

お薬を止めてしまうと再発の危険性が高くなります

統合失調症のお薬は決して自己判断で中止しないでください。

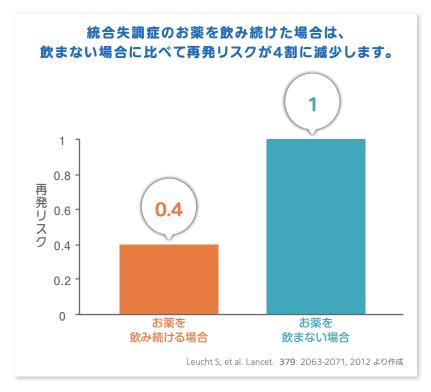
お薬はあなたの統合失調症の症状をコントロールするために大変重要な働きをしています

統合失調症治療のお薬(抗精神病薬)は、あなたの統合失調症の症状の改善に有効です。 絶対に自己判断でお薬を止めてはいけません。 心配なことがあれば、医師に相談しましょう。

統合失調症治療のお薬は、統合失調症の症状をコントロールする上で大変重要な働きをします。

新しい統合失調症のお薬は、これまでのものと異なり錐体外路障害(手足の振るえ、筋肉のこわばり、小刻み歩行など)などの副作用が比較的少なく、長期に飲みやすくなりました。統合失調症のお薬を飲まない場合と比べ、お薬を飲み続けることで、症状の再発リスクは半分以下に抑えられることが知られています¹)。

1) Leucht S, et al. Lancet. 379: 2063-2071, 2012



また、統合失調症のお薬と死亡リスクに関して、欧州で約7万人の統合失調症患者さんを対象として行った調査の結果が、2009年に報告されています。その結果によれば、統合失調症のお薬による治療を受けた患者さんは、お薬による治療がない患者さんに比べ死亡リスクが30%程度低く、お薬の使用期間が長いほど死亡リスクは下がることがわかりました2)。お薬の服用は、患者さんの余命を引き延ばすことも示されています。一方で、統合失調症でない方と比べるとお薬を飲んでいる統合失調症の患者さんは、心疾患に罹りやすいなどの理由から平均寿命が短いことが指摘されています3)。しかし、心疾患を招く主な理由のひとつであるメタボのリスクを下げることで、統合失調症の患者さんも一般の方と同様に健康で暮らすことができるのです。まずはメタボのことやメタボにならない方法について正確に学び、適切なメタボ対策を行うことが重要です。

- 2) Tiihonen J, et al. Lancet. 374: 620-7, 2009
- 3) Nielsen et al. Schizophr Res. 146: 22-27, 2013



統合失調症患者さんも運動や食習慣の改善を行うことでメタボリスクを下げることが可能です

統合失調症患者さんは、入院している場合の方が肥満になりにくいという報告があります¹)。 これは、外来治療時に比べ、入院時の方が食事の栄養バランスや糖類の多いジュースの摂取など体重増加の要因を 管理しやすいためと考えられます。つまり、規則正しい生活と適切な食事や運動、糖類の制限などを行えば、 統合失調症患者さんも十分にメタボリスクを下げることが可能です。

1) Suzuki, Y. et al. Int J Psychiatry Med. 45: 261-8, 2013

事前に伝えることが大切

メタボや糖尿病に関する情報を医師や医療スタッフと共有してリスク管理することは、 安全な治療を受けるためだけでなく、適切な治療薬の選択を行うためにも重要です。 統合失調症のお薬(抗精神病薬)の中には糖尿病患者さんでは使用できないものもあります。 メタボのリスクを少しでも減らすため、ご自分のメタボのリスクを十分に知ったうえで、 医師とよく相談しながら、お薬を選んでいきましょう。

事前に次の項目について医師や医療スタッフに忘れずに伝えましょう。

- 現在または過去に糖尿病と診断されたり、治療を受けたことがある。
- 家族の中に糖尿病の人がある。
- 現在太っている(BM125以上)、または過去に太っていたことがある。
- 過食の傾向がある、間食が多い。
- 普段、甘いジュースやコーヒーをたくさん飲んでいる。



Copyright@OTSUKA PHARMACEUTICAL CO.,LTD



薬を飲み始めたら、体重管理をしっかりと!

統合失調症のお薬(抗精神病薬)の服用が始まったら、定期的に体重や腹囲を測定しましょう。 メタボ対策で大切なのはご自分の体重や体型の変化を意識することです。

体重が急に増えてきたり、逆に減ったりすることがあれば、医師や医療スタッフに速やかに伝えてください。 メタボ対策には適切な対応が重要です。

また、統合失調症の症状のコントロールに必要な統合失調症のお薬(抗精神病薬)を自己判断で服薬中止したりすることは決してせず、心配なことがある場合には必ず医師と相談しましょう。



定期的に血液検査も受けましょう

メタボのチェックには血糖値や脂質の数値も重要です。

定期的に血液検査を受けてしっかりチェックしていきましょう。

基準値を超えたり、気になる検査結果があれば、どんなことでも医師や医療スタッフにご相談ください。

メタボチェックで必要な検査項目

	項目	基準値
	体重	
身体計測	BMI(肥満度)	18.5~24.9
	ウエスト周囲径	男性:~84.9cm 女性:~89.9cm
血圧測定	最高(収縮期)血圧	∼129mmHg
	最低(拡張期)血圧	~84mmHg
血液化学検査	総コレステロール	120~219mg/dL
	HDLコレステロール	男性:40~86mg/dL 女性:40~96mg/dL
	LDLコレステロール	70~139mg/dL
	中性脂肪(トリグリセライド)	35~149mg/dL
	血糖(空腹時)	70~109mg/dL
血糖検査	HbA1c(NGSP)	4.6~6.2%
尿検査	尿糖	陰性





ご自分の標準体重をご存知ですか?

メタボ対策の第一歩はまず肥満を防ぐことです。ご自分の標準体重をよく把握し、その標準体重を維持し続けることが大切です。 ところで、ご自分の標準体重の出し方をご存じですか?

そもそも、肥満とは身体に対して脂肪の割合が増えた状態を指しますが、その指標として用いられるのが BMI (Body Mass Index)というものです。

BMIおよび体重

Body Mass Index(BMI)

- ●体重を身長の2乗で割ることで算出(kg/m²)
- ●全体脂肪含量と高い相関性がある
- ●統計的にもっとも心循環器系疾患になりにくい22を標準とし、 25以上を肥満として4段階に細分している

	вмі
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、肥満研究。6.18-28、2000より改変

BMIは体重(kg)を身長(m)の2乗で割ることで求められ、

全体脂肪量との高い相関性が認められています。

日本肥満学会では、統計的にもっとも心血管疾患(心筋梗塞や脳卒中等)に なりにくい22を標準値とし、25以上を肥満としています。

普通体重は18.5以上から25未満に設定され、

これが適正体重になります。BMIが25以上あり、他にも血圧や 血糖値などが高い方はメタボリスクが高くなるので注意が必要です。

BMIが22になる時のご自分の体重が標準体重とされています。

標準体重 = | 身長(m) | ×



Copyright©OTSUKA PHARMACEUTICAL CO.,LTD

体重計に乗る習慣をつけましょう

体重管理の第一歩・・・それはまず体重計に乗る習慣をつけることです。

体重を測らないことには、体重管理もできません。

例えば、朝起きたらまず体重計に乗る、お風呂に入る前は体重計に乗る、などご自分の日常生活の中で 体重計に乗ることをまずは習慣化しましょう。

体重を測るときは、いつも一定の条件で測ることが大切です。食前、排便後、身につけるものを 極力なくした状態で、いつも同じ時間帯に測ることを心がけましょう。

毎日の体重の変化がわかってくると、食生活や運動などにも良い影響が期待できます。

体重の変化は、医師や医療スタッフにとっても治療を進めて行く上でとても大切な情報です。 特に統合失調症のお薬を服用している患者さんにとって体重管理はとても重要で、 メタボ対策の要と言えます。





1日に何回外食しますか?ファーストフードは何回食べますか? ~外食はこんなに高カロリー~

統合失調症患者さんだけではなく、近年ファーストフードを好まれる方は大変多いようですが、ファーストフードを含めた 外食はとても高カロリーのものが多く、栄養のバランスも決して良いとはいえません。

外食は自分でカロリーの調節や栄養バランスをとることが難しく、食生活の改善の上で、あまりお勧めできません。

















1日にお菓子をどれくらい食べますか? ~血糖値の急激な変化が問題~









お菓子はたいしてお腹が空いていなくても、食べだすとついつい食べ過ぎてしまうことが問題です。お菓子は脂質や糖質が多く含まれ、少量でも高カロリーのものが多いです。これらを大量に摂取することで体重増加だけでなく、血糖値の急激な変化をもたらし、メタボや糖尿病など様々な疾患を引き起こす可能性を高めてしまいます。お菓子がどうしても欲しくなったときは、乳製品や果物などカロリーの低いものを摂るようにしましょう。



毎日間食はどれくらい摂りますか? **∼間食は余分なエネルギーを貯めこむ原因に∼**

間食は、1日の摂取カロリーを簡単にオーバーする原因になります。

間食で摂る食品はお菓子やファーストフードなどのようにカロリーの高いものが多く、また間食が習慣化することで、 余分なエネルギーを貯めこむことにつながります。

間食はできれば避けることが望ましいのですが、どうしても止められない場合は野菜や果物などカロリーの低いもので 摂るように心掛けてください。

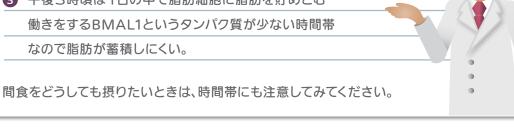
また、間食には適した時間帯があることをご存知ですか? それは**午後3時から4時がベスト**だとされています。

午後3時から4時がベストであるという理由は3つあります。

● 夕食までの間隔があることから強い空腹感を感じないように

エネルギー補給をするのに最適です。

- 1日の中で最も活動している時期でエネルギー消費もしやすい。
- 3 午後3時頃は1日の中で脂肪細胞に脂肪を貯めこむ 働きをするBMAL1というタンパク質が少ない時間帯



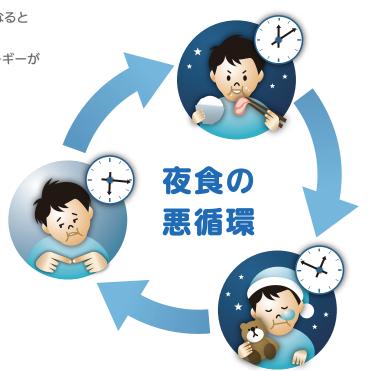
毎日夜食を食べますか? ~夜食がもたらす悪循環~

消化には少なくとも2時間以上はかかりますが、睡眠状態になると 胃腸に負担がかかり消化不良などを起こしやすくなります。

また、睡眠中はエネルギーの消費が少ないので、余ったエネルギーが 蓄積し、これが肥満の原因となります。

さらに、夜遅くに食べることで、朝になって食欲が湧かず、 きちんと朝食を食べないなど、食生活の悪循環にも つながってしまいます。

少なくとも就寝前3時間までに食事を済ませ、 夜食は控えるようにしましょう。



【健康記録表】

毎月の目標を決めて、日々の記録をつけながら健康の管理を行いましょう。 (ポイント!)予め記録表に記載されている項目は、すべて記入する必要はありません。それぞれのリスクや目標にあわせて、必要に応じて活用してください。

▶まずはご自身の情報をメモしましょう 					
・身長:cm ・体重:kg ・BMi値 ・		年 月分			
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		▶今月の数値目標(体重・運動・摂取エネルギー、その他)			
目標	体重	運動	摂取エネルギー	(その他)	
	(kg)	(メッツ・時)	(kcal)		
▶日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう日 (曜日)メモ欄	▶それぞれの 体重 (kg)	国標にあわせ 運動 (メッツ・時)	て数値管理にも _{摂取エネルギー} (kcal)	挑戦しましょう	
日日 ()	(kg)	(メッツ・時)	(kcal)	(E0)IE)	
 					
3日 ()					
48 ()					
5日 ()					
6日 ()					
7日 ()					
8H ()					
9日 ()					
10日 ()					
118 ()					
12日 ()					
13日 ()					
14日 ()					
15日 ()					
16日 ()					
17日()					
18日 ()					
19日 ()					
20日 ()					
21日 ()					
22日 ()					
23日 ()					
24日 ()					
25日 ()					
26日 ()					
27日 ()					
28日 ()					
29日 ()					
30日 ()					
31日 ()					
▶今月の振り返り 【					
	今月の体	重推移		● あなたの標準体重 ● 今月の体重の推移	
L	2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 1 2 2 3 E	141 151 166 176 186 196 205 205 216 22 22	23 B B 25 B 25 B B 25 B	

気軽に取り組む (習慣となっている行動の改善からはじめる)

●目標設定のポイント 行動の改善を目標にする まずは、習慣となっている行動を改善することが大切です。 体重・運動・食事(摂取エネルギー)の3つの観点から目標を設定しましょう。 運動のみ、あるいは食事のみでも構いません。できるところからはじめましょう。 詳細な運動量や摂取カロリーまで管理するのは気が重い方にお勧めです。 ただし行動に対しては、なるべく、時間や頻度など具体的な目標も考えてみましょう。 あわせて、必要に応じて活用してください。 ○ ウォーキングを30分する × 運動をする 悪い例 2014 年 7日分 ○ ラーメンは週1回 ×食べ過ぎに注意する 体重がこれ以上増えないように、毎日ウォーキングを30分する。 大好きなラーメンは週1回にする。 ・ ・日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう 日 (曜日) (火) 早起きして30分ウォーキングをした。シャワーを浴びて体重を測ることにした。 ラーメンは食べなかった 1日 (水) 今朝も30分ウォーキングをした。 夜飲みに行って、ラーメンを食べてしまった・・・ 2日 3日 (木) 今日は何もする気がしなかった。 (金) 今朝は30分ウォーキングをした。帰りは一駅手前で降りて、30分歩いて帰った。 駅前のラーメン屋にひかれたけど我慢した・・・ (土) 今日は雨だったので、掃除と料理の手伝いを合計1時間おこなった。ラーメンは食べなかった。 5日 6日 7日 ●記録のポイント ●記録のポイント 数字で振り返る 体重を記録する 目標に対して、なるべく具体的な数字で振り返りましょう。 メタボ対策では体重の管理が重要です。 毎日体重を測り、記録する習慣をつけましょう。 ○ 30分ウォーキングをした ○ 2kmウォーキングした × ウォーキングをした × たくさん歩いた 日常の生活活動も記録する 運動だけでなく、 日常の生活活動により身体活動量を増やすことも効果的です。 コンテンツで紹介しているメッツ表もぜひ参考にしてください。 例えば、掃除などの家事はウォーキングに相当する身体活動量と みなすことができます。 ○ 掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった (参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/自分に合った目標を設定してみよう/メッツ表) 28日 29日 30日 () 31日 今月の振り返り 朝のウォーキングは、意外と続けることができた。 ラーメンは後半、週2~3回になってしまったので来月はもう少し気を付けたい。 今月の体重推移 健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。



空欄ができても続けましょう

体調がすぐれない日、あるいは忙しくて書く時間がない日も必ずあります。空欄ができてしまっても構いません。空欄はそのままに、また次の日から取り組んでください。できれば、一言だけでもメモをする習慣をつけましょう。 実践できない日でも、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。



運動を記録する (メッツを指標に運動や生活活動を記録する)

●目標設定のポイント 運動量を設定する コンテンツで紹介しているメッツを指標に運動量を設定しましょう。 一日や週の運動量をメッツ・時など具体的な数字で設定します。 運動習慣に応じて、週に2メッツ・時や週に4メッツ・時、さらに週に10メッツ・時と 目標を設定します。 あわせて、必要に応じて活用してください。 ·身長: 165 cm ·体重: 75 kg ·BMI值 27.5 2014 年 7日分 ・メタボ危険度: レベル3 ・特に改善したい点【 🔽 体重 🔽 食事 🔽 運動 】 目標 毎日3メッツ・時の運動量を目標に運動をおこなう。趣味のテニスも月2回・30分おこなう(2回×2.25メッツ・時)。 ▶日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう 日 (曜日) (火) 椅子に座ってのエクササイズを30分やった/1.4メッツ・時 意外と効く(>く) 1.4 1日 今日も椅子に座ってのエクササイズを30分やった/1.4メッツ・時 タ方には自転車で買い物に行った(往復30分)/1.5メッツ・時 2日 2.9 74.5 3.15 (木) 掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった /掃除:1.65メッツ・時、台所の手伝い:1.5メッツ・時 3⊟ (金) 今日は友達とテニスに行くつもりだったけど、体調が悪いので断った。 4日 74.5 5日 ●記録のポイント ●記録のポイント 簡単な運動からはじめる 体重を記録する 本編で紹介しているお勧めエクササイズセットメニューも 参考にしましょう。 メタボ対策では体重の管理が重要です。 毎日体重を測り、記録する習慣をつけましょう。 運動と生活活動で記録する 一日の運動量を記録する メッツは運動のみならず、 日常の生活活動で換算することも可能です。 取り組んだ運動や生活活動のメッツ・時の合計を 運動と日常の生活活動を組み合わせて身体活動量を 記録しましょう。 増やすと効果的です。 掃除などの家事はウォーキングに相当する 身体活動量とみなすことができます。 ○ 掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった (合計3.15メッツ・時) (参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/自分に合った目標を設定してみよう/メッツ表) 運動にあたってのご注意 運動習慣を確認 ふだん運動をしていない方が、 むやみに運動をはじめることはあまりお勧めできません。 まずは運動習慣を振り返り、 ご自身にあった運動目標を設定しましょう。 体調の確認が大切 運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。 自分でチェックする習慣をつけましょう。 本編の「運動開始前のセルフチェックリスト」を活用してください。 (参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/運動を始める前にチェックをしてみましょう) 運動はストレッチにもなるので肩こりも少し良くなった気がする。体重も運動のおかげで1キロ減った。来月は1日5メッツ・時にし でもっとやせたい! 今月の体重推荐 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。



空欄ができても続けましょう

体調がすぐれない日、あるいは忙しくて書く時間がない日も必ずあります。空欄ができてしまっても構いません。空欄はそのままに、また次の日から取り組んでください。できれば、一言だけでもメモをする習慣をつけましょう。 実践できない日でも、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。



【応用編】カロリーで管理する(運動量をカロリーに換算し一日の削減エネルギーを計算する)

【健康記録表】 毎月の目標を決めて、日々の記録をつけながら健康の管理を行いましょう。 (ボイント・) 予め記録表に記載されている項目は、すべて記入する必要はありません。それぞれのリスクや目標にあわせて、必引	要に応じて活用してください。				
-まずはご自身の情報をメモしましょう -身長: 165 om ・体重: 75 kg ・BMI値 27.5 -メタボ危険度: レベル1 ・特に改善したい点【 F 体重 F 食事 F 運動 】	2014 年 7月分				
会長の日標 運動を1日3メッツ・時、食事の摂取エネルギーを2300kcal以下にする。3か月で体重を70kgにする、今月は1kgマイナスを目標(▼230kcal/日)。	<u> </u>				
 ▶日々の記録ノそれぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう □ 日 (曜日)	▶それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう (株里 (海) (株型 (オウン・特) (株型 (オウン・サービー) (株型 (オウン・サービー) (株型 (オウン・サービー) (オウ				
運動:お勧めエクササイズ 3メッツ・時 接取エネルギー: 頭像350kcal 昼食700kcal、夕食900kcal、間食350kcal 合計2300kcal	(kg) (メッツ(株) (kg) (kg) (kg) (kg) (kg) (kg) (kg) (kg				
2日 (水) 運動:お勧めエクササイズ 3メッツ・時、自転車(1時間)3メッツ・時 合計6メッツ・時 摂取エネルギー:朝食350kcal、髪食550kcal、夕食850kcal、削食300kcal 合計2050kcal	75 6 2050 625kcal 這成				
3日 (木) 運動: お勧めエクササイズ 3メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal、昼食700kcal、夕食1100kcal、間食450kcal 合計2600kcal	74.5 3 √ 150kcal △ 300kcal ⅓ − / 1 − − − − − − − − − − − − − − − − −				
4B ()					
●目標設定のポイント	●記録のポイント				
具体的な体重目標を設定する	運動量のメッツ・時のエネルギー換算				
運動量と食事の摂取カロリーに加え、 具体的な体重目標を設定します。	- 「メッツ×時間×体重」により、エネルギー消費量に 換算することが可能です。				
カロリーを意識した設定	内臓脂肪(体重)の減少を目標とする場合は、 「(メッツ-1)×時間×体重」で計算します。				
内臓脂肪1kgを減少させるには、	(2メルツー1メルツ) ×1 時間 ×75 kg				
7,000kcalのエネルギー消費が必要です。	計算例 (3スタクー1スタク)人 TI時間へ75kg				
また、内臓脂肪の減少には、 週10メッツ・時程度の運動量が目安となります。	(参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/上級編)				
食事と運動の組み合わせにより、効果的に体重管理を目指します。	一日の削減エネルギー量を確認する				
食事による目標摂取エネルギー量設定	運動量のメッツ・時をエネルギーに				
ふだんの食事による平均的な摂取エネルギー量を 1951となるころと標準による数値を記念します。	- 換算して運動による消費エネルギーを算出し、 食事による実際の摂取エネルギーとその目標値との				
把握したうえで目標とする数値を設定します。	過不足とを合計して記入します。				
削減エネルギーの記入項目を設定	体重との関係を1か月の取り組みの中で確認していきましょう。				
(その他)の欄を「一日の削減エネルギー量」の					
1. 日本体系(中陸形性) 5.1 (4)					
7,000kcalを消費するには、					
ー日あたり約230kcalのエネルギー消費が 必要となります。					
(参照ページ:「簡単な運動からはじめてみよう/上級編)					
29日 ()					
30日 ()					
<u>→ 今月の振り返り</u> 【体重1.5キロマイナス!					
□外里」(3・エリィイン人・) カロリーを気にすることで食事による摂取カロリーをできるだけ減らすことができた。運動量も毎日の目標を続けたことで本当に 便せるんだと分かった。この調子で来月もがんばりたい。	今月の体重接移 10.002838 (1.00 mg/mg) 30				
	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00				
	20				
健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				
世球音楽は吹けることが入りにす。不力も目標を次めし取り組みましょう。					

ここでは応用活用の方法についてご紹介します。 各項目の記入のポイントについては、他の使い方例も参照ください。



無理な設定は避けましょう