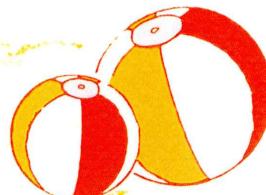


# 紙ふうせん



第109号

2020.3.25

(特集) 統合失調症・消化による食べ物

発行責任者: 日高 誠

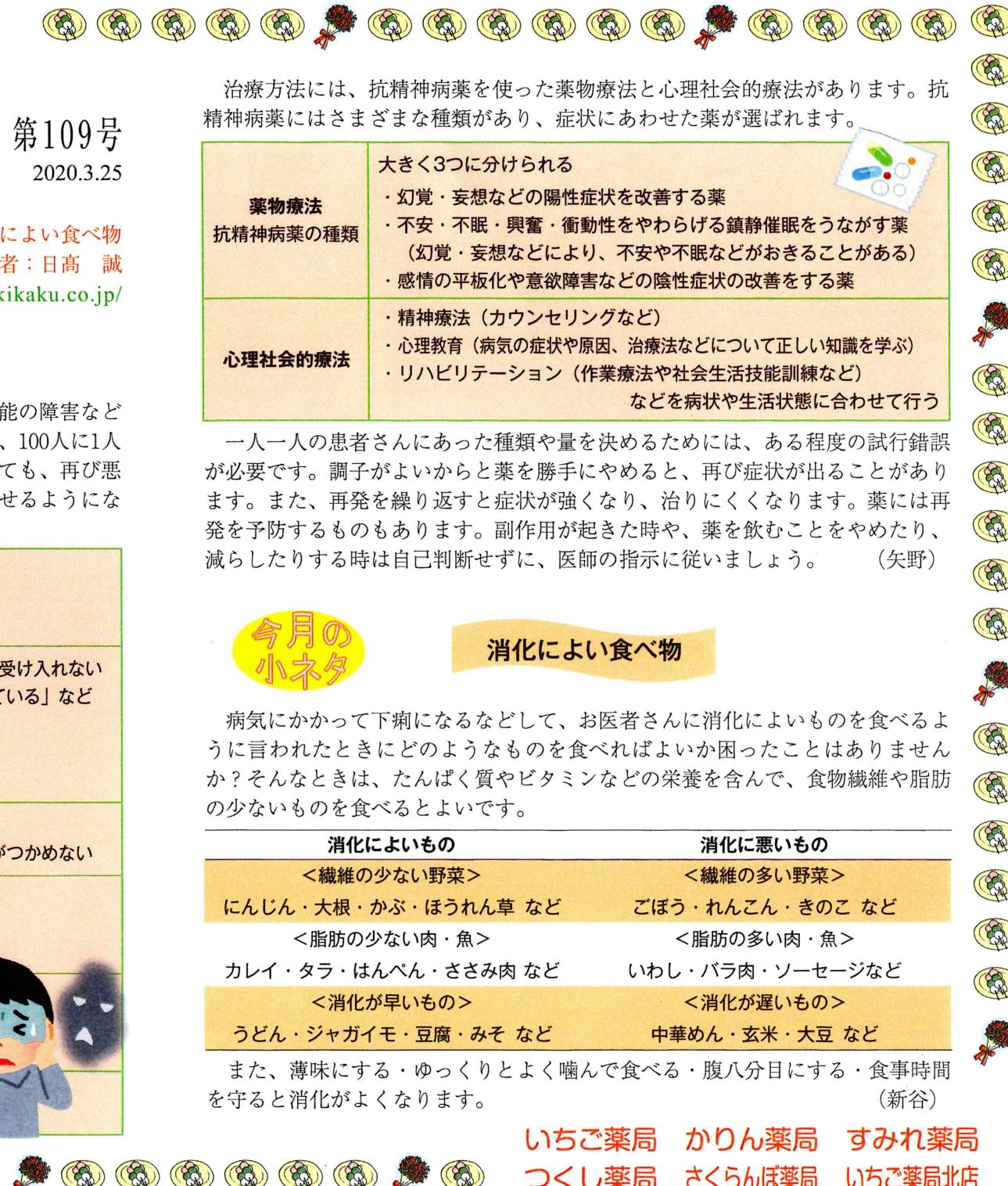
<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集

## 統合失調症

統合失調症は、幻覚や妄想、感情の平板化や意欲の低下、認知機能の障害などがおきる精神疾患です。また、主に10代後半から30代半ばに発症し、100人に1人弱がかかる病気と言われています。治療により症状がよくなってきても、再び悪くなりやすいことから、治療を長期的に行なうことで社会生活を過ごせるようになることが重要とされています。

陽性症状	<b>幻覚:</b> 実際にはないものが感覚として感じられる 視覚や聴覚、嗅覚、触覚など様々な感覚でおきる 最も多いのは幻聴（自分の悪口を言っているなど）
	<b>妄想:</b> 現実にはあり得ないことを信じ、周りが訂正しようとしても受け入れない ・迫害妄想「町でそれ違う人に紛れている敵が自分を襲おうとしている」など ・関係妄想「近所の人の咳払いは自分への警告だ」など ・注察妄想「道路を歩くと皆がちらちらと自分を見る」など ・誇大妄想「自分は有名スターの子どもである」など
陰性症状	<b>対人コミュニケーションの支障</b> 話のピントがずれる・話題が飛ぶ・相手の話のポイントや考えがつかめない
	<b>感情の障害</b> 感情の平板化（喜怒哀楽の表現が乏しくなる） 他人の気持ちに共感することが少なくなる
認知機能の障害	<b>意欲の低下</b> 目的を持って自分から行動を始めたり、 続けたりすることができなくなる
	<b>記憶力、注意、集中力の低下</b> 判断力の低下



治療方法には、抗精神病薬を使った薬物療法と心理社会的療法があります。抗精神病薬にはさまざまな種類があり、症状にあわせた薬が選ばれます。

<b>薬物療法</b> 抗精神病薬の種類	大きく3つに分けられる ・幻覚・妄想などの陽性症状を改善する薬 ・不安・不眠・興奮・衝動性をやわらげる鎮静催眠をうながす薬 (幻覚・妄想などにより、不安や不眠などがおきることがある) ・感情の平板化や意欲障害などの陰性症状の改善をする薬
<b>心理社会的療法</b>	・精神療法（カウンセリングなど） ・心理教育（病気の症状や原因、治療法などについて正しい知識を学ぶ） ・リハビリテーション（作業療法や社会生活技能訓練など） などを病状や生活状態に合わせて行う

一人一人の患者さんにあった種類や量を決めるためには、ある程度の試行錯誤が必要です。調子がよいかからと薬を勝手にやめると、再び症状が出ることがあります。また、再発を繰り返すと症状が強くなり、治りにくくなります。薬には再発を予防するものもあります。副作用が起きた時や、薬を飲むことをやめたり、減らしたりする時は自己判断せずに、医師の指示に従いましょう。（矢野）

## 今月の小ネタ

## 消化による食べ物

病気にかかって下痢になるなどして、お医者さんに消化によるものを食べるよう言われたときにどのようなものを食べればよいか困ったことはありませんか？そんなときは、たんぱく質やビタミンなどの栄養を含んで、食物繊維や脂肪の少ないものを食べるとよいです。

消化によいもの	消化に悪いもの
<繊維の少ない野菜> にんじん・大根・かぶ・ほうれん草 など	<繊維の多い野菜> ごぼう・れんこん・きのこ など
<脂肪の少ない肉・魚> カレイ・タラ・はんぺん・ささみ肉 など	<脂肪の多い肉・魚> いわし・バラ肉・ソーセージなど
<消化が早いもの> うどん・ジャガイモ・豆腐・みそ など	<消化が遅いもの> 中華めん・玄米・大豆 など

また、薄味にする・ゆっくりとよく噛んで食べる・腹八分目にする・食事時間を守ると消化がよくなります。（新谷）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店