ドクター・患者さん・

御家族・カウンセラーのための

向精神薬の減薬・断薬メンタルサポートハンドブック

（2017・改訂版）

はじめに

　この本を手にとって下さった方は、おそらく向精神薬（ベンゾジアゼピン系・ＳＳＲＩ）からの離脱に際し少なからず困難を抱えていらっしゃる事と思います。現在、日本国内の精神医療の現場では、向精神薬の常用量依存について投薬時に患者側へは説明がされないケースが多くありますが、ベンゾジアゼピン・ＳＳＲＩの服薬を中止する際には心身に様々な禁断症状（離脱症状）が発現する事は稀ではありません。実際には離脱症状に対してはフィジカル面・メンタル面共に適切なサポートが必要であり、薬物療法のクローズ時にはこうしたサポートの有無が服薬者のその後の人生に大変な影響力を持ちます。

　本書は離脱者の方々がより安心・安全且つ着実なソフトランディングを目指される際にお役にたてるよう、離脱症状の概要・メンタルケアの留意点について記しました。当書の内容は離脱者御本人が自身の症状の推移を客観的に観察する際にお役に立つと思います。そして御家族・カウンセラーの方等、サポートされる方々に読んで頂ければ、離脱症状への御理解の助けになる事と思います。臨床現場では漸減指導に際するメンタルケアの参考書として御利用頂けると幸いです。

第一章　離脱症状の基礎知識

◆離脱症状とは？

◆減薬・断薬の原則

◆断薬から回復までの期間

◆離脱症状リスト

第二章　離脱症状への対処と心構え

【離脱者の方へ】

【御家族の方へ】

【ドクターの方へ】

【カウンセラーの方へ】

◆離脱症状対策

第三章　離脱症状の傾向と生活

◆症状のゆり戻しについて

◆減、断薬と仕事

◆精神症状と身体症状のバランス

◆対人関係について

◆離脱成功のコツ

第四章　離脱症状の回復ステージとメンタルサポート

ステージ１　漸減中

ステージ２　断薬後初期

ステージ３　断薬後中期

ステージ４　断薬後後期

ステージ５　回復

第五章　離脱者の方へ５つの覚え書き

第六章　事例紹介・断薬後の回復記録

あとがき

第一章　離脱症状の基礎知識

◆離脱症状とは？

　ベンゾジアゼピン系（商品名 レンドルミン・ハルシオン・メイラックス・リーゼ・デパス・コンスタン・ソラナックス・レキソタン・セルシン・リボトリール等）及びその類似（商品名 マイスリー・アモバン等）の睡眠薬・安定剤は、英国の専門家アシュトン教授によると、医療的に処方されている常用量でも数週間～数カ月程度の連用により依存が生じるとされています。英国の公的機関（The Committee on　Safety of Medicines and the Royal College of Psychiatrists in the UK）より発行されているステートメントでは、ベンゾジアゼピンの連用は２～４週間以内に留めておく事が推奨されています。

　これらの薬剤はある一定期間（個々の体質によって期間は異なります）の継続使用後に中止をした際、服薬者の耐性の進行により様々な禁断症状を発現させるケースがあり、その心身の不調が離脱症状と呼ばれています。ＳＳＲＩの離脱時にも同様にこうした症状は報告されています。

　離脱症状は多岐に渡りますが、中でも摂取薬剤の最も特徴的な作用と逆の症状が強く現れる傾向があるようです。例えば、筋弛緩作用が強いものでは筋硬直、抗不安作用が強いものでは強い不安、催眠作用が強いものでは不眠等です。様々な精神病に近似した症状・身体症状が発現する為、離脱症状との診断を受けられないケースがあり、その場合は逆に増薬となってしまう事があります。そのリスクを避ける為にも、向精神薬の減薬・断薬においては先ず離脱症状に留意する事が重要なポイントと言えるでしょう。

　※ベンゾジアゼピン・ＳＳＲＩの離脱症状に関しては米国FDAのホームページ及び、benzodiazepine (ssri) withdrawal symptom というキーワードで検索をすると多くの情報の閲覧が可能です。Dr. Peter Breggin（ブレギン博士） ・Prof. H.Ashton（アシュトン教授）の論文、講演も御参考になる事と思います。

◆減薬・断薬の原則

　向精神薬は急激に減らすと離脱症状が強く出るケースが多く、ゆっくりとした漸減が安全とされています。血中濃度半減期の短い薬剤は、服薬中に離脱症状と副作用の両方が起きてしまうリスクがあり、長時間作用型のジアゼパム（セルシン・ホリゾン）への置換を行ってからゆっくりとした漸減へと入る方法がアシュトン法では推奨されています。この他、漢方・ムードスタビライザー等を補助的に用いるケースもあります。

※漸減：一定期間毎に一定量の薬を段階的に減らしていく減薬方法。

※置換：短時間作用型の薬を長時間作用型のものに等価換算の上置き換えていく方法。

※ジアゼパム：最も平均的なベンゾジアゼピンと言われています。少容量の錠剤があり、血中濃度半減期が長時間型という特徴から、ゆっくりとした漸減に適していると言われています。ただし、個々の体質により当該薬剤との相性がありますので、ドクターと相談をした上で漸減の際の薬剤を決定して下さい。

※アシュトン法：英国のベンゾジアゼピン離脱症状研究における第一人者Prof. Ashtonにより作成されたベンゾジアゼピン漸減・断薬指導のガイドライン。アシュトンマニュアル。

◆断薬から回復までの期間

　大きく個人差がありますが、服薬が年単位に渡る場合は、離脱症状が治まるまでに数年を要するのも珍しい事ではありません。しかし、数ヶ月の服薬でも、その回復には同様かそれ以上の期間がかかるケースもあり、一方で、殆ど離脱症状が出ない場合もあります。こうした症状の差異についての原因は現在のところ良くわかっていません。

　回復のスピードには離脱者の方の元々の体質、服薬量、服薬期間などが複合的に関わっているようです。なかなか症状が良くならず再服薬を検討してしまう方が多いのですが、数カ月、数年と経つ間に自然と症状は快方に向かっていきます。減薬を始められた方は、先ずは焦らずじっくりと一歩一歩着実に歩く姿勢を大切にして下さい。サポート側はひたすら根気良く伴走する心構えをどうか大切にして下さい。時間の経過と共に離脱者の方の症状は軽快していきます。

◆離脱症状リスト

【精神症状】

　脳本来のリラックスする機能の低下により、常に過覚醒状態となります。その状態から脳が自然治癒を遂げるまでの間に様々な一過性の精神症状が発現します。個人差がありますので、目安として御参照下さい。

・不安・恐怖感

理由も無く絶望的な考えが常に浮かび、その考えがエンドレスで続き逃れられない　漫然とした不安感、恐怖感が寝ている時間以外は延々と続く

・ポジティブな感情の喪失

嬉しい・楽しい・満足などの全てのポジティブな感情が感じられなくなる　ホッとしたくつろいだ感覚が全く感じられない

・気分の急激な変化

感情が一定せず、脈絡のない急激な変化をする

・無感情

何に対しても感情が湧かない

・孤独感

人にしがみつきたいような孤独感　世界中の誰からも疎外されているような感覚

・見当識の障害

自分が何処の場所で何をして生きている人間なのか、実感ではよくわからない

・希死念慮

具体的な理由も無く、ただ漫然と死にたい気持ちになる

　※希死念虜が強い場合は安全対策を徹底し、慎重な経過観察を行って下さい。

・対人恐怖

人が怖い　人と話すのが怖い　興味をもたれるのが辛い　離脱の過緊張で表情がぎこちなくなるので、相手に異常と思われるのが怖くて近づけない

・疲労感の喪失

疲労感が感じられない　体は倦怠感で辛いのに、勝手に覚醒してしまってゆっくりと休めない

・被害妄想

誰かに敵意を持たれていると思い込む（お店の店員に強い敵意を持たれている気がする　親しい人に自分の陰口を言われている気がする　郵便配達の人が自分を憎んでいるように感じる等）

・記憶障害

最近あった事なのか過去に起こった事なのかの判別がつかない　何でもすぐに忘れてしまう（読書中にストーリーを忘れてしまうので本が読めない　駅から家に帰る道順を熟考しないと思い出せない　何度か見ている物や風景でも、初めて見ているように感じてしまう）

・抑鬱

ただひたすら続く絶望感　憂鬱で希望が無い　罪悪感が強く、自分は世の中からいない方が良いと思いこむ　倦怠感が強く全てを億劫に感じる　物が選べない　物事を決められない

※離脱性の鬱症状に対してＳＳＲＩを使用するケースがありますが、ＳＳＲＩにも副作用・離脱症状がありますので留意が必要です。

・思考障害

簡単な物事が理解出来ない　簡単な暗算が出来ない　とにかく思考が散漫でバラバラ

・気分の急激な変化

突然気分が急激に変化する　気分のアップダウンが激しくなり混乱する

・不眠

中途覚醒・早朝覚醒が続き、あまりにも酷い不眠により死の恐怖を感じる　入眠時、体が突如痙攣して目覚める　ようやくウトウトした頃に強い音・光のような刺激が脳裏に閃き急激に目が覚めてしまう

・イライラ、焦燥感

黙って座っていられない　暴れる　何をしてもカームダウン出来ない　激しいイライラ（強い焦 燥感で家の壁をたたき続ける　子供が泣くと殴りつけたくなる　隣の人が持っているカメラのシャッター音が異常に大きく聞こえ、取り上げて壊したくなる等）

※自傷・他害行為を起こさない様、注意が必要です。家庭内での暴力の恐れがある際は一時的な別居等の対策も効果があります。

・ネガティブ思考のスパイラル

ひたすら破滅的な結末ばかりを考え続け、希望的観測が湧かない

・自尊心の異常な低下

自分の存在意義が全く感じられない　自信が全く湧かない　異常な劣等感　強い嫉妬心

・異常に神経質

ごく小さな刺激であるのに、非常に強く感じてしまいイライラする　微細な事で不安・恐怖を感じる

・離人感

全てが自分に関連していないような感覚　自分と世界が隔絶しているように感じる　自分の体が存在していないように感じる

・激昂

何の脈絡も無く、小さなきっかけで突然激怒してしまう

※対人暴力、対物破壊による事故への注意が必要です。

・強迫観念

同じ思考・動作を脅迫的に繰り返してしまう　いけないとわかっている行為・発言を何度も繰り返す

・過食、拒食

いけないとわかっていても脅迫的に食べ続ける　食べる事に罪悪感を感じてしまい、嘔吐する

・不快な記憶のエンドレスなフラッシュバック

過去に遭遇したネガティブな出来事の場面やその際の感情が勝手にエンドレスで脳裏に浮かんでくる

※ＰＴＳＤとの誤診を受けやすいので注意が必要です。

・パニック発作

急激に不安や死の恐怖が湧き起こり、パニック発作を起こす

※服薬動機がパニック障害の場合、この恐怖は大変辛いものです。サポート側は離脱者に安心を与える様に努めて下さい。

・対物恐怖

普通に身の回りにあるものが全て怖い　自分に対して周囲の壁や木々が倒れかかってくるように感じる

・幻覚、幻聴

誰かが何かを囁いているように聞こえる　被害妄想的な幻聴　実際には無い物が見える　入眠前に大きな破裂音が聞こえて起きてしまう　入眠前に強いフラッシュのような光を感じて起きてしまう

【身体症状】

離脱者の方々からの御報告に基づいたリストです。これらの症状は離脱との関連性が医学的に証明されたわけではありませんが、離脱診断時・経過観察の際の御参考になると思います。

・筋肉の痙攣・緊張・硬直・痛み

四肢もしくは体幹部の慢性的な痙攣　筋肉の突然のビクつき・痙攣　 足の筋肉の硬直による歩行　困難 体のあらゆる部分が硬直してしまう　体中の筋肉がガチガチになり、ズキズキ痛む

・幻覚、幻聴

誰かが何かを囁いているように聞こえる　被害妄想的な幻聴　実際には無い物が見える　入眠前に大きな破裂音が聞こえて起きてしまう　入眠前に強いフラッシュのような光を感じて起きてしまう

・背中、頚椎の凝り・痛み　頭痛

常に首・背中が酷く凝っている　背中を誰かに掴まれているような強張り　筋緊張性頭痛

・バランス失調

真直ぐに歩けない　起立、歩行困難による転倒　座ってもある一定の方向に倒れてしまう　常に体が傾いてしまう

・発汗

慢性的な発汗　大量の寝汗

・皮膚のトラブル

蕁麻疹　かぶれ　吹き出物　アトピー　慢性的な炎症や痒み

・口腔内のトラブル

歯周炎　食いしばりによる骨隆起・歯の磨耗　歯痛　口内炎　ドライマウス　慢性的な炎症や痛み、出血

・目の異常

眼痛　網膜剥離　霞み目　眼圧の上昇　焦点が合わない　ドライアイ　瞳孔の拡大　常に眩しいチカチカした光が見える　目眩　視界がグルグル回る　床や地面がうねって見える　片目（主に右目）の霞み目　飛蚊症　緑内障

※目の症状は安全の為にドクターによる定期的なチェックを受けて下さい。サングラスによる保護も効果があります。

・アレルギー、免疫系の問題

食物アレルギー　アトピー　花粉症　化学物質過敏症　風邪をひきやすい、治りにくい　帯状包疹

・生理の異常、性的障害

生理不順　生理の停止　不正出血　頻尿　膀胱炎　インポテンツ　性欲低下、亢進

※女性の方はホルモンの状態で離脱症状に変化が現れるケースがあります。基礎体温の記録が参考となります。

・血圧、血糖値の異常

血圧の慢性的な上昇　血糖値の異常　機能性低血糖

※高血圧・糖尿病・低血糖症の持病がある方は慎重な経過観察が必要です。

・感覚異常

慢性的な痺れ　足がムズムズする、火照る　皮膚の下で多数の虫が這いずりまわっているように感じる　頭の中に炭酸を注がれているように感じる　脊髄に何万匹も蚊がとまっているように感じる　常に誰かに背中を押されているように感じる　背中がザワザワする　頭の中に電流が流れているようにビリビリする　常に船に揺られているように感じる　誰かに上から押さえ付けられているように感じる　どこまでも落ちていくように感じる　手足がゴムのように伸びているように感じる

・呼吸器の異常

喉に何かが常に詰まっている感じがする　気管支がズキズキと痛む　呼吸がしにくい　息をどんなに吸っても足りない感じがして苦しい

・不随意運動、アカシジア

勝手に体の一部が動き続け、自分では止められない　常に焦燥感でソワソワしてしまい、じっとしていられない

・感覚過敏

小さな刺激が異常に増幅されてしまう（小さな音なのに頭蓋骨内で響き渡るような大音響に聞こえる　軽いボディータッチでも大きな衝撃に感じてしまう等）

・聴覚、嗅覚、味覚異常

慢性的な耳鳴り、ハウリング　常に悪臭（硫黄臭）を感じる　正確な匂いがわからない　食べ物が金属の味に感じる　正確な味がわからない

・胃腸症状

慢性的な下痢、便秘　吐き気、嘔吐　食欲不振　胃痛　胃潰瘍　消化器系のポリープ　リーキーガット症候群

・胸痛、動悸

胸をギューッと締め付けられているような痛み　圧迫感　チクチク、ズキズキとした痛み　心臓が口から飛び出してしまいそうな動悸　不整脈　頻脈

・倦怠感、微熱、目眩

常にだるい　体が動かない　全てが億劫　長期間微熱が続く　常に目眩がする　突如グラッと目眩がする

・神経痛、頭痛

座骨神経痛　頭痛　体の様々な部位の神経痛（ズキズキと慢性的な痛み、突然刺すような痛み等）

・体温調節の困難

環境に応じた体温調節が出来ない

第二章　離脱症状への対処と心構え

【離脱者の方へ】

・精神症状対策の基本

　減・断薬のタイミングは専門家と共に慎重な判断をする事が重要です。そして、離脱の際は常に第三者的視点で症状を観察する事を大事にして下さい。症状の推移は必ず記録し、漸減指導医と情報を共有して下さい。離脱で起きている精神症状を自分のものとして認識してしまうと、エンドレスな恐怖感に繋がり、ますます辛くなります。ネガティブ思考は全て離脱のせいと割り切り、自分を破滅させるような絶望的な思考は中断するように心がけて下さい。

　イライラ・焦燥感は自傷・他害の恐れがありますので、他者との接点を避けながら安全な場所でサポートしてくれる人と過ごせる環境作りが重要です。記憶障害により、火の消し忘れ・鍵の閉め忘れ等が起こるケースがありますので、それらを確実に防げる安全策を整えて下さい。原疾患への予防策（環境を変える、カウンセラーを探す、代替療法等）を漸減前にあらかじめリサーチ・準備しておかれると、離脱後の生活がよりスムーズになる事と思います。

・身体症状対策の基本

　離脱では多岐に渡り様々な身体症状が起こります。一時的に、健康であった頃とは全く比較にならないような酷い状態となってしまうケースもあります。先ずは栄養バランスに留意し、体に優しい生活を心がけて下さい。代替療法に関する知識を持たれる事も大きな助けとなるでしょう。

【御家族の方へ】

・精神症状対策の基本

　離脱者の方は記憶障害によりすぐにあらゆる事を忘れてしまいがちなので、何度も繰り返し励まして下さい。エンドレスで絶望的な道程に見えるかも知れませんが、必ず状態は改善します。「本当は怠けているんじゃないの？」「気分転換すれば何とかなるよ」等の声かけは、離脱者の苦しみに追い討ちをかけてしまいますので留意が必要です。思考力も落ちるので、何かを問い掛ける際にはイエスかノーかで離脱者が答えられる提案型の文体がベターです。

　離脱症状は時には大変強い心身の苦痛を引き起こしますが、経験をなさっていない方にはその共感・理解が難しい局面があるかも知れません。ですが、時間が経過するにつれ症状の程度は軽快していきますので、忍耐強い励ましと理解を持って支えてあげて下さい。離脱症状対策に関する情報収集、漸減計画の把握等のサポートも大きな助けとなります。

・身体症状対策の基本

　毎日の生活のリズムを規則正しく、栄養バランスの良い食事が摂れる様に配慮して下さい。また　、離脱者の調子が良い時は、軽い運動や筋肉のストレッチが出来るよう励まして下さい。不眠が出た場合は、先ずは本人の体が休めるようにして下さい。減・断薬時には頚椎周囲の筋肉に激しい強張りが出るケースが多く、マッサージ等も効果的です。

【ドクターの方へ】

・精神症状対策の基本

　離脱者の方は一過性の記憶障害によりすぐにあらゆる事を忘れてしまいがちなので、繰り返しの励ましは大きな効果があります。断薬から離脱症状が落ち着くまでには数ヶ月～数年を要するケースが多く、その間は原疾患と離脱症状の区別の難しさに悩まれているドクターも多いというのが現状です（※諸外国事例）。離脱者の症状には数カ月、数年単位での長期的な観察を行った際に、徐々に軽快していくというパターンがあります。

　尚、離脱者の方は「その症状はあなたの元々の疾患です」という言葉を最も恐れており、減・断薬を成功させる為には留意が必要です。強い希死念慮・深刻な鬱症状を呈した場合は、漸減が急激過ぎる恐れがあり、海外の専門クリニックでは置換法への方針転換、減薬ペースの見直し等の対応がされています。

・身体症状対策の基本

　血糖値の異常、痙攣、意識混濁、血圧の異常、頻脈等、強い身体症状の訴えがあった場合は、服薬以前の既往症を確認の上、適切な対処を必要とするケースがあります。これら離脱性の身体症状が激しい場合は、漸減が急激過ぎた可能性があり、漸減ペースの見直しを含めた専門的なケアが離脱者の苦痛を軽減します。離脱では身体の異常を訴えた場合でも検査結果は良好なケースが多くあります。ただし実際の離脱者の苦しみは相当なものですから、専門家の理解ある対応が非常に大きなサポートとなります。

【カウンセラーの方へ】

・精神症状対策の基本

　漸減中・断薬後の一定期間では様々な精神病様の症状が現れます。離脱者の方は「元々の自分の精神症状が悪化したのではないか」「自分はもう気が狂ってしまうのではないか」と、常に恐怖を感じている極限の状態です。何気ない言葉・アイコンタクトに対して過剰に反応するケースもありますが全て一過性のものです。常に「あなたの精神症状は離脱によるものですから、必ず楽になるので大丈夫です」と、励まして下さい。こうしたカウンセラーからの共感・理解は離脱者にとっての命綱になります。

　全ての離脱者の方には服薬動機がありますので、減・断薬の判断が妥当であるのかは、断薬後に離脱症状が落ち着いてからでなければ誰にもわかりません。ですが、離脱者に断薬の意志がある限りは、専門家が最後まで励まし続ける事は大変大きな意味があります。

　元々離脱者の方が抱えている悩みに対しては、症状が穏やかな折々で徐々に取り組んでいく事が可能です。離脱症状は離脱者の人格を脈絡が無い状態に（主にネガティブな方向に）一時的に変えてしまう上に認知・記憶の混乱を引き起こすので、当人の考えは頻繁に変わるかも知れません。ですが、早急なジャッジメントはせずに離脱者の状態を長期的に観察してみて下さい。回復につれて徐々に離脱者は自身の性格を思い出し、解決すべき課題も見つけて行く事が出来ます。離脱症状の厳しい局面を潜り抜けた後は、ストレス耐性が服薬前よりも上がっている事に離脱者御本人が気付かれる事も多いです。

・身体症状対策の基本

　後述の対策リストがお役に立つと思います。離脱症状軽快への具体的方策のアドバイスは離脱者にとって大変大きな助けになります。

◆離脱症状対策

※個々の体質によってこれらの有効性は異なります。是非御自身に合った対策を探してみて下さい

・自律訓練法

　リラックス効果　パニック発作予防など

・アロマテラピー

　リラックス効果　火照り、感染症、パニック発作予防など

・認知療法・認知行動療法

　離脱の鬱症状で起こる認知の歪み、強迫観念の緩和　原疾患対策など

・鍼灸

　リラックス効果　離脱症状全般の緩和など

・散歩

　リラックス効果　リフレッシュ効果　イライラ時の気分転換など

・水泳

　リフレッシュ効果、身体症状全般の緩和など

・栄養療法　糖質制限

　離脱症状全般の緩和　原疾患対策など

・マッサージ

　リラックス効果　筋肉の症状の緩和など

・ストレッチ

　リラックス効果　筋肉の症状の緩和など

・ヨガ　ピラティス

　リラックス効果　筋肉の症状の緩和　バランス感覚の回復促進など

・温泉療法

　リラックス効果　 離脱症状全般の緩和など

・冷え対策

　離脱症状全般の緩和など

・プラセンタ療法

　離脱症状全般の緩和など

・漢方

　離脱症状全般の緩和など

・森林浴

　リラックス効果　 離脱症状全般の緩和など

・瞑想

　リラックス効果　精神症状の緩和など

・爪揉み療法

　リラックス効果　離脱症状全般の緩和など

・お手玉

　反射力　運動能力の回復など

・手芸

　リラックス効果　芸術療法に期待される効果など

・楽器演奏

　リラックス効果　芸術療法に期待される効果など

・描画

　リラックス効果　芸術療法に期待される効果など

・クロスワードパズル

　記憶力、思考力の回復促進など

・半身浴　ミストバス（よもぎ蒸し等含む）

　リラックス効果　離脱症状全般の緩和など

・総合栄養流動食

　食欲不振時の栄養補給

第三章　離脱症状の傾向と生活

◆症状のゆり戻しについて

　断薬後は回復を待つだけなのですが、ストレスフルな出来事・気候の変化（気圧・気温）・ホルモンバランスの変化などにより、一時的に回復が２歩も３歩も後退したような状態になってしまう事があります。女性の場合は生理のリズムと連動しているケースもあります。こうしたゆり戻し症状が起きる時期は、春の暖かくなる頃、台風の季節、秋から冬に推移する季節が多い様です。

　頑張り続けている離脱者の方にとって、ゆり戻し時は大変辛く、ゴールが更に遠ざかってしまったような状態に絶望感を感じてしまうのですが、時間の経過と共に症状は徐々に落ち着きます。幾度となくこうしたプロセスの繰り返しを経た後、最終的に状態が安定していきます。ストレスがかかる環境はなるべく回避し、ゆり戻しの季節をあらかじめ想定・心構えをしておく事で負担を軽減できます。

◆減、断薬と仕事

　減・断薬に取り組む方々は、その症状と職種のバランスにより仕事の継続か休職・退職かを選択しています。対人の局面が多く、対人関係での直感的な気遣いや機転が必要なポジションのケースでは業務に支障をきたしてしまうので、継続が難しいかも知れません。一方で事務職、技術職等、対人ではない業務の場合は継続が比較的可能です。断薬後中期以降、コンディションに合わせて徐々に職場復帰を進めていくのが最も無理が無い方法かも知れません。

　どの様な方針を選択するにしても、先ずは周囲の理解が得られる状況である事が非常に大きなサポートとなります。

◆精神症状と身体症状のバランス

　身体症状が強い際は精神症状が体の辛さによってマスクされる傾向があります。身体症状が弱まると精神症状が急激に強くなったような錯覚を起こすのですが、これは身体症状が楽になった事で精神症状に注意が向くようになった結果です。これも回復のプロセスですので。こうした波を繰り返しながら離脱者は回復に向かいます。

　尚、離脱者の方が感じられる典型的なジレンマに「不眠のせいで心身の調子が悪いのか、離脱のせいなのかがわからない」というものがあります。実際には、離脱症状による不眠・その不眠による身体症状がループし複雑に絡み合った結果での状態なのですが、こうしたエンドレスに見える症状も離脱者を大きく不安にさせます。ですが不眠が軽快していくのに伴いその不安も自然と払拭されていきます。

◆対人関係について

　離脱症状では人格に一時的な変化が現れます。その殆どは被害妄想、極端ないら立ちによって相手に当り散らす等、ネガティブな方向への変化です。こうした変化のおかげで、多くの離脱者の方は離脱中に人間関係に問題を抱えてしまう事があります。例えば、離脱中に友人、知人に対してしてしまった態度、発言がその関係を図らずも壊してしまい、後悔をする局面は少なくありませんし、イライラが原因で家族に暴力をふるってしまい、離婚となってしまった深刻なケースもあります。こうした事から、離脱期間中は積極的な対人関係は避けておく方がベターなケースが多いように思います。

　個々の症状の程度にもよるのですが、離脱者の服薬・離脱の事実を知らない友人、知人などとのコンタクトを必要最低限にしておく事は、回復後の対人関係の再開を容易にしてくれます。もし身近で支えてくれる人に暴力を振るってしまう衝動がある場合は、別居等の対策も必要でしょう。こうした対処は一時的なものですし、離脱の精神症状から回復していくにつれ、また親しい関係を取り戻す事が出来ます。

　離脱者の方は大変な苦痛の中にいる上に、対人関係ではトラブルを抱えがちであり、結果的に孤独に陥ってしまうケースが多くあります。こうした状況では周囲で見守る方々の理解と忍耐強い手助けが何よりも大きな支えとなります。

◆離脱成功のコツ

・離脱に適した環境づくり

　ストレスの大きい環境、人間関係は避けて下さい。

・記録をつける

　離脱症状には季節・時間帯・天気・生理周期などにより規則性が認められる事が多くあります。記録は離脱を計画的に進める際に役立ちますし、症状が一時的に悪化した場合でも離脱のパターン把握ができていれば慌てずに対処ができます。

・焦らない

　薬は減らしていけばいつかは０に出来ます。焦らず御自身のペースで日常生活を送りながら徐々に減らしていきましょう。漸減指導医との綿密な連係が大きなサポートになります。

・サポートを沢山探す

　漸減指導経験の豊富なドクター、カウンセラー、漢方専門医、家族・友人、自助グループ、インターネットでの支え会い等、少しでも多くのサポートを探してみて下さい。

・生命に関わる事以外は全て後回しにする

離脱症状が続いている間は判断力が鈍り人格も変わっています。命に関わる重要な事だけに留意し、それ以外は二の次と考え回復のペースに合わせて思索・判断をするようにして下さい。

・自身の人生の大勢に関わる重要な決定はしない

　離脱症状が続いている間は、人生の根幹に関わる重要な決断は必ず回避して下さい。ただし複雑な家族関係、近所付き合いを避ける為の引っ越し等、離脱中の負担軽減に向けた決断は例外です。

・栄養のバランスを整える

　人間の栄養状態と精神は非常に深く関わっています。バランスの良い食習慣を心掛けてください。腸内環境の改善、また、栄養療法に詳しいドクターの意見・著作は助けになる事と思います。

・将来の事・過去の事は考えない

　離脱の間は絶望的な考えが浮かびがちですので、日々の目先の事のみ考え、その他の思索は避けた方が負担が少ないでしょう。先ずはその日の時間を一歩一歩着実に過ごす事に集中して下さい。

・調べ過ぎない

　離脱中はネガティブな情報に吸い寄せられやすく、自身の症状を調べ過ぎる事で不安になりがちです。その結果として離脱症状が強くなる傾向があります。先ずは減、断薬という目標のみを念頭に置き、その障害となる過剰な情報は封印しておく事も重要です。

・重要なライフイベントがある際は漸減のペース見直しを

　不可避の重要なライフイベントがある際は漸減ペースをそれに合わせて調整する事で対応が可能です。漸減は必ず計画通りにしなければいけないというものではありませんので、指導医と相談の上、柔軟な姿勢で臨んで下さい。

第四章　離脱症状の回復ステージとメンタルサポート

ステージ１　漸減中

　個々の体質、服薬期間、環境、及び薬物それぞれの力価、特徴、持続時間等により症状の程度に違いがありますが、この期間に離脱症状を起こす事は稀ではありません。処方薬が短時間作用型の場合は減薬から数日以内、中・長時間作用型の場合は一週間後～三週間以内に最も症状が強くなるケースが多いようです。

　この際に起こる精神症状により離脱者は「気が狂った」「もう二度と普通には戻れないかも知れない」「これは私の元々の精神症状だ」と、思い込んでしまいがちです。同時に様々な身体症状が起こりますので、離脱者は健康な方からは想像が難しい程の大きな苦痛の中でエンドレスに苦しんでいます。

　離脱の精神症状は気分転換をしてもすぐには回復はしませんので、「今は脳が勝手に辛さを感じさせているだけ、いずれ必ず楽になるから大丈夫」と声をかけてあげて下さい。周囲からの回復への確信がある態度と理解が大変重要です。

　離脱者自身は離脱の精神症状によりポジティブな感情が感じられない状態なので、励ましに対する反応は良いものでは無いかも知れませんが、いずれ必ずその周囲の忍耐強い支えは実っていきます。

ステージ２　断薬後初期

　比較的強い離脱症状が現れるのがこの時期です。薬を断ったのにも関わらず様々な身体症状・精神症状が現れますので、離脱者が最も不安になり自信を失う期間です。そして、情緒・記憶にもまだ多くの一時的障害があり、発言・行動にも一貫性が無く、不安・焦燥感・イライラが非常に強い期間でもあります。

　断薬後初期は再服薬のリスクがありますので、現状からは必ず回復していく事を繰り返し伝えて励まして下さい。そして、全ての絶望的な思考は中断出来るようにサポートして下さい。希死念慮・鬱の症状が強い場合は注意深い経過観察が必要となります。この時期には離婚・退職などライフスタイルの変化を希望するケースが時折ありますが、離脱者の人生に大きく関わる決断は、症状が緩やかになるまで棚上げしておくようにアドバイスする事が重要です。先ずはコンディションに合わせ、出来る事は行い、出来ない事は行わないスタンスを離脱者の方が保てるようにサポートして下さい。

ステージ３　断薬後中期

　心がフッと楽になる瞬間が徐々に実感出来るようになってきます。ただしまだ安定はせず、苦痛の時間の方が多い状態です。脅迫的な不安や鬱、強烈な中途覚醒や不眠などの症状がなかなかフェードアウトせずに焦燥感が募る時期でもあります。思考・記憶力が徐々に回復してきている分、ネガティブな事に対して以前よりも具体的な想像をしてしまいます。調子が良い時間と悪い時間の落差が大きく、ステージ２よりも苦痛を強く感じる状態です。身体症状にも長い間耐え続けているので、その疲労が出る時期でもあります。

　あまりに長い苦しみに離脱者はエンドレスの恐怖を訴えるかも知れませんが、実際には順調に回復をしているプロセスですので、それを繰り返し離脱者に伝え励ます事が重要です。延々と続く離脱の孤独感により、引っ越し・結婚・出産などを検討する傾向がありますが、まだ人生の大きな決断は時期尚早である事を自覚出来るようサポートして下さい。

ステージ４　断薬後後期

　精神的に楽な時間が増え、睡眠も徐々に安定し、体もそれまでよりも楽になっていきます。可能であれば適度な運動を採り入れ無理のない体力作りを心がけて下さい。また、離脱の精神症状と離脱者自身の感情との区別がつかず、それまでとは異なった不安定な感情を抱きがちの時期ですので、その混乱を離脱者が整理できるようサポートして下さい。

　この時期は離脱者が服薬前に自身が持っていた内的・外的な問題と対峙し始める時期であり、その作業に対する怖れの感情が起きがちな時期です。離脱性の不安とない交ぜになり不安定な状態になりやすいので、まだ深く物事を考え過ぎないよう留意する必要があります。離脱者は棚上げしてきた問題に性急に取り組もうとしがちですが、先ずはコンディションに合わせてゆっくりと進められるように励まして下さい。

ステージ５　回復

　日常生活が心から楽しめるようになり、自分の思考・感情が明確にわかるようになります。この頃には自尊心も回復しています。この状態になると離脱者が取り組みたい人生の課題が自然と明らかになります。離脱者自身の力で対処が出来る場合は、励まし見守ってあげて下さい。それが難しいケースの場合は、状況に合わせたサポート体制を整えて下さい。

第五章　離脱者の方へ５つの覚え書き

◆離脱を堪え難いと思った時、くじけそうになった時に読み返してみて下さい

・今の症状は永遠には続かない。

・今の症状は離脱症状なので深く考えない。

・ネガティブな考えは中断し、棚上げする。

・今の自分はちょっとした不安、気掛かりが何百倍にも増幅されてしまう状態。

・いずれ必ずホッとした気分、暖かい安心した気分を感じられるようになる。

第六章　事例紹介・断薬後の回復記録

【事例紹介・断薬後の回復記録】

　※離脱の期間・症状は服薬期間・量・体質により個人差があります。

・離脱者プロフィール　四十代女性

・薬名　ソラナックス １・２㎎／日　デプロメール７５㎎／日　マイスリー （頓服）５㎎

・服薬期間　３年

・服薬動機　職場環境の変化に起因する不安、吐き気、軽度の入眠困難。

◇プロセス１　自己判断で急遽全ての薬剤を断薬

・離脱症状

酷い焦燥感でじっとしていられない　手足にビリビリと電流が流れている感覚　全身の痙攣　希死念慮　辛い記憶のエンドレスなフラッシュバック　ベッドから起き上がれない　酷い耳鳴り（一日中頭蓋骨の中でガンガン鳴り響く・少しの音でも気絶しそうに響く）瞳孔が開きまぶしい　恐怖感が一日中続く　手足からの発汗　激しい動悸　全てが怖い　寝ていても誰かが上に乗ってグイグイ抑えつけてるような感覚　どこまでもひたすら落ちていくような感覚　激しい眩暈　吐き気　歩行困難　歩くと床がゼリーのように感じる

・日常生活

思考・記憶の継続が不可能　痙攣したまま殆どベッドから起き上がれない

・心がけ

万一に備えて、一人にならないようにする（家族に自分を一人にしないように頼む）

◇プロセス２　医師の指導の元で再服薬、その後漸減・断薬

・離脱症状

酷い抑鬱（絶望感）　恐怖感　右半身の痛み　右足親指の不随意運動　焦燥感　頭に炭酸が注がれている感覚　脳を掴まれて揺さぶられているような感覚　下半身の激しい硬直　不安感　バランス失調　脱毛　耳鳴り　船に乗っているような眩暈　希死念慮　被害妄想　酷い倦怠感　激しいイライラ　記憶障害　味覚異常（金属味）　表情の強張り　関係性の理解不能　離人感　疲労感の欠如　発汗　対人恐怖　対物恐怖　寝ていても誰かが上に乗ってグイグイ抑えつけてるような感覚　背中を常に押されている感覚　常に首が引っ張られている感覚　不眠（毎日四時間程度）　消化不良

・日常生活

ピーク時はゆっくり歩くのが精一杯　鬱で服が選べない　親しい人に対してちょっとした事で突然強烈な敵意が湧く 　信号機、道路、店、車、人、全ての物が怖い　メールが怖くて書けない　ＰＣが怖くて開けない　時間を逆算して物事が出来ない　怖くて一人でいられない　楽しみも喜びも全く無い　達成感が無い　遠近感が無い　異臭　本が読めない（次のページに行くと、前のページにあったストーリーを忘れてしまう）　絶望感しか湧かない　愛着、共感、愛情を感じない　自分が殺されるのではないかという恐怖　自分が世界中から見捨てられているような孤独感　自分が常に周囲から攻撃されているような被害妄想　店員さんと話しが出来ない　簡単な物事が理解出来ない　自分が見聞きしたもの、言った事を全て忘れてしまう　安心感は全く感じない　酷いイライラで他人が騒ぐと殴りつけたい、危害を加えたい衝動が湧く　いくら疲れていても疲労感が無い（体はボロボロに疲れているのに脳だけが異常に覚醒している）　ホッとした感覚の欠如　誰に対しても親しみの感情が湧かない　すぐに誰の存在も忘れてしまう　楽になるのは睡眠中だけ　焦燥感でジッとしていられない

・心がけ

人と会うのは最小限に　言葉遣いは丁寧に　人生に関わる重要な事は何も決めない　ネガティブ思考の中断　とにかく時間をやり過ごす

◇プロセス３　断薬後２ヶ月～６ヶ月

・離脱症状

酷い抑鬱（絶望感）　恐怖感　右半身の痛み　ドライアイ　焦燥感　頭に炭酸が注がれている感覚　下半身の激しい硬直　不安感　バランス失調　耳鳴り　眩暈　希死念慮　パニックの予期不安　激しい不眠　被害妄想　酷い倦怠感　激しいイライラ　記憶障害　パニック発作　頭皮の吹き出物　関係性の理解不能　倦怠感　離人感　疲労感の欠如　背中をドンドンと常に押されている感覚　無感情　体の内側のバイブレーション（一万匹の蚊が脊髄にとまっている様な感覚）　消化不良　頚椎の凝り

・日常生活

服のコーディネートが出来ない、選べない　対人恐怖　機転がきかない　焦燥感でジッと座っているのが大変　脅迫的な被害妄想（ストーカーをされるんじゃないか等）　怖くて一人でいられない　楽しみも喜びも全く無い　達成感が無い　親しい人に対してちょっとした事で突然強烈な憎しみが湧く　遠近感が無い　誰にも愛情、共感を感じない異臭　本が読めない（次のページに行くと、前のページにあったストーリーを忘れてしまう）　自分が世界中から見捨てられているような孤独感　自分が常に周囲から排除されているような被害妄想　店員さんと話しが出来ない　簡単な物事が理解出来ない　１つの物事に対して朝と晩では全く別の事を考えている　記憶が続かない　人の顔が覚えられない　単純な物事が理解出来ない一度に多くの事を言われるとキレる　強いイライラ　話してる途中に話したい事を忘れてしまうから長いセンテンスが話せない　何をしていても安心感は全く感じない　焦燥感で人の話しをきちんと聞くのが大変　いくら疲れていても疲労感が無い（体はボロボロなのに脳だけが異常に覚醒している）　誰も自分とは近くない　すぐに相手の存在も忘れてしまう　孤独感からくる人へのしがみつきの衝動　親しい人とお店の店員さんの区別が頭ではつくが実感は無い　どんなに良い事があっても楽な気分で一日を終えた事が無い　自分がどんな人間でどんな立場の何歳の人間で何処にいるのかが実感でわからない　酷い不眠で命の危険を感じる

・回復を感じている部分

午後にメールが少し書けるようになってきた　殺される直前のような恐怖感が和らいでいる　症状に日内変動があり夕方には少し楽になる

・心がけ

人と会うのは最小限に　言葉遣いは丁寧に　人生に関わる重要な事は何も決めない　思考・感情がおかしいのを自覚する　とにかく大人しく目立たない　ネガティブ思考の中断　とにかく時間をやり過ごす　自分がおかしいのを悟られないよう同じ人と定期的に会わない　孤独感による人へのしがみつきに注意する　人と目を合わせない　辛い時は認知の歪みリストを眺める　敵意やイライラが湧いてきた時は人やペットがいる場所からすぐに離れる。

※認知の歪みリスト：現実と主観的な認知の間に起こりがちな認識のギャップを記したリスト。認知の歪みは十種類の傾向に分類されており、インターネットで検索ができます。

◇プロセス４　断薬後７ヶ月～１２ヶ月

・離脱症状

抑鬱（絶望感）　恐怖感　右半身の痛み　ドライアイ　焦燥感　下半身の強い硬直　不安感　バランス失調　耳鳴り眩暈　希死念慮　被害妄想　倦怠感　強いイライラ　記憶障害　パニック様症状　時間感覚の異常　表情の強張り　関係性の理解不能　実存感が希薄　不眠・中途覚醒　気管支の痛み　無感情　体の内側のバイブレーション（一万匹の蚊が脊髄にとまっている様な感覚）　消化不良　過食　頚椎の凝り

・日常生活

一つのネガティブな物事を脅迫的にエンドレスで考え続ける　親しい人に対してちょっとした事で突然強烈な憎しみが湧く　対人恐怖　時間感覚がおかしい（２日前の事を２ヶ月前に感じる）　自分が何歳で何処にいてどういう立場の人間なのかが実感ではわからない　機転がきかない　時間を逆算して物事が出来ない　午前中は怖くて一人でいられない　楽しみも喜びも殆ど感じない　達成感が殆ど無い　誰にも愛情、共感を感じない　常に異臭を感じる　本が読めない（次のページに行くと、前のページにあったストーリーを忘れてしまう）　自分が世界中から見捨てられているような孤独感　何でもすぐに忘れてしまう　自分が常に周囲から排除されているような被害妄想　簡単な物事が時折理解出来ない　一つの物事に対して朝と晩では全く別の事を考えている　道が覚えられない　思考がバラバラ　一度に多くの事を言われると覚えられない　メモがとれない　気分が乱高下をしてとことん疲れる　時折脅迫的に食べ続ける　安心感を全く感じない　いくら疲れていても疲労感が無い（体はボロボロなのに脳だけが異常に覚醒している）誰も自分とは近くない　親しい人と他人（お店の店員さんなど）の区別が頭ではつくが実感は無い　どんなに良い事があっても楽な気分で一日を終えた事は無い　自分がどんな人間でどんな立場の何歳の人間で何処にいるのかが実感でわからない　酷い不眠で命の危険を感じる

・回復を感じている部分

調子が良い時はメールが書けるようになってきた　服が選べるようになってきた（ただしコディネートは考えられない）　遠近感がわかるようになった　人と少しずつ接点を持てるようになってきた　午後は一人でいられるようになってきた　絶望感が少し和らいでいる　恐怖感が薄れてきた（ただし慢性的な強い不安感はある）

・心がけ

人と会うのは最小限に　言葉遣いは丁寧に　人生に関わる重要な事は何も決めない 自分の思考・感情がおかしいのを自覚する　孤独感による人へのしがみつきに注意する　とにかく大人しく目立たない　ネガティブ思考の中断　とにかく時間をやり過ごす　自分がおかしいのを悟られないよう、定期的に同じ人と会わない　ぶり返し時は自分を隔離する　辛い時は認知の歪みリストを眺める

◇プロセス５　断薬後１３ヶ月～１６ヶ月

・離脱症状

抑鬱（絶望感よりはマシ）　強い不安感　ドライアイ　右半身の痛み　焦燥感　頭に炭酸が注がれている感覚　下半身の激しい硬直　耳鳴り　不眠　中途覚醒　被害妄想　倦怠感　イライラ　記憶障害　時間感覚の異常　実存感が希薄　気管支の痛み　無感情　体の内側のバイブレーション（一万匹の蚊が脊髄にとまっている様な感覚）　デジャヴ　頚椎の凝り

・日常生活

一つのネガティブな物事を脅迫的にエンドレスで考え続ける　イライラによる攻撃性で人につっかかってしまう　親しい人に対してちょっとした事で突然強烈な敵意が湧く　対人恐怖　時間感覚がおかしい（２日前の事を一ヶ月前に感じる）　自分が何歳でどういう立場の人間で何処にいるのかが実感でわからない　機転がきかない　時間を逆算して物事ができない楽しみも喜びも殆ど感じない　達成感が殆ど無い　何でもすぐに忘れてしまう　誰にも親しみ、愛情、共感を感じない　本が読めない（文字は追えるが情景が想像できない）　世界中から見捨てられているような孤独感　自分が常に周囲から排除されているような被害妄想　簡単な物事がなかなか理解できない、理解してもすぐに忘れてしまう　一つの物事に対して朝と晩では全く別の事を考えている　道が覚えられない　思考がバラバラ　一度に多くの事を言われると覚えられない　メモが億劫でなかなかとれない　スケジュール帳が億劫で記入できない　気分が乱高下をしてとことん疲れる　感情表現は形態模写しかできない　顔がこわばる　時折脅迫的に食べ続ける　ホッとした感覚がまだ無い　いくら疲れていても疲労感が無い（体はボロボロなのに脳だけが異常に覚醒している）　誰も自分とは近くない、すぐ相手の存在も遠くなってしまう　どんなに良い事があっても楽な気分で一日を終えた事はまだ無い　デジャヴで疲労する（ごく最近会ったことなのに、過去に何度も繰り返して起きているような気がする）

・回復を感じている部分

メールが書けるようになってきた（ただし通常とは違う思考回路をしている、感情的、脅迫的）　服が選べるようになってきた（ただし年相応のものではなくコーディネートがバラバラ、自分が何者なのかが不明瞭）　人と少しずつ接点を持てるようになってきた　徐々に一人でいられるようになってきた　絶望感が少し和らいでいる　恐怖感は和らいできたが代わりに鬱が目立ってきた　相変わらず中途覚醒が何度もあるが、再入眠できるようになってきた

・心がけ

人と会うのは最小限に　言葉遣いは丁寧に　人生にかかわる重要な事は何も決めない　自分の思考・感情がおかしいのを自覚する　とにかくおとなしく目立たない　孤独感による人へのしがみつきに注意する　ネガティブ思考の中断　とにかく時間をやり過ごす　自分がおかしいのを悟られないように調子が悪いときは自分を隔離する　つらいときは認知の歪みリストを眺める

◇プロセス６　断薬後１７ヶ月～２０ヶ月

・離脱症状

抑鬱（絶望感ではない）　不安になりやすい　右半身の痛み　焦燥感　下半身の硬直　耳鳴り　不眠　軽い被害妄想　軽い倦怠感　イライラ　記憶障害　時間感覚の違和感　中途覚醒　体幹部の細かい痙攣　気管支の痛み　無感情　過食　体の内側のバイブレーション（一万匹の蚊が脊髄にとまっている様な感覚）　頚椎の凝り

・日常生活

対人恐怖　時間感覚がおかしい（２日前の事を半月前に感じる）　機転がきかない　時間を逆算して物事が出来ない楽しみも喜びもあまり感じない　達成感があまり無い　親しみ、愛情、共感の感覚が無い時とある時があるがすぐに忘れる　本が読めない（文字は追えるが情景が想像出来ない）　慢性的な孤独感　自分が常に周囲から無視されているような被害妄想　簡単な物事が時折理解出来ない　一つの物事に対して朝と晩では全く別の事を考えている　ぶり返し時は気分の乱高下で酷く疲労する　感情表現が出来る時と出来ない時がある　顔が強張る　時折脅迫的に食べ続ける　記憶が持続しない　誰も自分とは近くない、すぐに相手の存在も遠くなってしまう　疲労感が希薄（体はクタクタに疲れていても脳だけが覚醒している）　どんなに良い事があっても楽な気分で一日を終えた事はまだ無い　自分が何歳で何処にいてどういう立場の人間なのかが時折わからない　すぐに何でも忘れてしまう　デジャヴで疲労する（ごく最近あった事なのに、過去に何度も繰り返して起きているような気がする）　相変わらず中途覚醒が何度もあるが、再入眠できるようになってきた

・回復を感じている部分

手帳がつけられるようになった　物を選べるようになってきた　人と接点を持てるようになってきた　徐々に一人でいられるようになってきた　絶望感が少し和らいでいる　ポジティブな感情を少しだけ感じられるようになってきた（まだ保持は出来ない）　恐怖感は和らいできたが代わりに鬱が強くなった　物事の段取りが少しだがつけられるようになってきた　一つのネガティブな物事をグルグルと考え続けるが以前のスパイラルよりは楽

・心がけ

人と会うのは最小限に　人生に関わる重要な事は何も決めない 　言葉遣いは丁寧に　自分の思考・感情がおかしいのを自覚する 　ネガティブ思考の中断　孤独感による人へのしがみつきに注意する　自分がおかしいのを悟られないように調子が悪い時は自分を隔離する　調子が悪い時間帯に人と話さない、会わない

◇プロセス７ 断薬後２１ヶ月～２４ヶ月

・離脱症状

抑鬱（絶望感ではない）　時折ふと不合理に湧き上がる不安感　右半身の痛み　焦燥感　下半身の硬直　耳鳴り　不眠　被害妄想　倦怠感　イライラ　記憶障害　時間感覚の違和感　不眠　体幹部の細かい痙攣　両腿の刺すような激痛（時折）　表情の軽い強張り　健忘　気管支の痛み　無感情　早朝覚醒（毎朝４時）　頚椎の凝り　体の内側のバイブレーション（一万匹の蚊が脊髄にとまっている様な感覚）

・日常生活

一つのネガティブな物事を考え続ける傾向　軽度の対人恐怖　時間感覚がおかしい（２日前の事を半月前に感じる）機転が思うようにきかない　楽しみ、喜びを時折感じる　親しみ、愛情、共感の感覚が無い時とある時があり、まだ持続が出来ない　思いやりが時折しか湧かない　本が読めない（文字は追えるが情景が想像出来ない）　慢性的な孤独感　感情が湧く時と湧かない時がある　顔が強張る　積極的なやる気がまだきちんと湧かないハッピーエンド以外のドラマは観られない　親しみの感情が湧き難い　相手の存在が比較的早く遠くなってしまう　疲労感が希薄（体はクタクタに疲れていても脳だけが覚醒している）　離脱の精神症状と自分の感情との境目がわからなくて混乱をする　どんなに良い事があっても楽な気分で一日を終えた事はまだ無い　自分が何歳で何処にいてどういう立場の人間なのかが時折わからない　まだ比較的早く何でも忘れてしまう　一日中鳴り響く耳鳴りがうるさい　筋肉の硬直で時折転倒しそうになる　デジャヴで疲労する（ごく最近あった事なのに、過去に何度も繰り返して起きているような気がする）　早朝覚醒が辛いが、再入眠できる頻度が増えてきた

・回復を感じている部分

通常の人間としての行動、活動がかなりできるようになってきた　ポジティブな感情をそこそこ感じられるようになってきた　心から笑えるようになってきた　嫌な事を比較的早く忘れるようになってきた　仕事のキャパシティーが増えてきた（思考力の回復）　洋服選び、ファッションが以前より楽しめるようになってきた　孤独感によるしがみつきの衝動が軽くなってきた　体のブツブツが減ってきた　体重の自然な減少　調子が悪い時間帯でも人と会うのは大丈夫になってきた　感情表現が豊かになってきた　一人でいる事を楽しめるようになってきた

・心がけ

ネガティブ思考の中断　人生に関わる重要な事は何も決めない　調子が悪い時は自分を隔離　まだ自分の思考・感情がおかしいのを自覚する 　鬱時は運動する　離脱の感情と自分の感情のボーダーラインが不明瞭なので、言動に気をつける

◇プロセス８　断薬後２５～２８ヶ月

・離脱症状

ごく軽い抑鬱（時折理由も無くモヤーっと気分が悪いなど）　時折ふと不合理に湧き上がる軽い不安感、孤独感　右半身の軽い痛み、痺れ　下半身の硬直　耳鳴り　軽いイライラ　少し忘れっぽい　体幹部の細かい痙攣　表情の軽い強張り　軽い気管支の痛み　時折の早朝覚醒　吐き気　軽いデジャヴ（初めて遭遇する事象なのに、過去に何度も体験したような気がする）　頚椎の凝り

・日常生活

殆ど問題は無くなってきたが筋肉の症状、耳鳴りは気になる　時折離脱に特有の不合理なイライラや不安感が湧いてくるが許容範囲

・回復を感じている部分

通常の人間としての行動・活動が殆ど支障無くできるようになった　ポジティブな感情を以前よりも深く感じられる　心から笑えるようになった　嫌な事は忘れるようになってきた　仕事のキャパシティーが更に増えてきた（思考力の回復）　孤独感によるしがみつきの衝動が無くなり、一人でいる時間が充実してきた　体重が自然に元に戻った　調子が悪い時間帯でも人と会うのは大丈夫になってきた　感情表現が豊かになってきた　心身のバランスが向上

・心がけ

まだ本調子ではないと自分に言い聞かせるのを忘れないようにする　薄曇りの天気のような、不合理な気分の悪さは離脱症状のせいだと割り切って耐える

◇プロセス９　断薬後２９～３２ヶ月

・離脱症状

軽い耳鳴り　体幹部の微細な痙攣　表情のごくごく軽い強張りがあるが殆ど軽快

・日常生活

快適に過ごせている

・回復を感じている部分

本来の自分の自然で豊かな感情を取り戻せた感覚　健康な心身がある事に感謝し喜び、毎日が充実している　一時は真剣に自分の人生を諦めそうになったが、今は回復まで漕ぎ着けた事を実感し安堵している

・心がけ

これからの毎日も一歩一歩大切に充実させて過ごしたい　周囲の支えてくれた人達への感謝を忘れない　栄養面での体調管理はこれからも怠らない　定期的な運動を続けていくストレスマネージメントをきちんとする

・感想

　厳しい経験でした。周囲の理解とサポートが得られたのはとても恵まれていたと思います。処方薬でこんな依存が起こると思っていなかったので、自分に何が起こったのかがわからなくて、とても怖かったです。処方側は先ず患者にこうした禁断症状の存在を知らせるべきです。経済的な事情で当時は考えていませんでしたが、服薬前にカウンセリングを検討しても良かったと思っています。今は些細な事には動じなくなりましたし、精神的にとても逞しくなりました。私のような経験をしている人は他にもいらっしゃると思うので、それがとても気掛かりです。

　　あとがき

　現在、日本国内では向精神薬の減薬・断薬の際に適したサポートを受けられる体制が充分に整っておらず、服薬者の方々は大変な混乱の中に置かれています。こうした現況には何らかの警鐘が広範に鳴らされるべきであり、離脱者の方々への専門的ケアとメンタルサポートの充実は急務だと感じています。同時に、処方時における副作用・離脱症状への注意喚起によるリスク回避は重要だと思います。

　私はパーソナルコーチの傍ら、ライフワークとして向精神薬の常用量依存を起こされた方へのメンタルサポートを行ってきたのですが、やはりこれまでに数々の厳しいケースに遭遇しました。向精神薬の離脱症状に対する社会的な認知度の低さや漸減指導医不足により、離脱者の方々は孤軍奮闘しているケースが多く、時には厳しい症状に耐えかね挫けそうになりながらも、ひたすら忍耐の一歩一歩を歩まれています。

　薬物療法終了時は大変デリケートで困難の多い期間であり、服薬者の方々が健やかな日常生活へ戻れるかどうかの分岐点と言っても過言ではありません。少しでも多くの専門家の方々がこの時期の患者側の立場に立ち、その負担をより重視し、丁寧な漸減指導・離脱症状緩和の方策が発展、周知されていきます事をこれからも強く願っています。本書がその一助となりましたら幸いです。

　　　　　　　　　　平成二三年　三月十日　　常葉まり子