

双極症ライフを楽にする50の極意 悩んで、迷って、手に入れた、自分らしく暮らす ヒント集

加藤伸輔著，秋山剛エール（応援団）

星和書店，四六判248頁，1,870円，2026年3月刊

（古川駅前メンタルクリニック）鈴木映二

本書では、双極症と共に歩んできた加藤伸輔さんが自らの経験を通して得た「双極症ライフ」を楽にするための50の工夫（極意）が紹介されています。

医療従事者として、双極症と共に歩んでいる方々から、日々の困りごとについて相談される時、正直、どう答えてよいのか困ることが少なくありません。想像力をいくら働かせても、一人ひとりに合うアドバイスをすることは非常に困難です。本書は、その多くに適切な答えを用意しており、医療従事者にとって非常に参考になります。

私が特に気に入った極意を紹介します。一つは「自分に説明しすぎない勇氣」というものです。診察室でも、「どうしてまた繰り返してしまうのか」といった疑問を投げかけられることは少なくありません。わからないままで割り切ることで余計な消耗を避けることができるという極意は、とても有用だと思いました。もう一つは、本人にとって、とても魅力のある躁のエネルギーについてです。医療者としては、問題を起こしやすく、また次にうつが来るのを防ぎたいがために、躁を抑えることに躍起になりがちです。そしてそこに、双極症と共に生きる方との温度差が生じることがあります。しかし本書では、「躁のエネルギーを粹の中で生かす」という極意を示しています。このように、お互いが納得し、傷つけあうことなく治療を進めることのできるヒントがほかにもたくさん掲載されています。

私も、当事者会の活動をしておりませんが、双極症と共に歩むということの意味を、その活動を通して教えていただきました。例えば、炭酸リチウムの副作用で手指振戦が起きることは知っていましたが、双極症と共に歩んでいる方とラーメンを食べに行った時に、手が震えてとても食べにくそうにしているのを見てはっとしました。その方は、一人でラーメン

屋に入れなくなっていたので、好物のラーメンを何年かぶりに食べることができたと笑ってくださいました。この方は、当事者会で、副作用があっても我慢して薬を飲まないとだめだと、薬をなまけがちな仲間を説得してくださいます。これこそが、当事者の力であり、医療従事者も、そこから学ぶべきだと個人的には強く思っています。

最後に、本書には応援団として秋山剛先生が登場します。いまさら紹介するまでもありませんが、先生は、バリアフリー研究会の代表などを通して、精神疾患と共に歩む人々の支えになってこられた方です。先生の患者さんの声に耳を傾ける力は、精神科医のだれもお手本にすべきもので、それだけ多くの医療現場における経験知識をお持ちです。そのエッセンスが掲載されていますので、こちらも必見です。