



# 適応障害について

気持ちの面から仕事に行けなくなる原因としては、うつ病を中心とした、うつ状態(落ち込んだ状態になること)などがありますが、今回はその中で適応障害について取り上げます。  
詳細は割愛しますが、診断基準はおおよそ以下のようなものになります。

- ・はつきりしたストレスにより、気持ちまたは行動の変化が出現する。
- ・これらの変化は次のうち一方または両方に当てはまる。
  - (1) ストレスに不釣り合いな著しい苦痛
  - (2) 社会的、職業的機能などの重大な障害

また、当然ですが、ストレスに耐える能力には個人差があります。

**Q** 症状の改善のためにはどうしたらいいのでしょうか？

**A** 仕事関連に絞ると、その人の能力、体力、精神力を超えた過労があります。また、上司や同僚、そして部下などとの人間関係、取引先との関係、顧客との関係があれば、その関係がうまくいかない場合には、気分の落ち込みや、睡眠障害、食欲不振、時には死にたい気持ちなどが起こってることがあります。精神科を受診された患者さんは、診断書により休職していただいた上で、休養や、診察、処方薬などによって、症状は少しずつ改善していくことが期待できます。但し、休職して、職場のストレスフルな環境から離れていることによる改善があっても、いざ復職した際に、元と全く同じ職場環境であれば、症状の再

- ・他の精神疾患には当てはまらず、元からあった精神疾患の悪化ではない。
- ・大切な人が亡くなったことによる悲しみではない。
- ・そのストレスから離れると、その後、長期間持続しない。

ストレスについては、恋愛関係の終わり、仕事上の著しい困難、結婚問題、生活に影響を与える慢性疼痛、犯罪多発地域での居住、自然災害、入学、実家から離れること、実家に戻ること、親になること、職業上の目標を達成できないこと、引退などがありません。

燃が危惧されます。このために、職場内でのよりストレスの少ない部署への配置転換や、短時間勤務からの復職などの環境調整が重要になってきます。

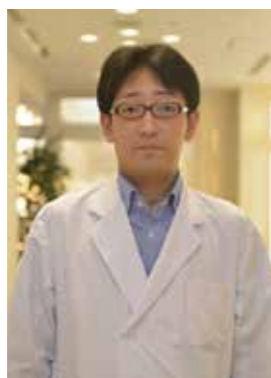
**Q** 薬はどんなものが使われるのでしょうか？

**A** 安定薬、睡眠薬、抗うつ薬などを使います。環境調整がうまくいけば、時間はかかりますが、徐々に薬を減らすことも可能です。極端なことを言えば、上記診断基準にもありますが、早期退職など、ストレス環境から完全に離れることができれば、薬も通院も全く必要がなくなることも珍しくありません。

適応障害は精神科を受診される患者さんの中で最も多いと言えるものです。また、自殺企図と自殺既遂に繋がることもあるものです。1人で悩まないで、まずは家族や友人に相談していただくことをお勧めします。



職場の同僚、上司などに相談することが難しい場合には、産業医のいる職場であれば、産業医に相談していただくのも良いでしょう。今回の内容が自分や家族、職場の人に、少しでも当てはまるのではないかと思われただくこと、精神科で相談していただくことをお勧めします。



岐阜市民病院 精神科  
**渡邊 斉** 先生

- 役職  
精神科部医員
- 主な資格  
精神保健指定医
- 卒業年、主な職歴  
福井大学医学部卒

今月の先生