

第九回 関東ウェブの会 8月29日 オフ会報告

今回のオフ会は、17名が参加してくださいました。皆さん、どうもありがとうございました。始めは、皆さんに自己紹介をしていただきました。その次に行われた懇談会を要約します。全部で5つの話題を話し合いましたが、意義深い意見が次々に出され、結果としてとても濃い内容の懇談会になりました。話の流れとしては以下の通りです。

1. 睡眠障害（特にうつ状態での過眠対策）

躁うつ病には過眠が多いこと

不眠状態の薬はあるけれど、過眠状態の薬・対策がない

過眠の原因として：

- ・一薬の飲みすぎ（一部ベンゾジアゼピン系など。海外で禁止されているものも、日本で使用が許可されていて、異常行動につながる危険性があるという意見がある）
- ・睡眠薬自体でも睡眠は深くない（夢をたくさん見る 体験談：夢遊病の例）
- ・日内変動の影響－体内時計が異常になる

対策として：

- ・躁の時に失ったエネルギーを復活するように、眠気に抵抗しない
- ・それとは逆に、断眠療法で脳を活性化させる（指摘：躁転の危険性があるのでは？）
- ・光療法
- ・生活リズムを整える（社会的リズム療法、入院）
- ・睡眠薬は、服用された量をすべて飲まず、必要な時だけにする
- ・症状について、まわりの理解をもらう

過眠は人によって何時間ぐらい？との質問に、15時間以上が主との回答

2. 病気前後の性格について

性格が変化する要因

- ・環境（症状に対しての周りの人の対応・反応で性格が変わる）

元からの性格と病気からくる性格をどう区別するか

- ・治療が必要かどうかで区別する
 - ・あまり区別することに着目しなくていい、全体的な人格の成長過程に着目する
- 反論：*区別をしないと、病気の影響で過ちを犯しても、自分の責任だと思ってしまう *
- 「本来の自分」を見失ってしまう
- ・薬服用前、服用後と区別する
 - ・「もう一人の自分」を作り、病気の自分を客観的に捉えるようにする

自分を見失うということは、逆に自分を深く捉え返す事に繋がる。
 (健常者にはなかなかできないこと)

- ・一般的に躁鬱的にみられる性格というのも見出せる 例：正義感が強い

3. 躁予防、元気と（軽）躁との区別 自己管理

元気と躁の区別

- ・症状が出た後に反省すると、それはただの「元気」
- ・環境によって症状が出たり出なかったりするの、はたして躁なのか

予防・管理方法

- ・自分に厳しい規制を作る
- ・(元気と躁の区別の) 自覚をしっかりとって、未然に防ぐ(認知療法)
- ・もっと建設的な方向へ躁のエネルギーを向ける(趣味に没頭する)
- ・意思で抑える・薬で抑える
- ・外因的なストレスをできるだけ抑える
- ・人間関係を改善する(病気を理解してくれる人と付き合う・躁転を促す人とは付き合わない)

4. 年金、福祉制度(手帳?)、自立支援法

自立支援・障害者手帳について

- ・自立支援は、躁うつ病の場合、通らない人はいない
- ・障害者手帳と自立支援は一つの診断書で申し込める

障害年金について

・自分・周囲が年金をもらうのに抵抗感を感じる（年金を払うものとして当たり前の権利）

- ・仕事しながら障害年金はもらえる
- ・年金をもらえるかどうかきくとすれば社会保険事務所

話の続きは関東ウェブの相談掲示板へ

5. 遺伝

躁うつ病は遺伝という可能性が高い

親が躁うつ病でなくても、躁鬱気質の性格も遺伝する？

遺伝的要因の上で、病気が発症する要因は環境にもある

躁うつ病の遺伝要素は複雑で、単純な遺伝関係を考えることはできない。

6. 将来の生活展望、仕事（収入）結婚

私たちにとって、将来は掴みづらい

病気の波、副作用で仕事ができない 持続できない

- ・年金・自立支援に頼らない生活を目指したい

病気の影響で経済力がない人について

- ・「働かなきゃ！」とあせると逆に病気が悪化
- ・社会的プレッシャー
- ・開き直りが重要？不況だし健常者も同じ立場

結婚について

- ・相方が病気だと知った上で結婚できるなんて、すばらしい
 - ・はたして経済的に病人同士が結婚することは可能なのか？—愛があればなんとかなる！
- 結婚はその他の前提を元に築き上げるものではない（お金や立場など）

大きな結論：将来の展望を見出すには、個人としての考えの転換と、人間関係の構築が不可欠

懇談会の報告は以上です。懇談会終了後の経過としては、懇親会で夕食を食べて、歓談しました。その後、有志で二次会を行い、居酒屋へ行きました。

短い時間でしたが、笑いあり涙ありでとても心温まるオフ会でした。生涯心に残る思い出となりました。みなさんお疲れ様でした。また会いましょうね！