

ご近所のお医者さん

□
660
□

横山・渡辺クリニック院長 **横山如人さん** 一茨木市

うつ病とリワーク

皆さんの中には、進学や入社、職場の異動などをきっかけに、大きく環境が変化し、次第に「なんとなくゆううつ」「あまり眠れない」「食欲がない」など心身の不調を感じながらも、なんとか普段通りにお過ごしの方もいらっしゃるのでは

はないでしょうか。しかし、この

ような症状はうつ病の一手手前の可能性もありますので、早めの受診が重要です。

うつ病は、前述のほか▽気分落ち込み▽疲れやすさや倦怠感▽好き

への興味の喪失▽注意力や集中力の低下▽自信の喪失▽悲観的になる▽自分を責めてしまう——といった症状が2週間以上継続する病気です。一般的には、勉学や仕事、対人関係、経済事情、健康問題などの普段感じるさまざま

入念な再燃予防策を

まなストレスに対して、周囲と相談しながら自身で解決に導いていくことが難しくなると、常にそのストレスにさいなまれ、脳の機能が低下し、うつ症状が出てくるといわれています。

うつ病の治療は休息が第一です。少なくとも2〜3カ月は必要とされ、その間、薬物療法や必要に応じてカウンセリングを併用します。ストレス因の整理や物事の捉え方・考え方の見直しも治療を進めていく上で大切です。

さて、「リワーク」をご存じでしょうか。これは「return to work」の略語で、心の不調で休職の方が職場復帰するためのリハビリテーショントレーニングです。

休職に入り、十分な休息期間を経て病状が改善し、日常生活に支障がなくなれば、当然職場復帰を考えるようになります。しかし、うつ病になった過程

の振り返りや再燃予防をせずに復職する

と、再び調子を崩して再休職に至るリスクが高くなります。そのため、リワークによって日常生活レベルではなく、復職可能レベルの回復を目指すことが肝要です。

リワークは、精神科系の医療機関や地域障害者職業センター、就労移行支援事業所などで受けられます。プログラムは施設によって異なりますので、各施設にお問い合わせください。

