会（みんなねっと）では、下記のとおり義援金を募集します。

被災された精神障がい者や家族の方々へのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

義援金は下記の通り、郵便局備え付けの郵便振替用紙でご送金ください。

1. 義援金口座番号・加入者名

郵便口座 00130-0-338317

加入者名 「みんなねっと」

2. 通信欄に「東日本地震義援金」または「義援金」と明記ください。

編集後記・みんなねっとから東北地方太平洋沖地震の義援金募集のFAXが3月15日に入りましたので、至急皆様にお知らせいたします。

・「幻聴とその対応について」の全文を読みたい方は「いしかれんだよりミニ版3号」をどうぞ。（紺谷）