

統合失調症のリハビリ

焦らないことが、なぜ大切なのか
——脳の中で起きている真実



患者家族・支援者向けガイド

回復の道のりに潜む「落とし穴」



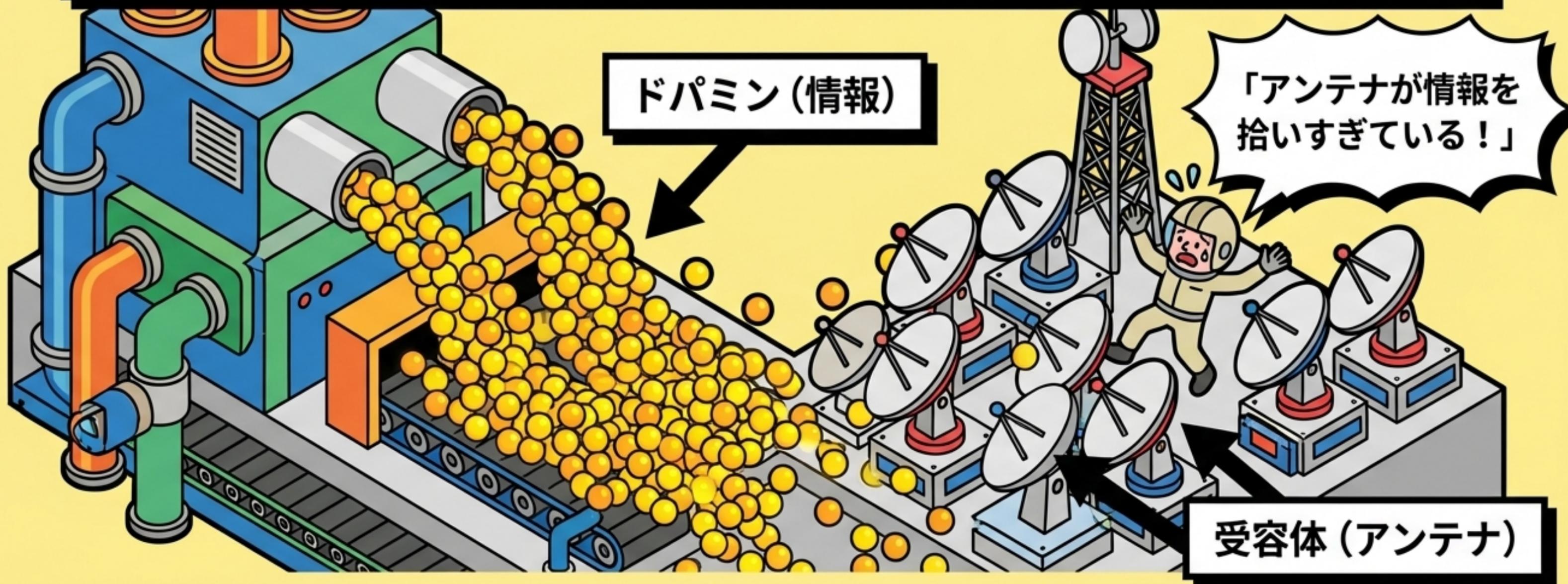
治療やリハビリを急ぐことが、逆に「再発」を引き起こしてしまうことがある。

「よかれと思った努力」

なぜそんな悲しい逆説が起きるのか？
脳内のメカニズムから紐解きます。

統合失調症の脳内で起きていること

神経伝達物質「ドパミン」が過剰に放出されている状態。(ドパミン過剰仮説)



薬（抗精神病薬）の働き

ドパミン受容体を強力にブロックし、過剰な信号を物理的に遮断する。

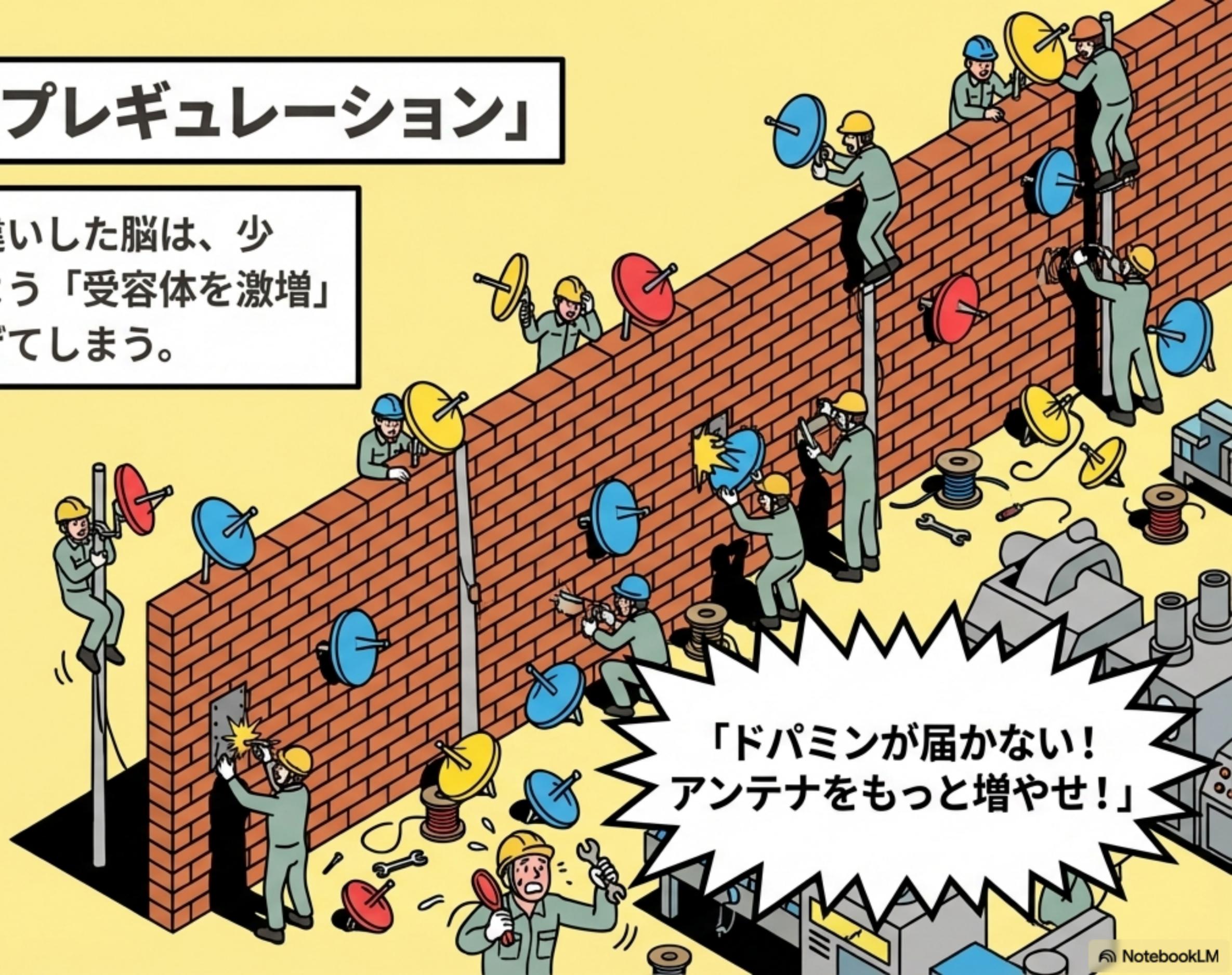
薬の効果（ブロック塀）

「これで一旦、症状は落ち着く。しかし…」



脳の誤解：「アップレギュレーション」

ドーパミンが来ないと勘違いした脳は、少ない量でも感知できるように「受容体を激増」させ、感度を極端に上げてしまう。



「ドーパミンが届かない！
アンテナをもっと増やせ！」

過敏すぎる脳：「DSP状態」

薬を飲み続けた結果、ほんのわずかなドパミンの変化にも過剰反応する「極度に過敏な状態（DSP）」が完成する。



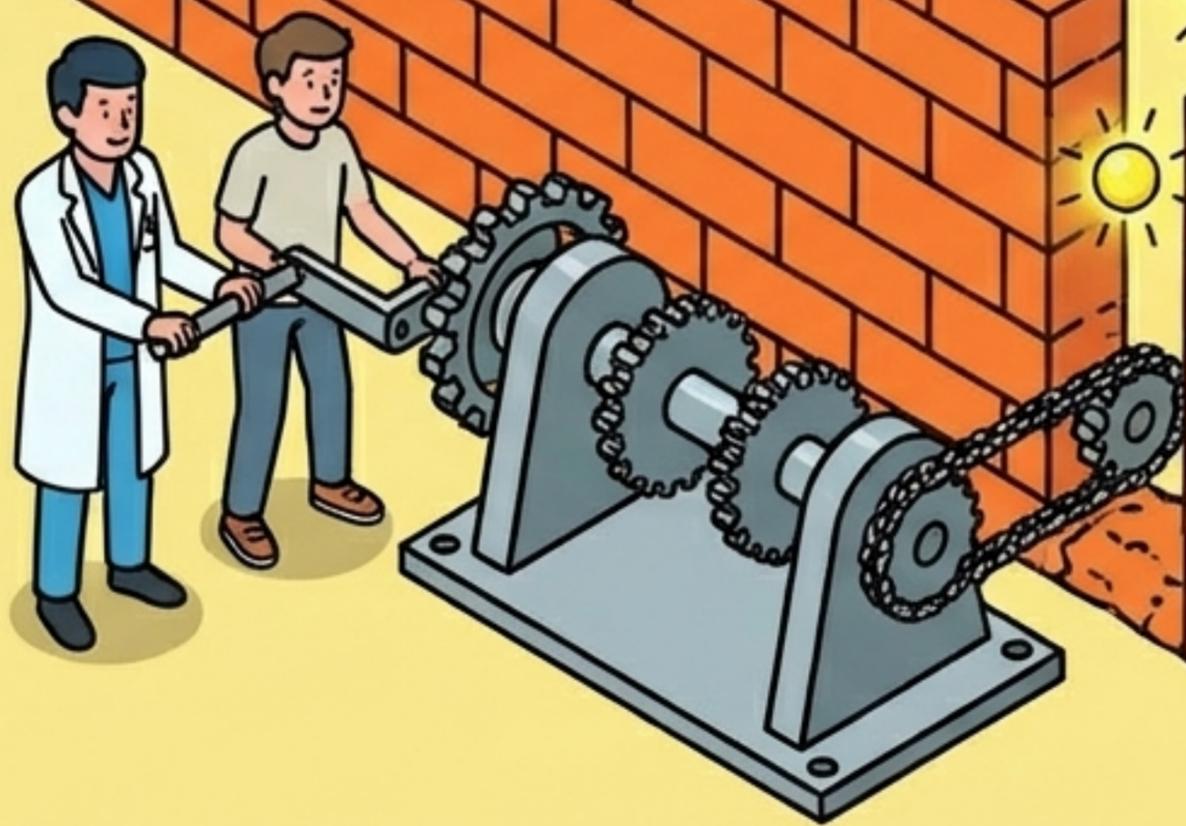
【警告】アンテナが多すぎて、常にノイズを拾いやすい危険な状態！

薬を減らすとどうなるか？（悲劇の逆説）

薬を減らす → ドパミンが少し増える。

通常なら問題ない量のドパミンでも、無数のアンテナを持つ過敏な脳は「異常事態」と処理してしまう。

以前より激しい幻覚や妄想が現れる。
薬が再発を呼び込むパラドックス。



リハビリという「刺激」の正体

普通の脳



リハビリの刺激
= 達成感や健康的な
ドパミン活性

アップレギュレーション状態の脳



リハビリの刺激
=
過剰な信号として暴走

回復のためのリハビリが、
再発のトリガーになってしまう理由。

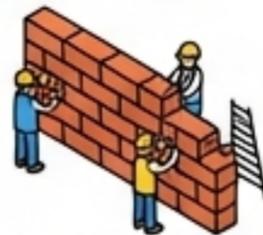
直感に反するジレンマ（悪循環）

心配だから
「念のため薬を増やそう」とする。



慎重に薬を増やすほど、
再発リスクが根本的に高まる。

ドーパミンが遮断され、
脳は再び受容体を
増やす。



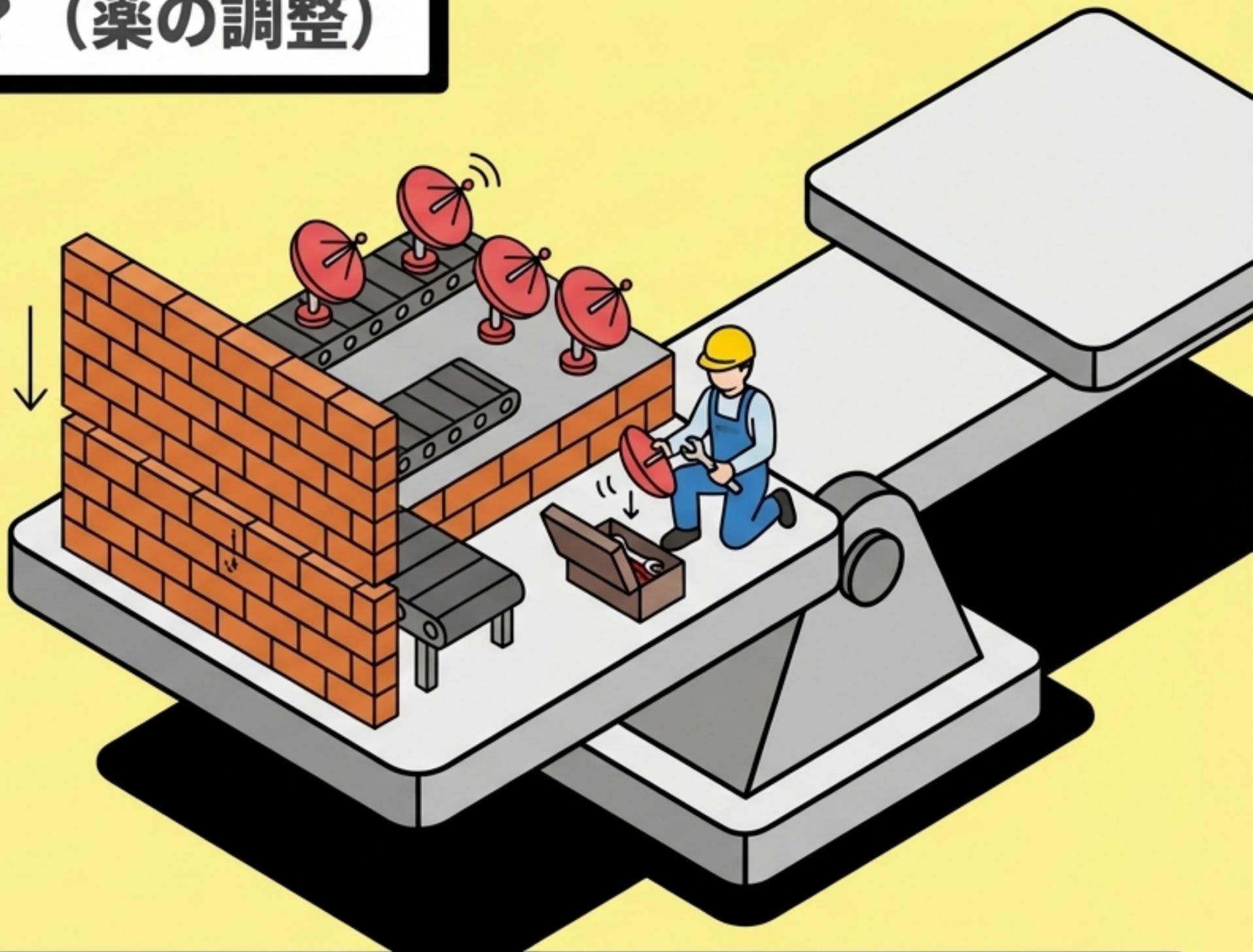
脳がさらに過敏になり、
少しの刺激で再発
しやすくなる。



では、どうすればいいのか？（薬の調整）

薬を「少しずつ」減らす。

ドーパミンが少し増えることで、
脳が「アンテナはもう減らして
いい」と判断する
（ダウンレギュレーション）。

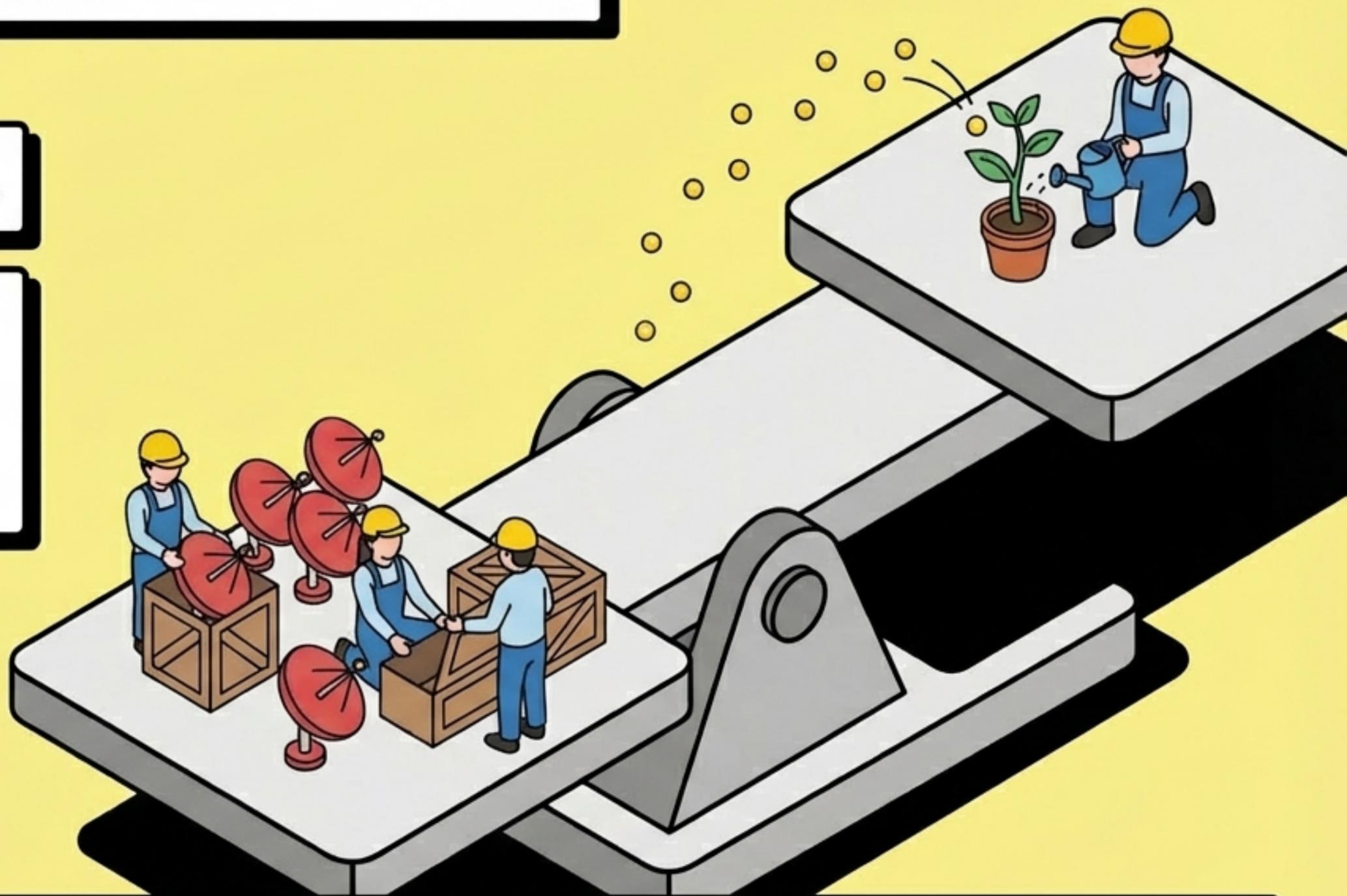


【鉄則】 再発しない程度の極わずかな減量を、数年単位でゆっくりと。

では、どうすればいいのか？（活動の調整）

日常の活動を「少しずつ」増やす。

活動によるわずかなドーパミン
増加が、同じく受容体の過敏さを
和らげていく。



【鉄則】「少しだけ」「ゆっくりと」が何より大切。

統合失調症のリハビリ 3つの鉄則



① 焦って進めない
(小さな刺激が再発の引き金に)



② 低刺激な環境を長く保つ
(「もう大丈夫」からが長い)



③ 減薬は数年単位で
(焦った減薬は必ず跳ね返る)

遠回りが、最短の道。

焦らないこと。それが、過敏になった脳を守る最大の治療です。

ゆっくり、ゆっくりと、
回復の道を歩いていきましょう。

