

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。

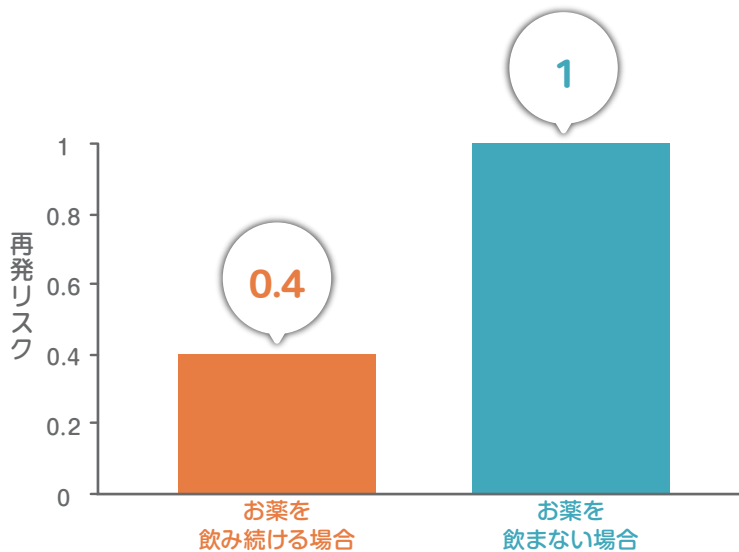
心配なことがあれば、医師に相談しましょう。

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

**統合失調症のお薬を飲み続けた場合は、
飲まない場合に比べて再発リスクが4割に減少します。**



Leucht S, et al. Lancet. 379: 2063-2071, 2012 より作成

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ます。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事が可能です

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事が可能です。

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いる。
- 現在太っている(BMI 25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。



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。

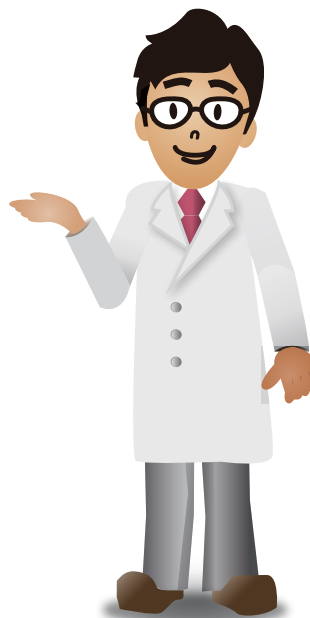


定期的に血液検査も受けましょう

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
身体計測	体重	
	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(m)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

	B M I
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。

$$\text{標準体重} = \boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22$$



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。

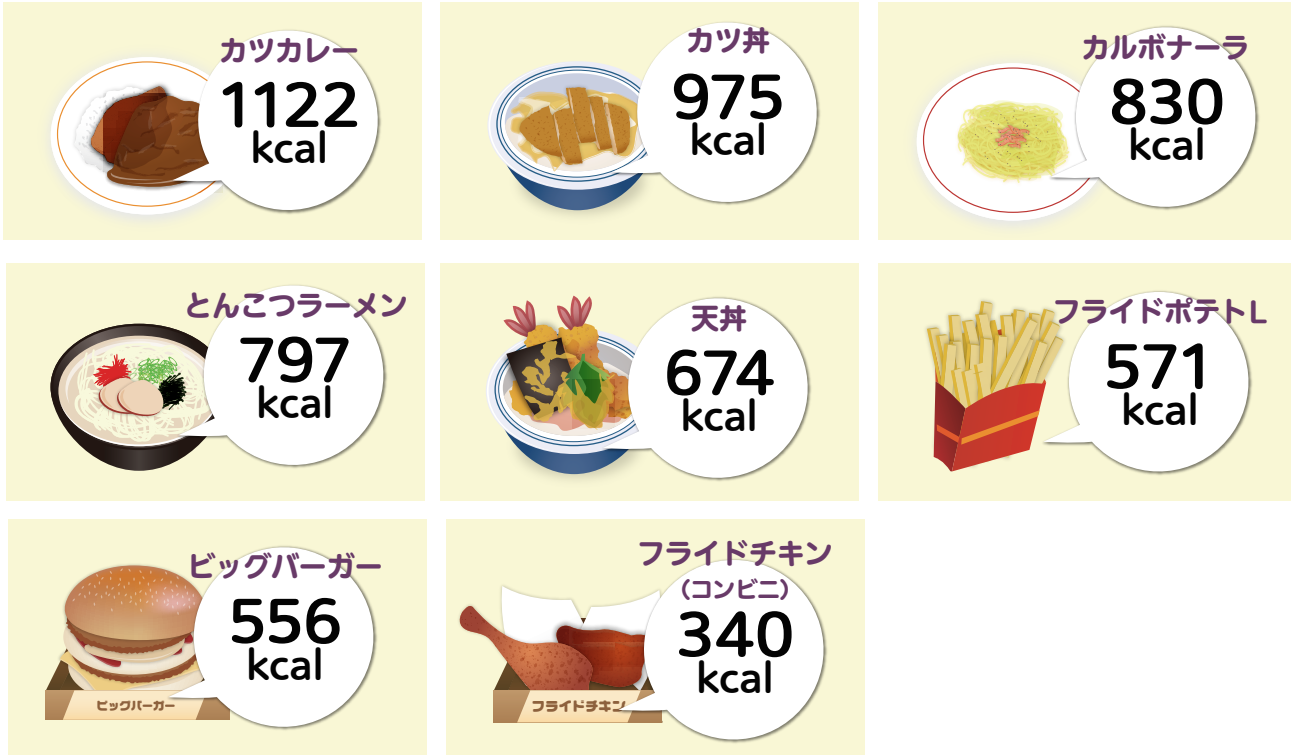
体重の変化は、医師や医療スタッフにとっても治療を進めて行く上でとても大切な情報です。

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。

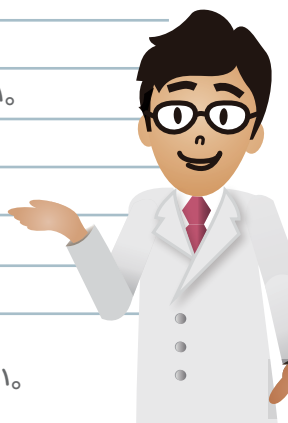
間食はできれば避けることが望ましいのですが、どうしても止められない場合は野菜や果物などカロリーの低いもので摂るように心掛けてください。

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。

- ① 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。
- ② 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なので脂肪が蓄積しにくい。



間食をどうしても摂りたいときは、時間帯にも注意してみてください。

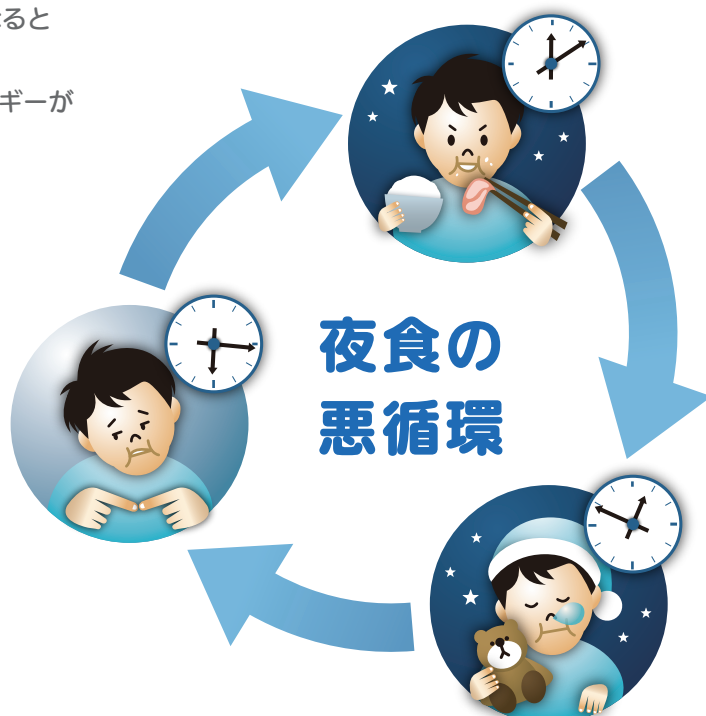
毎日夜食を食べますか？ ～夜食がもたらす悪循環～

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。



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。

身長: 165 cm 体重: 75 kg BMI値: 27.5
メタボ危険度: レベル3 特に改善したい点 体重 食事 運動

今日の目標
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

日	(曜日)	メモ欄
1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(><)
2日	(水)	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 夕方には自転車で行った(往復30分)/1.5メッツ・時
3日	(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
4日	(金)	今日は友達とテニスに行くつもりだったが、体調が悪いので断った。
5日	()	

今日の数値目標(体重、運動、摂取エネルギー、その他)

体重 (kg)	運動 (メッツ・時)	摂取エネルギー (kcal)	(その他)
75	3		
75	1.4		
75	2.9		
74.5	3.15		
74.5	0		

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

●記録のポイント

簡単な運動からはじめる

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。

運動と生活活動で記録する

メッツは運動のみならず、
日常生活活動で換算することも可能です。
運動と日常生活活動を組み合わせて身体活動量を
増やすと効果的です。

例

- 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・時にしてもっとやせたい!

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。

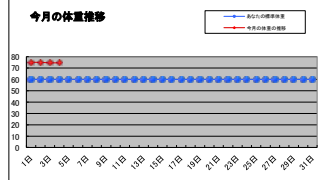
●記録のポイント

体重を記録する

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。

一日の運動量を記録する

取り組んだ運動や生活活動のメッツ・時の合計を
記録しましょう。



継続の Point

空欄ができてもしっかり

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。実践できない日も、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。

