

【 『統合失調症は癒える』から(その1) 】(南部)

著名な精神科医の中井久夫先生が著された本『統合失調症は癒える』から「家族の方々に
お伝えしたいこと」を紹介いたします。中井久夫先生は、お薬だけに頼らずに生活のなかで
治療する臨床作法の大御所と言われる方です。

1. 養生について

「養生とは病気を最も良い形で経過させることである」、この最も良い形とは、睡眠と便通の
正常化である。下痢や過眠は必ずあるし、あっても良い。痩せたままの人は治りにくい。
体重が一旦増えてやがて、その人なりの適正体重になるのが良い経過である。回復の初期に
は女性の生理が一時無くなる。円形脱毛症にも意味がある。悪夢も回復の初期に起こることが
多い。

2. 治療について

回復の一時期に母親の布団に入ってくることもある。一般に良い兆候である。「甘える」
とは言葉以前に通じ合えるものを求めることで、母親との間のほうがやさしい。父親に甘え
るのは、ずっと後になる。父親の布団にもぐり込んだり、背中合わせでうたたねをする。
この体験がある人の治りは格段に良い。



3. 働くことについて

たいていの患者は働きたくて仕方がない。それが出来ない
のがつらい。怠け者に見えないかとびくびくしている。
折角、病気になったのだから、楽をしましょう、と言う患者
に出会ったことが無い。

「精神病は道德病ではない」「こころの病気であって、こころ
がけの病いではない」。これを是非頭にたたき込んでおい
て欲しい。(同時に家族の「道德性」や「こころがけ」によ
って起こるのではないことも)

では、どうして患者は働けないのか。まず、どんな病気も
疲れやすさが最後まで残る。これは自然の法則であり、如何
ともしがたい。私は、働きたいという患者(と家族)をじら
すことがあるが、私も内心じりじりしている。ここで踏ん張
ることが大事であり、長い目で見て、最後に旅立つつもりで
進めている。
～ 次号に続きます ～



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	8月7日(日)	11時 ～15時	ふれあい作業所
	8月21日(日)		
こころの 相談窓口	8月8日(月) 8月22日(月)	10時～14時	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」