適応障害・不適応状態について

- 適応障害と不適応状態とは
- 適応障害の診断基準は
- どんな症状が出現するのか
- 不適応とは、どんなふうに考えたら良いのか
- 治療はどのようにするのか
- まとめ

五稜会病院
理事長・院長：中島公博

令和5年4月作成

精神科の病気にはどんなものがあるか

【GMCPLM0005】
「精神科の病気・診断・治療の概略」

▶大きく3つに分ける

1.症状性を含む器質性精神障害

2.精神病圏の病気

3.神経症圏の病気

1

身体の病気からくる
精神の病気
例：甲状腺疾患、内分泌疾患、脳炎、認知症（含）

2

脳内に何らかの機能異常が想定される病気。
明らかにいつもと違う言動、行動がある。
例：統合失調症

3

心理的なストレスが主な原因と考えられる病気。
例：適応障害やPTSD、「心の病」と称される。

身体的な異常がないかどうか、必ず確認します。
身体異常が無い場合に、精神病圏か神経症圏の病気かを考えていきます。

適応障害

DSM-5の診断基準

DSM-5®
精神疾患の
分類と診断の手引

A. はっきりと確認できるストレス因子に反応して、そのストレス因子の始まりから3ヶ月以内に情緒面または行動面の症状が出現

B. これらの症状や行動は臨床的に意味のあるもので、それは以下のうち１つまたは両方の証拠がある。

1. そのストレス因子に暴露されたときに予想されるものをはるかに超えた苦痛
2. 社会的または職業的（学業上の）機能の著しい障害

C. ストレス関連性障害は他の精神疾患の基準を満たしていないこと。すでに精神疾患を患っている場合には、それが悪化した状態ではない。

D. 症状は、死別反応を示すものではない

E. そのストレス因子（またはその結果）がひとたび終結すると、症状がその後さらに6ヶ月以上持続することはない。

3 適応障害

心理的なストレスが主な原因と考えられる病気。
例：適応障害やPTSD、「心の病」 と称される。

症例4　A子さん　24歳女性　介護士

【現病歴】

S市にて、同胞3人第3子で出生。小学では対人コミュニケーションが苦手で一人遊びが多かった。

X年3月、専門学会を卒業。4月、介護施設に正職員として就職し、老人介護の仕事に従事した。

新型コロナ渦で職場の歓迎会はなかった。新人研修はなく、上司に聞く雰囲気もなかった。

8月、利用者の高齢者を転倒させてしまう事故があった。

上司からは、1時間以上にもわたり叱責を受け、始末書も書かされた。

9月、不眠や身体がだるい、食欲低下、5kgの体重減少、気分の落ち込みがあった。

10月○日、母と一緒に五稜会病院を受診した。

→ 適応障害と診断し、休養のため診断書記載
不眠が強いので、軽い睡眠薬処方、外来治療

この症例は、適応障害と診断されるか

症例5　B子さん　17歳女子高校生　主訴：不安、抑うつ気分、死にたい気持ち

【現病歴】

S市にて、2人姉妹の長女で出生。発育については問題なし。

小学では同級生との交わりは少なかった。宿題を忘れたりすことはなく、教室で動き回ることもない。

中学に入っても、友だちは少なく、目立たない生徒であった。

X年4月、高校2年になり、SNSで数人のグループとのやりとりがあったが、ちょっとしたことで、他の生徒からハブられて、無視されたりした。次第に 、動悸や不安感、辛くなってリストカットをしたり、死にたくなった。

X年5月○日、母同伴で五稜会病院を受診した。

不適応状態と判断し、看護カウンセリングを依頼
処方はなし。適応障害の診断は保留。

やじろべえ

- 玩具の一つ。 与二郎という門付が笠の上でこれを舞わして見せて銭をもらっていたことが名称の由来とされ，与二郎兵衛から弥次郎兵衛に変化していった。 釣合い人形，水汲み人形などとも呼ばれる。釣合人形ともいう。 英語では、バランストイ（balance toy）に分類され、バランストイのことをヤジロベエということも多い。

不適応状態になればどんな症状が出現するのか

ストレス

自分の状態

ストレスが
大きい時の状態

1. 不安気分を伴う

   不安、神経過敏、心配、いらいらなどの症状が優勢

2. 抑うつ気分を伴う

   抑うつ気分、涙もろさ、希望のなさなどの症状が優勢

3. 行為の障害を伴う

   問題行動、人の権利の障害、社会規範や規則に対する違反行為などが優勢

4. 情動と行為の混合した障害を伴う

   情動面の症状(不安、抑うつ)と行為の障害の両方がみられるもの

5. 身体的愁訴を伴う

   疲労感、頭痛、腰痛、不眠などの身体症状が優勢

6. 引きこもりを伴う

   社会的ひきこもりが優勢

色々な症状が
起こりえます。

適応障害・不適応状態の治療

1 規則正しい生活（作業/運動療法）

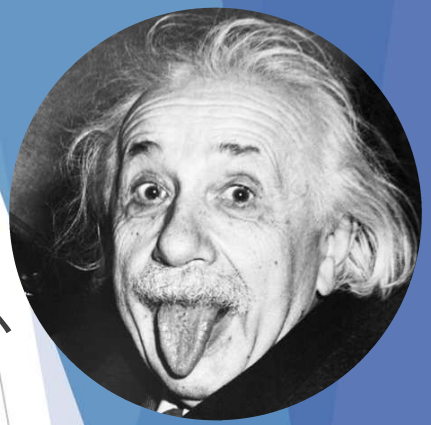
2 精神療法/ 心理療法
カウンセリング

五稜会病院では
外来集団療法を行っています。

3 薬物療法
- ◆ 睡眠薬
- ◆ 抗不安薬
- ◆ 抗うつ剤

環境調整：ストレス因の軽減
対象療法が主体。不眠⇒規則正しい生活

相対性理論　アインシュタイン



- 物理学の門外漢への相対性理論の説明
  - 「熱いストーブの上に1分間手を当ててみて下さい、まるで1時間くらいに感じられる。では可愛い女の子と一緒に1時間座っているとどうだろう、まるで1分間ぐらいにしか感じられない。それが相対性です」。
- ノーベル賞受賞後、ニューヨークである少女に数学を教えていた。少女の母親が、娘の家庭教師がアインシュタインと知って、慌てて彼の元を訪れ礼を述べた時の彼の返答
  - 「私が彼女に教える以上のことを、私は彼女から教わっているのだから、礼には及びません」

フリー百科事典のWikpedia

まとめ

- 自己の状態と外部環境のストレスのバランスが崩れると、適応障害、不適応状態になります。
- 適応障害には、診断基準があります。
- 適応障害、不適応状態は、心因反応とほぼ同じ。
- 症状は、身体症状や不安うつなど種々。
  - 身体症状では、動悸、めまい、頭痛、腹痛、下痢、血圧低下などの自律神経症状が出現します。
- 治療は、ストレス因の軽減、対処法を学ぶこと。
- 適応障害、不適応状態は、誰にでも起こりえます。