



# オレンジ通信

h26年度 第3号

みなさんこんにちは、体調お変わりなくお過ごしでしょうか。第1号と第2号で統合失調症についてお伝えしてきました。今回のオレンジ通信では「統合失調症患者様を支える家族の方へ」再度、病気について理解の大切さ患者様とのかかわり方をお伝えしていきたいと思います。少しでもお役にたてればと思います。

前回・前々回のオレンジ通信でお伝えしたことを簡単におさらいさせてください。統合失調症は特別な病気ではなく、100人に1人がなり得る可能性のある脳の病気と言われています。

## ご家族の方へ！

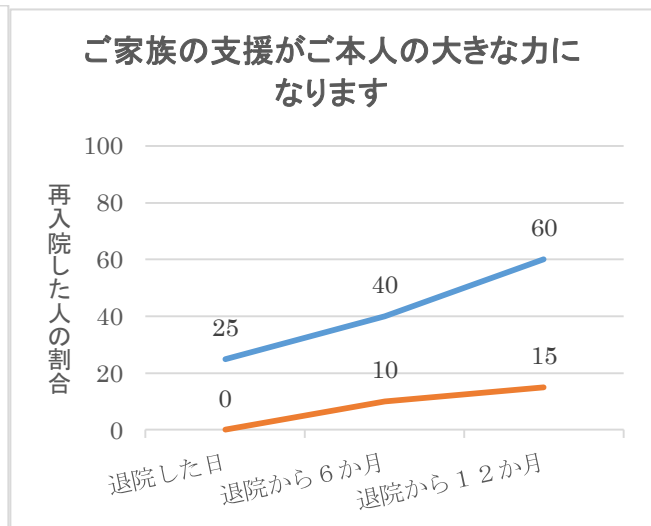
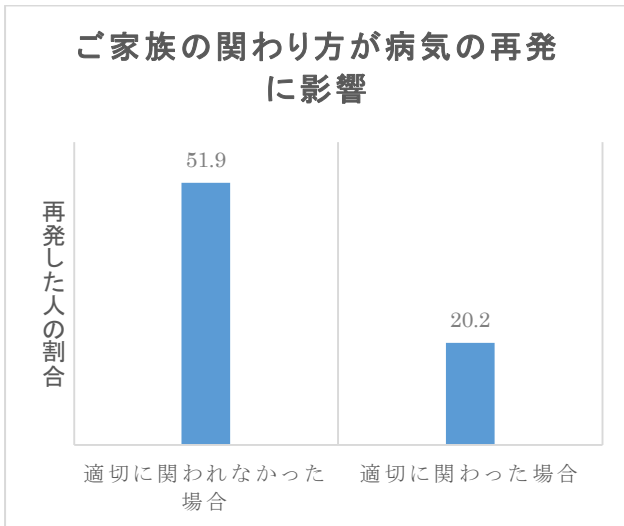
- **病気について正しい知識をもつことが重要です。**

身近なご家族が、病気について正しい知識をもつことがご本人の支えになります。病気そのものへの理解だけではなく、病気のために生じる患者さんの心理や行動、生活のしづらさをよく理解し、サポートしてください。

- **ご本人の感覚を理解しましょう。**

統合失調症には、幻聴という症状があります。統合失調症の症状を理解し、ご本人がどのようにそれを感じているのか把握してください。ご本人はとてもつらい思いをしていることが多いです。

- **ご本人にとって、いちばんの支援者はご家族です。**



- **毎日の服薬や治療を継続できるよう手助けしましょう。**

服薬を続けることが治療の基本です。お薬を飲み始めてもう良くなったと感じると飲み忘れが多くなりますので、正しく服用できているか、気を配りましょう。また、治療が続けられるようサポートしましょう。ただし、不用意な叱咤激励は逆効果になる可能性がありますので注意してください。

- **焦らずゆっくり見守りましょう。**

病気になる前に、当たり前にかけていたことができなくなってしまうと、喪失感を感じることもあると思いますが、ご本人をありのままに受け入れることが大切です。そして、病気になる前の状態に戻ることを性急に求めず、小さな変化をほめてあげるよう心掛けてください。

● **いざとなったら入院治療しましょう。**

入院となると隔離や拘束などの悪いイメージを抱きがちですが、良い環境が保たれています。

○十分な睡眠の確保 ○不必要な刺激の遮断 ○安心感がもたされるような環境 ○十分な薬物投与 ○リハビリテーションの第1歩 ○家族の休養

家族の関わり方次第で、病状が良くなる可能性も悪くなる可能性もあることが分かっていただけだと思います。そこで、簡単なチェックリストを作りましたので是非チェックしてみてください。

- 本人を理解ができず、動揺し不安感が強い
- 不満が募り、批判的になっている
- がんばろうと焦りすぎている
- 自分の努力が報われず疲弊している

**話し方**

- 本人を見つめ短く簡潔に丁寧な言葉で話す
- はっきり具体的に話す
- 会話1回につき1つの指示(質問にする)  
×「楽しかった?誰と会ったの?」
- 否定的な言葉を言わない。とがめだてをしない  
×「毎日同じ服を着続けるなんて、着てはダメ。幼稚園児だってしないわ。まったく」  
○「違う服を着ると、気分がよくなると思うよ」
- 命令口調で言わない  
×「食器を片づけなさい」  
○「お願い、食器を片づけてくれるかな」
- 幻覚・妄想の話で議論せず、同意しない程度にとどめる。皮肉に対応しない  
×「テレビであなたの悪口を言うわけではない」「テレビでもラジオでも悪口を言っていたよ」  
○「悪口が聞こえると信じているのは分かったけど、私には聞こえない」  
○「悪口が聞こえるとつらいよね」

**行動・考え方**

- いつも冷静でいる
- 日常の簡単な仕事を任せている  
例：食器洗いや部屋の掃除
- 生活に一定のリズムをつくる  
例：物事は毎日決められた時間に繰り返せるようにしておく。ただし、各曜日に若干の特色をもたせる
- 特別扱いせず、何から何まで手を出さない
- 自分で対応できる範囲の自主性と自立を認める  
例：交通手段を調べられたら遠出しても構わない
- とともに実感(共感)できるものをつくる  
例：一緒に散歩に行く

以上になります。いかがでしたか?これは簡単な1例になります。当院では、精神科訪問看護等を利用することができます。専門のスタッフが自宅に伺い支援や家族教育を行います。

何か気になる点がありましたら当院スタッフまでお申し付けください。