



注目の医師に医療の気になることをインタビュー

撮影/藤森祐治

取材文/中川美希

お医者さんの話を聞きたい

Vol.21

今月のテーマ

うつ病からの復職(リワーク)

特定医療法人十全会「十全病院」
理事長/岡敬先生

うつ病治療に焦りは禁物。投薬と精神療法が鍵に。

編集 うつ病の治療にはどのくらいの期間が必要ですか？

岡 個人差がありますが、職場復帰までに半年〜1年くらいかかる方が多いと思います。

編集 長いですね。

岡 うつ病は急性期、回復期、再発予防期の3期間に分けられます。不眠や食欲不振、気分の落ち込みなどの症状が現れる急性期(約1〜3カ月)は、休養に専念し、薬物治療で症状の軽快

を目指します。つらい症状が落ち着いてくる回復期(約4〜6カ月)は調子の良い時と悪い時を繰り返す時期。自己判断で薬をやめたり、無理に復職したりすると、症状が悪化するかもしれません。症状が落ち着いたら、無理に復職したりすると、症状が悪化するかもしれません。症状が落ち着いたら、無理に復職したりすると、症状が悪化するかもしれません。

しかし、環境ストレスから一時的にうつ状態となり、環境を変えれば治る「適応障害」とは異なり、うつ病は脳の伝達物質の分泌が機能していない状態。まずは薬物治療で不眠や食欲不振、不安感を抑えて体を休め、体が回復してから考え方や対人関係克服のための精神療法を行うという2段階のアプローチが不可欠なのです。なお、抗うつ薬は急がして怖いのですが、治療に出ることがあるため、医師と相談しながらゆっくりと減薬することでスムーズに中止できます。

しかし、環境ストレスから一時的にうつ状態となり、環境を変えれば治る「適応障害」とは異なり、うつ病は脳の伝達物質の分泌が機能していない状態。まずは薬物治療で不眠や食欲不振、不安感を抑えて体を休め、体が回復してから考え方や対人関係克服のための精神療法を行うという2段階のアプローチが不可欠なのです。なお、抗うつ薬は急がして怖いのですが、治療に出ることがあるため、医師と相談しながらゆっくりと減薬することでスムーズに中止できます。

しかし、環境ストレスから一時的にうつ状態となり、環境を変えれば治る「適応障害」とは異なり、うつ病は脳の伝達物質の分泌が機能していない状態。まずは薬物治療で不眠や食欲不振、不安感を抑えて体を休め、体が回復してから考え方や対人関係克服のための精神療法を行うという2段階のアプローチが不可欠なのです。なお、抗うつ薬は急がして怖いのですが、治療に出ることがあるため、医師と相談しながらゆっくりと減薬することでスムーズに中止できます。

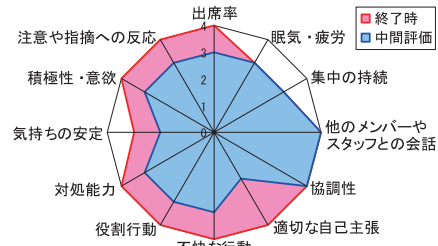


特定医療法人十全会「十全病院」理事長

岡敬(おか たかし)先生

「日本精神神経学会」認定指導医・精神科専門医、「日本うつ病学会」双極性障害委員会委員、一般社団法人「日本うつ病リワーク協会」理事・評議員、「日本産業精神保健学会」代議員、対人関係療法専門外来、ほか。うつ病患者の復職をサポートするリワークプログラムを推進している。

標準化リワークプログラム評価シートにおける変化



12週間参加後のリワーク評価では、対人関係能力が大幅に改善。

自分自身を見つめ直す「リハビリ」リワーク。

編集 うつ病からの職場復帰はかなり大変ですよね？

岡 ええ。これまでは体の症状が落ち着いたら復職していたのですが、復職後の再発率がとても高かったのです。そこで、職場への完全復帰を促すために誕生したのが「リワーク」(復職)プログラムなのです。

編集 リワークではいつ頃、どのようなことをするのですか？

岡 当院では体の症状が落ち着いてくる回復期に、認知機能の改善を目的としたコンピュータソフトによる学習活動「NEAR」や、うつ病への理解を深め、ストレスコントロールやリラクゼーション法を学ぶ「セルフマネジメント講座」などを行っています。また、患者同士の「集団認知行動療法」で対人関係能力の向上を図ったり、意見をまとめて伝える技能を訓練したりと、内容は実に様々です。なお、リワーク期間は週5日で全12週間です。

編集 3カ月…。早く職場復帰したほうが職場にも迷惑をかけないかと考えてしまいましたが。

岡 うつ病はスポーツ選手の故障者リスト入りと似ていると考えています。どれだけ優秀な選手でも、頑張り過ぎて突然体を壊すことがあるでしょう？リワークというリハビリによって、心の強化や考え方の改善を図ることで、うつ病になりやすい自分の特性を理解し、再発防止へと繋げるのです。また、うつ病は再発の高い病気ですが、リワークを受けることで復職後の就業継続率が5倍以上になるという結果も出ています。

編集 人材不足のこのご時世、どこも貴重な戦力である社員が完全復帰してくれたいことを望んでいるはず。しっかりと再発予防したほうが良さそうですね。

編集 職場は復職のためにどのようなサポートをすべきですか？

岡 多くの人が職場復帰を始める回復期は、認知・判断能力が完全に回復しておらず、以前と同様には仕事をこなせません。そこを十分に理解して、環境調整や業務内容の見直しなどを準備する必要があります。

編集 リワーク受講者にはどのような方が多いのですか？

岡 男性の割合が多いですが、新入社員から、部下を持った管理職まで、年齢はバラバラです。あと、うつ病にかかりやすい非定型発達(発達障害)であると気付いていなかった方も多くいます。リワークでは同じ病気や悩みを抱える者同士が集うため、客観的に自分を見つめる機会を得やすいのです。また、社会的で作業スピードは速いがミスが多いとか、寡黙で作業スピードは遅いがミスをしないうなど、仕事内容が自分の特性と合っているかを知る機会になります。

編集 なるほど！業務内容の向き不向きまで解るのでいいですね。

岡 患者さんの要望を聞いた上で、職場の担当者にこうした個人の特性を伝え、復職準備を整えてもらっています。とはいえ、うつ病の休職者・復職者を抱える会社は人手不足でとても大変でしょう。しかし、高齢になるまで現役で働かなければいけない時代だからこそ、誰がどんな病気に掛かってもちんちんと復職して、働き続けられる社会を作らなければならないと思っています。

完全復帰に欠かせない職場の理解とサポート。

特定医療法人十全会「十全病院」
精神科、心療内科、内科、児童・思春期精神科を有し、心と体の両面で治療を行う病院。摂食障害やリワークなど、専門外来も充実している。

金沢市田上本町45-1
☎076-231-5477
診療時間/9:00~12:30、13:30~17:00
※初診受付は9:00~11:00、13:30~16:00
休/土曜、日曜、祝日 P/28台