

# ある女の 見る風景

～統合失調症女性患者の手記～

製作 cage



2009年6月某日（土）

---

私の飲んでいるリスパダールという薬は、どうも性ホルモンのバランスに影響を及ぼすらしい。……らしい。

生理が止まっていた。

前回の生理の後、1度、避妊に失敗したかもっていうセックスがあったので、妊娠していないかかなり心配だった。

妊娠検査薬をつかっても陰性だったんだけど。

わりと憂鬱だった。

子供は欲しいし、妊娠したら産みたいけれど、たぶんいろいろ無理だと思うんだ。

まあ、とりあえず昨日から生理が来て、杞憂に終わったわけなのだけれども。

先週の診察で主治医に相談して、血液検査の予約をしたのに、もったいなかったなー。っていうのが正直な気持ち。お金が。

いや、採血はしたんだけどね。

妊娠云々もだけど、たまにはいろいろ数値を調べにゃいかんそーで。

リスパダールを外されるのはかなり不安。

今まで呑んだ薬の中では、リスパダールが一番効いてる。たぶん。

急性期に効果があったからそう思い込んでいるだけかもしれないけれど。

リスパダールは性欲を減退させる。……らしい。よーわからん。

セックスはスポーツだと考えているので（男性みたいに物理的に溜まることはないし）、チャンスがあればしたくないこともない、けれど後で憂鬱になるので、しなくて済むならしなくてもいいかなーと思わんでもない。どっちだ。

2009年6月某日（日）

---

主治医に「調子がいいってどういう状態？ 今後の参考の為に聞かせて」と問われ、巧く答えられなかったので整理してみる。

調子が悪いとき

- ・やる気出ない。何をするにも憂鬱。（陰性反応？）
- ・集中力が切れる、続かない。
- ・ちょっとした動作（歩く、とか）がぎこちない。（当社比）
- ・周りの人が「すごく」気になる。
- ・いろんなことが「不快」に感じる。
- ・特に音に過敏になる。

ところで私の感情には「快」と「不快」のベクトルしかない。

気分が良くなる条件

- ・いろいろ「快」。
- ・しょうもないことでも、一定以上の作業が出来たとき。（達成感？）
- ・人から「喜」や「楽」の感情を示されたとき。（嫌味にはわりと気付かない）

調子が良いつてなんだろ。

調子が悪い、の背理条件？ ちがうな。そこにはニュートラルが含まれる。ニュートラルであることはあまりないけれど。

うーん。

- ・体が軽い（動作がスマートにできる）

っていうのはあるかな。

- ・集中力が続く

っていうのはあるか。しょうもないミスが増えるときはだいたい調子悪い。

で、結局わからないし。

2009年6月某日（土）

---

先週の血液検査の結果が出ました。

主治医「うーん、プロラクチンが66だねえ」

特別悪いわけではないと言います。

これが100超えると完全に無月経になるそうなので、そこまで行くと薬をかえないと「いけない」そうなのですが。

特別悪くはないとはいえ、正常値の倍はありますからね。

生理不順はこの影響と見ていいでしょう、とのことでした。

子供欲しい子供欲しい子供欲しい。

今後の対応策としての提案。

1. 薬を変える
2. 薬を減らす
3. 現状維持

1はオススメしないそうです。今のところ病状安定しているので。

選択肢は2と3。さて。どうなるか。

2009年8月某日（木）

---

某資格試験の勉強中の日々です。

試験対策の問題集を解きながらまゆげを触っていたら……あ。

左のまゆ毛消失。

うああああああああ（どうしよう）。

ところで、普段から抜毛癖っていうか、髪とか抜く癖があるんですけど、主治医に報告した方がいいのかなあ。旦那に「禿げてきてない？」とか言われたんですけど。

2009年8月某日（土）

---

今日の診察は荒れました。荒れたよ。

もう、しんどくてしんどくてたまらなくて、口開いて言葉を話そうとしたら嗚咽しか出てこなくて、私は普段、そんなに声を荒げる方じゃないのだけど、叫びに近い声で「ひどい」とか「うるさい！」とか、どっちがうるさいんだって話だよ。冷静になると。

ただ、調子が悪くて病院行ったわけなんだから、対応はして欲しい。一患者として。

調子悪いところみて、「服薬してないでしょ」なんて決め付けないでほしい。

服薬してるのに調子悪いから「調子が悪い」と訴えたのです。

2009年8月某日（水）

---

薬があんまり効いてないみたいです。

ちゃんと飲んでる。

けれど、歩くのにも支障。視界はちらちら。誇大妄想は止まらないし、エトセトラ。

センサの感度を下げる。

私は黙るべきだし、不感であるべきだ。センサの感度を下げる。個性なんか要らない、私は「普通」になりたい。

そういえば、ネットで「べき」とか「である」という言い回しが増えるのは悪化してる、とか見たな。

気をつけよう。

でも。

2009年8月某日（月）

---

何でみんなそんなに笑えるんだろう。

何がどう面白いのかわからない。

2009年8月某日（火）

---

なんでみんな、そんなに感情を表に出すんだらう。

そんなのスマートじゃないし、第一何の得にもならない。

2009年8月某日（水）

---

一つ判った。

みんな、私ほど怖がってないんだ。

拒絶されることを。否定されることを。

2009年8月某日（金）

---

もうひとつ判った。

最近調子悪かったのはどうも生理前だったかららしい。

生理きた。

2009年8月某日（土）

---

先生先生！

「そうやって分析できるところは貴方のすごくいいところだと思うよ」なんて褒めなくていいから、

早く！

早く！！

その注射の処方箋を看護師さんに渡してください！！

早く注射で楽になりたいんです。苦しいんです。

2009年9月某日（日）

---

メモ。

私のメジャーランキライザーはリスパダール。

副作用として自覚しているものは、手の震え・口渇・性ホルモン異常（このまえ発覚）・眠気、といったかんじ。

ドーパミン受容体に作用する薬なので、神経系の不具合はまあ諦めている。薬も過ぎたるは毒。

一応、副作用止めを服用している。

アキネトン。

リスパダールの半減期（≒作用時間）に比べると効果の持続は短い。これは体感。

一時期、夜だけの服薬にしていた時期があった（マイナーの頓服はあった）のだけれど、ちょっと、昼過ぎると手足が不自由だと感じた。その時は、朝にアキネトンを服薬することで改善された。

今は、朝にリスパダール（軽め）＋アキネトン、夜にもリスパダール＋アキネトン、という飲み方をしているのだけれどね。

アキネトンの主用法はパーキンソン病の治療（というか病状改善）で、統合失調症処方薬の抗副作用薬という使われ方もかなり主流。

パーキンソンと思われる親戚がいるのだけれど、この人の処方薬の中にもアキネトンは入っている。

2009年9月某日（水）

---

イライラする。

イライラ。

何もかもが有機溶剤の匂いしかしない。タバコでごまかしてる。タバコが臭いのはわかりきってるから。

食べ物も有機溶剤の味がする。はっきり言って、不味い。食べれたもんじゃない。

でも食べないと活動できないから食べる。美味しくない。

2009年9月某日（水）

---

気をつけていないと「好ましい」と「好き」と「愛してる」と「信仰」を混同してしまう。

その傾向は昔からあって、わりと早い時期から自覚もしていたので、私は物事と接するとき少し距離を置く。

その距離を置く、というstepが母親をして「枯れてる」と言わしめている気もするが。

最先端を歩けないことは、うん、知ってるけど。

儒教的なのかな、単に体育会系なのかな、基本的に「年功序列」を乱す気がない。

前にいる人には社会的に間違っただけを欲しくない。

私には追従しかできないから。

肯定しかできないから。

たとえば、「好ましい」人の言動が私を納得させると「信仰」しかねない。そんな感じ。

一度「信仰」してしまうと、多少無理のある理論でも納得させられてしまう。

気をつけなければならない。

私は狂信者になりがちだ。気をつけなければ。

2009年9月某日（月）

---

みんながスマートに何もかもこなしていくのが、悔しい。

私が苦勞して手にしたものを、みんなが当たり前を持っているのが、悔しい。

自分だけ苦勞した、と思い込んでる自分を発見して、悔しい。

私の発する言葉が、全部借り物なのが、悔しい。

もしかしたら感情と思い込んでいる物も借り物かも。

頭が悪すぎる自分がいやだ。

無神経すぎる自分がきらい。

でも、だからこそもっと努めるべきだし何かを学ばなければならない。

2009年10月某日（日）

---

医学雑誌より看護雑誌の方が、臨床の視点でわかりよいなあ。当たり前なんだけど。

現状があって、理想があって、方法を探るってのが私にとってわかりよい。

気がする。

洋書と専門書を置いている書店をちょいちょい覗くようになりました。

今日は雑誌コーナーで「精神看護」（2つあったけれど、出版元が違うっぽい）を立ち読み。

ベテラン精神科看護師でも患者を「放置する」ことがあるんだあ、と、なんかショック。でもたぶんそれが自然なんだよね。理解できない事柄を無理に理解しようとしてしんどくなるなんてイヤだもんなあ。私だってイヤだもん。

あと、医学書の棚も見ただけ見た。興味を惹かれたのは医学生用の教科書的な本だけ。タイトルに統合失調症と入っている本も見つけたけれど、内容は知っていることばかりでつまんなかった。

施されている処置について知ろうと思ったら、看護雑誌が丁寧。

にちゃん系のブログでとあるスレを読んでしまい、落ち込むと同時に「みんな優しいなあ」と思った。統合失調症は決して希な病気ではありません。

関係ないけど、世の中にはブラックボックスのままの方がよかった事柄がたくさんある気がする。

2009年10月某日（金）

---

幻臭・幻味（いつもの石油とか有機溶剤とかの感じ）がひどいなあ、と思ったら生理がきたよ。

きたら少し落ち着いた。消えたわけじゃないけど。

生理と幻覚って、私の場合はわりと密接してる気がする。

2009年10月某日（月）

---

加害妄想と被害妄想

加害は妄想であって欲しい。

被害は妄想だと信じたい。

陽性症状だね、調子悪いや。

2009年10月某日（火）

---

たぶん陽性症状。病院行きたくない、薬飲みたくない。

私が複数いる。思考が交錯する。「私」達の総意で意思を決める。

表の私は私ではない。

裏は私か？ 認めない。

私は誰だ。母親の劣化コピーでしかないのか。否。

イラつく。縮んでいく。固くなる。冷たくなれ。

2009年10月某日（水）

---

頓服のワイパックスを3T。

上限いっぱいまで飲んだのは久々じゃないかな。

仕事で叱責されたからってそんなにへこんじゃダメだよ、私。

でも、私、あの場合あんまり悪くないとおもうんだけど。周りからも私は悪くないって言われたし。

（ぐるぐる）

2009年11月某日（土）

---

どんな本を読んでも自分のことが書いてある気がする。

その世界に存在している自分を読んでいる気がする。

気がする、ってところで留まればセーフ。

現実と混同したらアウト。

私は一般人で、この作家たちみんなが私のことを知っているはずがないから、これは私のことが描いてあるわけではない。逆に、私は普遍的で、そこらへんに転がっている可能性もあるから、私ではない普通の人のことを描いているのかもしれない。

気付け。

私のことではない。

安心しろ。

私のことではない。

2009年11月某日（土）

---

・つらい

→なにがつらいか

- ・解ってもらえない
- ・話を聴いてくれる人が欲しい
- ・お金が無い
- ・妄想が止まらない

→現実と混同することがある。

- ・再発の予兆かもしれないと不安。

→再発してなにが困るか。

- ・親が気に病む。
- ・自律できない自分にむかつく。
- ・入院する金はない。
- ・自殺するかも。

→死んで困ることがあるだろうか。

- ・生きたい人に失礼。
- ・私に関わった人が迷惑。
- ・とりあえず、周囲にとって自死は迷惑でしかない。

無理、頭が働かないや。

死なないように生きるのは難しい。

2009年12月某日（木）

---

へらへら笑って生きていたい。

2009年12月某日（日）

---

がんばれがんばれがんばれ。

また頑張るために、ちょっとだけ頑張ってお風呂に入ろう。

頑張ってお薬飲んで、頑張ってお布団に行こう。

頑張ってお電気を消して、頑張ってお目を閉じよう。

何もかもを忘れるために、がんばれがんばれがんばれがんばれ。

当たり前のことを「できるよ？当たり前でしょ？」って言えるよう頑張る。

2009年12月某日（月）

---

消えてなくなりたい。

怒りとか恨みとか、そういうイヤな感情とともに。汚い私は消えてしまうべきだ。

2009年12月某日（火）

---

自分の体じゃない気がする。

思うように動かせない。

字を文章を読めないときがある。

入ってきた意味が頭の中で暴走する。

私はこの世界の住人じゃないような気がする。

2009年12月某日（土）

---

処方箋変更されたのでメモ。

朝：

リスパダール錠 3 m g × 1

アキネトン錠 1 m g × 1

リスパダールはメイン処方薬。気持ちを落ち着かせる薬。

アキネトンは副作用止め。手足の震え、筋肉のこわばりを改善する。

夜：

リスパダールOD錠 2 m g × 1

リスパダール錠 3 m g × 1

アキネトン錠 1 m g × 1

OD錠のODはオーバードーズではないのでご安心を。水無しで飲んで良いらしい。

調節：

アキネトン錠 1 m g × 1

用法口授：

ワイパックス 1. 0 1 m g

不安や緊張を和らげる安定剤。2錠／日の分量で処方。

飲まずに済むなら飲まないほうが良い薬。

変更点：

夜にアキネトン 1 m g を 2 錠飲んでいたが、1錠にして、副作用がでた場合に調節で1錠追加するようにとの指示。

変更の経緯：

リスパダール 8 m g / 日は多いらしい。

それでも調子が悪い。

アキネトンはリスパダールを打ち消す効果のある薬なので減らしてみようか。

とはいえ、副作用（ろれつが回らない等）が過去にあったのでとりあえず分けて処方。

2009年12月31日（木）

---

来年の目標。

つらかったら迷わず病院に行く。

通院時はメモ紙に伝えなきゃいけないことを書いていったほうがいい。

人の悪口を言わない。

自傷しそうだったら安定剤。

シモネタはほどほどに。

もう少し家事を頑張りましょう。

主に掃除。

怨まない、感謝する。

無理をしすぎない。

2010年2月某日（金）

---

子供産めないのがつらい。

今の服薬量だと胎児に影響があるらしい。

減らせる見込みは今のところない。増えるかも。

私は子供を産んではいけないと思う。

いい母親には成れない。

虐待するかも。

遺伝病でもある

加害者になっている自分を想像できる。安易に。

江國香織が作品の中で言っている。

「私の孤独は私にしか救えない」

幼い子供がいる人の幸せそうな会話で胸が苦しくなった。

バスで座れた瞬間に泣けてきた。

帰宅したら崩れ落ちて泣いてしまった。

人の幸せを喜べない私は曲がっていて病んで汚い。

たぶん、ただの嫉妬。

2010年5月某日（水）

---

私は過剰に切羽詰まっている感を演出しているきらいがある。

言うほど努力してないし、言うほど頑張ってるわけでもない。

くだらない。

ああくだらない。

くだらないよ。

何で私を誉めるのさ、バカにしてんの？

いや、私が見下したいんだな。

くだらない。

愚かでくだらない。

聴くありがたい。

2010年5月某日

---

なんだか近頃、やたらとリアリティのある夢ばかり見てて、寝ると疲れる。

あまりにはっきりとした夢で、

「もしかして夢の方が現実なのかしらん」

とか思えてきてしまう。危ない。

現実と妄想を区別できてればセーフ、できなきゃアウト。今、一歩手前。

2010年6月某日（日）

---

幻聴がうるさい。

ずーっと「ばーかばーか」って言ってる。

もう少し調子がまともなら、幻聴と割り切って無視できるんだけど。

ばーか

とか

能無し

とか

この幻聴、語彙少なすぎ。

何でこんな馬鹿な言葉に馬鹿にされなきゃいけないんだ。

ああ、イライラする。

2010年6月某日（金）

---

苦しいよ。

消えたいよ。

誰か助けてよ。

ねえ。

責任持て、己が選び取った人生。

どうしたら責任取れる？

苦しいのが自分のせいなのは認める。

じゃあ誰か教えてよ。

どうすればよかったの？

どうしたらいいの？

なんでこんなに消えることしか考えられないの？

もう疲れた。

もう考えたくない。

ねえ、誰か背中押してよ。

あなたに責任押し付けて消えるから。

もういやだ。

持ちこたえろ。明日は通院日。

注射打ってもらって、一日何もせずに転がって、明後日には泣き言言わない。

2010年6月某日（土）

---

昨日あんなにしんどかったのに、  
病院行こうとするとスッキリ治ってるんだから。

そんなわけで注射もなく、普通に診察受けて帰ってきました。

A4一枚の紙を主治医に渡しました。内容は「今現在困っていること」。  
診察で緊張する等、そんなことを書いて渡してみた。

大学病院だから、コロコロ主治医変わるんだけど、そろそろこの主治医を信用してもいいかなあ、って。

……でもなんだか頼りないんだよなあ。ときどきむかつくし。（ぼそ

2010年7月某日（土）

---

幻臭・幻味・幻聴がひどいと思ったら、昨日から生理始まりました。

しんどいので病院で注射打ってきた。セレネース。

2010年7月某日（水）

---

私は、自身が短気で喧嘩っ早いことを知っている。

噛み付くのは、自らの保身（過剰防衛のことも多い）の為と気付いている。

距離を置こう。

些細なこと（含：自分に関わるかどうか曖昧な部分）に噛み付きそうになるから。

私は感情的な人が苦手だ。

苦手というより「怖い」。

理路整然としたものが落ち着く、安らげる。

私自身が感情的になって、何の得がある。得るものなんてないだろう？

自分自身も御せないなんて、なんと私は劣等なのだ。

怒りの矛先は私自身に突きつける。

私の許容量を超えた怒りなんて、持つべきではないのだ。

## 終わりに

---

本書にお付き合いいただき、ありがとうございます。

本書は、  
統合失調症8年目のある女性患者のブログを編集収録したものです。

彼女は、  
精神障害者福祉手帳（精神障害者手帳）2級を所持しており、  
障害者枠フルタイムで就労しています。  
現在、通院はほぼ4週間に一度。毎日、朝と寝る前に服薬をしています。

筆者である私、みさとあきは、  
この女性患者の身内です。彼女は私にとって、大事な大事な魂の片割れです。

収録に当たって、  
自傷行為やそれに類する記述ははっきり削除いたしました。  
攻撃的な文章も、ほとんどを削っております。

統合失調症は、  
多様な症例を示すので、本書に書いてある内容は「とある一例」と取っていただければ幸いです。  
もっとつらい症状を持っている患者さんもいますし、逆もまたあります。  
ほんの一例です。

ご意見、ご感想は、  
真に勝手ながら、受付いたしません。

お読みいただきありがとうございました。  
2010.08.13 c a g e みさとあきら