

患者さまへ

診断の結果、あなたは**双極性障害スペクトラム**にあたります。簡単に言えば、**気分の浮き沈みが激しい**という病気という意味です。

スペクトラムとは、病気の程度の幅が広いということを意味します。例えば、激しい躁とうつを繰り返す病気から、躁はほとんど目立たずほんのちょっとだけ調子のいい日もある程度の状態と、比較的深刻なうつを伴う躁うつ病まで幅広い病気を含みます。後者のような比較的軽い場合は気分変調症ともいいます。人によっては、一日何回も気分が急激に変化するようなこともあります（英語では **rapid cyclical** といいます）。

心配されるかも分かりませんが、かなり多い病気です。また、性格のためにそうなっているのではなく、複雑な構造の脳によくある病気（不調）なのです。

治療は、**気分安定薬**（デパケン、リーマス）や**非定型精神薬**（エビリファイ、ジプレキサなど）を使います。単独で、気分の浮き沈みが収まらない場合は、複数の薬を少量ずつ併用します。これらの薬によって気分が平坦になっても、なお、低いところにとどまるような場合には、ラミクタールなどを使用して低い気分を改善させます。

デパケンやリーマスは、やや癖があり、最初はだるさや眠気、場合によっては吐き気がでることもあります。でも、たいては次第におさまってきます。たまにかなり不快な副作用がでるときもありますが、薬に疑問を感じた場合は、遠慮なく診察時間内に電話で問い合わせてください。例えば少し眠たいような時は、寝る前に服薬にしたりするような簡単な処置で解決することも可能です。

同じように、非定型精神薬のエビリファイやジプレキサも癖があり、人によって相性のよしあしもありますので、同じように薬に疑問を感じた場合は、診察時間内に電話で問い合わせてください。

以上を読んで大変な脳の病気だと難しく考えずに、高血圧や糖尿病のコントロールと同じようなものだと思っただけであればいいかと思えます。つまり、うまくコントロールすれば、たいていは普通の楽な生活ができます。ただ、一回程度の診察では薬をうまくその人にあうように合わせるというのは難しく、診察の回数を重ねて副作用がなく、効果が十分になるように薬をあわせていきます。

これまで、薬物治療について述べましたが、治療にはストレスの軽減もきわめて重要です。なぜなら、ストレスが強いと同じような治療をしていてもなかなかよくなるものだからです。

ストレス（職場やプライベート）の軽減についての工夫を話し合うのも診察の重要な目的です。ただ、これはケースバイケースなうえにいろいろな方法があるので、ここでは、それ以上のことは割愛させていただきます。

このような薬物治療とストレスの管理を両輪とした治療を丹念にすれば、症状は驚くほど改善するはずですが、ただ、たいてい月単位の時間はかかりますので意欲を持って治療に取り組むかどうか、治療の成否をわけます。

このように治療していけば、生きづらさを改善してよりよい人生を送れるものと思います。

以上、これでも簡単に要点を述べたつもりですので、分からないことについては診察中に遠慮なくご質問ください。