

2023年11月12日

。 診断名と症状

うつ病、全般性不安障害、双極性障害II、パニック障害。無気力感、引きこもり、希死念慮、焦燥感、パニック発作、予期不安など

。 今症状と困ってること

現在うつ病とパニック障害がカウンセリングと薬投与を継続中にもかかわらず、人生7回目の再発。

今回は無気力で引きこもり状態。希死念慮。運転が出来ない。焦燥感。無気力感。入浴困難。運転が出来ない。音楽と芸術の仕事が出来ない。少しでもストレスがかかると、パニック発作になり、心臓がグルグルし息苦しく大声で助けてと叫び室内を歩き回り。倦怠感。更年期障害の症状が悪化する。不安感。五感が極端に敏感。

兄とよく言い合いの喧嘩になる。ADHDの彼氏とよく言い合いになり、彼がトリガー、メルトダウンするとパニック発作が出る。愛着障害があり、彼が怒って私と離れることになると、彼を追いかけてしまいパニック発作と涙が止まらなくなる。

高齢の母、家族親戚友人に12月初旬から1ヶ月半の日本帰郷を予定してると告げるも、チケットの購入決定出来ず、帰郷できる自信がない…

。 うつ病歴とライフイベント

1990年 結婚・米国シアトル移住・家購入・芸術大学入学・通訳の仕事

1991年夏 1うつ病発症 失語 >短期入院 カウンセリング・抗うつ薬

** 保険が適用されず、薬嫌いもあり半年で断薬。無理して仕事に戻る

入院先：University Of Washington Medical Center (Seattle)

1992年夏 2度目うつ再発 >短期入院

** 自然療法、ビタミン療法、スピリチュアルヒーリング療法、アート療法などなどあらゆる療法を試す。

入院先：Evergreen Hospital (Renton)

1993年夏 3度目うつ再発 >日本帰国 心療内科で診察と薬治療

** 前夫が躁鬱傾向にあると医師に強く訴えリチウム注射を受ける

通院先：井上心療内科・神戸元町

1993年から1996年

中医クリニックで治療費と交換で働く。

薬害を鍼治療で完治、クリニックの気功・太極拳教室で先生のアシスタント。

通訳翻訳に携わりながら、名医より気功・太極拳習得。パフォーマンスや教鞭。

1996年 4度目うつ再発とパニック発作

>日本帰国 診察と薬治療パクシルと抗不安薬

** 7月離婚成立。人生初の一人暮らし。不倫妊娠墮胎。

通院先：井上心療内科・神戸元町

1997年7月 再婚

1998年 5度目うつ再発 >日本帰国

診察と薬治療SSRIパクシルと抗不安薬

通院先：井上心療内科・神戸元町

2001年 6度目うつ再発 >日本帰国 診察と薬治療SSRIパクシルと抗不安薬。離婚のいざこざで暴力を受け、意識不明で緊急室に搬送される。2002年冬、寛解し関西圏で音楽活動再開。

通院先：井上心療内科・神戸元町

2004年 再再婚 音楽・芸術・人生のパートナーとバンド運営

2006年 断薬：SSRI パクシル

2015年～2016年 単身夫を介護。2016年12月6日に夫を亡くす。

2017年8月下旬 7度目うつ再発とパニック発作

** 夫の命日12月6日を境に、激しく止まらないパニック発作になる。12月7日にバンドメンバーと亡き夫の墓参り後、パニック発作が止まらず緊急室に運ばれる。バンドメンバーが中心になって、沢山の友人や親戚の入替りで看護。恐怖心、不安感、パニック発作の頻発で一人で住めなくなり、友人宅を転々とする。

救急先：Glendale Adventist Hospital

2018年元旦 2週間の入院後、1ヶ月間メンタルグループホームに住込みで、治療、カウンセリングとメンタルケアのカリキュラムを受ける。在居中、酷い不眠で幻聴・幻覚を経験する。2月12日退去し帰宅。入院中、SSRIイフェクサー 112mgを服用する。

入院先：？？？

グループホーム：

Didi Hirsch Excelsior House

1007 Myrtle Avenue

Inglewood, CA 90301

(310) 412-4191

Crisis residential treatment for adults

2018年6月6日 ADHA/ASDの彼氏リックと交際始まる

2020年3月 断薬：SSRIイフェクサー

** コロナ。ロックダウンと同時に閉経。更年期障害はじまる。3週間後の4月7日父の他界。

2020年夏 8度目うつ再発 今までで一番激しいパニック発作を経験する。24時間3ヶ月ほぼ眠れず。常に不安感。焦燥感。激しい震えと徘徊。言葉が出ず吃る。思考不可能。彼氏の完全看護。ブレインフィードバック療法。ベンゾジアミン系の精神薬とイフェクサー服用再開する。

2020年12月 薬のオーバードースで自殺未遂＞緊急搬送＞5日間入院

退院後、ブレインフィードバック療法を継続。SSRIイフェクサー服用とカウンセリングを継続。2021年1月初旬、寛解。

入院先：White Memorial Hospital

退院後：Pacific Clinic, Portal

2021年1月下旬 自身のバンド活動再開

2021年5月 ポルトバヤルタ・メキシコ5日間旅行

2021年7月 ポルトバヤルタ・メキシコ2ヶ月滞在

2021年11月 日本帰郷・2ヶ月滞在

2022年5月 ポルトバヤルタ・メキシコ2ヶ月滞在

2022年12月 日本帰郷・3週間滞在

2022年12月28日 兄を亡くす。咽頭癌で3ヶ月間放射線治療の後、首の左側の
瘤が肥大気管圧 迫の突然死。帰郷時に3回会う。亡くなる前日まで兄と母の介護の
事でメールのやり取りがあった。かなりショック。。。

** 2023年5月までのタイミングでメキシコへ引越する予定が難航。単身引越しを断念
し彼氏と一緒に引越す事に決める。

2023年夏頃 9度目うつ再発とパニック発作

** いろんなことができなくなっていった。。。車に乗れなくなり、完全に引きこもり
状態になる。一人でいるのが怖くなる。

2023年8月15日から10月24日 彼氏のビル内自宅に同居。仕事を手伝う傍ら病
気を療養。自身心身共に休まず、彼のメルトダウンや議論やいざこざが絶えなくな
り、私の 病状も悪化を辿る。ビルの入居者に迷惑をかけてしまい、帰宅。