



## 本人・家族のための精神医学 ハンドブック—こころの病気の やさしい教科書—

大森哲郎 著  
日本評論社  
2024年4月 192頁  
本体価格 1,800円＋税

精神医療の歴史は、スティグマとの闘いの歴史であると思われる。精神障害は身体障害と比べて圧倒的にわかりにくいということが、スティグマ克服の大きな障壁となっているように思われ、精神科医にとって一般住民への啓発は重要な仕事の1つである。ひと昔前に比べると精神障害の認知度は上がり、有名人はカミングアウトするようになり、インターネットで検索すれば医学情報をすぐに入手できるようになり、前進はしているのだろう。しかし、スティグマが完全に解消されるほど理解が進んでいるように思えず、啓発のためのさらなる努力が求められているように思われる。

患者や家族に対しては丁寧な心理教育が行われるべきであるが、正確でわかりやすい情報が得られる書籍やウェブサイトを紹介することも最近では主治医が行うべき助言の1つである。疾患や治療法ごとに患者・家族に紹介するお薦め本やウェブサイトのリストを持っている医師もいると思われるが、精神障害全体についてわかりやすく解説した書籍はなかなかないのではないだろうか。それぞれの疾患や特定の治療法について知識を得たとしても、精神障害全体のなかでの位置付けを理解していなければ、誤解が生じたり、理解の偏りが起こったりすることが危惧される。本書はそのようなニーズを満たしてくれるまさしく「こころの病気のやさしい教科書」である。

本書は「総論」と「各論」の二部構成となっており、「総論」では「こころの病気の原因と分類」と「こころの病気の診察と治療」について説明されており、「各論」ではさまざまな精神障害について解説されている。取り上げられているのは、「ストレス関連症（適応反応症、外傷後ス

トレス症）」「神経症もしくは不安と関連する病気（パニック症、全般性不安症、社交不安症、身体的苦痛症、心気症、強迫症、解離症）」「うつ病」「双極症」「統合失調症」「睡眠の病気（不眠症、その他の睡眠障害）」「摂食症（神経性やせ症、神経性過食症）」「児童・青年期のこころの不調（不登校とひきこもり、注意欠如・多動症、自閉スペクトラム症）」「アルコール依存症」「認知症」であり、主要な精神障害が網羅されている。各論では症状や治療のわかりやすい説明のみならず、本人のための「療養の心構え」と家族に向けた「家族と周りの人にできること」がそれぞれの精神障害について書かれており、本人・家族にとって有益であるだけでなく、助言する立場の医療者にとっても非常に有難い解説であると思われる。

頁数ではやはり各論に割かれる分量が多いのだが、本書の醍醐味は総論にあるように感じられる。本人・家族向けの各疾患の解説書はたくさんあるが、精神障害の原因や分類、治療法といった総論的な内容を平易に解説したものは見あたらない。特に心因・内因・器質因についてわかりやすく説明されているのは、精神障害についての誤解を解き、正確に理解してもらうために非常に大切な点であるように思われる。また、他の診療科とは異なる精神科特有の診察について、症状（語りと傾聴）、診断（説明と納得）、治療（方針相談と合意形成）のサイクルが丁寧に説明され、精神科では診断と治療が一体であることについても解説されている。このような「総論」の内容は精神科の専攻医にも必須の内容でもあるように思われる。

本書は、故山下格先生の名著『精神医学ハンドブック』を下敷きとしていることが「おわりに」に書かれている。同書は2010年に第7版が刊行され、2014年に山下先生が逝去されたが、2022年に大森先生が補訂されて第8版が刊行された。この際に、内容をさらにかみ砕き、表現をさらに平易にした本人・家族向けの姉妹編を作りたいと思い立ったという。山下先生と大森先生が所属した北海道大学精神医学教室で引き継がれてきたことが詰まった一冊でもあるように思われ、同教室の末席に控える身としては本書の刊行は嬉しい限りである。

患者・家族にとって必ず役立つ一冊であり、ぜひ本書を診察室に置いていただき、患者・家族に紹介してほしい。

（賀古勇輝）