べるふ

verve

06

あなたと栄仁会をむすぶ情報誌

May 2011

特集

宇治おうばく病院と栄仁会グループが取り組む

うつ治療と復職支援

REWORK

［リワーク］

- □ うつ治療と、REWORKをめぐる課題
- □ 5周年を迎えるバックアップセンター・きょうと
- □ 京都駅前メンタルクリニックが移転&リニューアルオープンします!

医療法人 栄仁会
宇治おうばく病院

べるぶ：仏語のVERVE「活気」より

背景にパーソナリティの
問題があると、
職場環境の改善も課題に。

産業医 労働衛生コンサルタント M･I氏

当社でも、古典的なうつの方は減少している一方、背景にパーソナリティの問題がある方は増加していると感じています。今まではその方の個性として済ませていたものや、叱咤激励で一喝していたものを丁寧に扱うようになってきたこともあるとは思います。ただ、こういったDSM-IV※の2軸（パーソナリティ障害）を含む方は、治療によって抑うつ症状は改善したとしても、それ以外の問題が解決されていないままだと、主治医から「外では元気なので復職可」と言われていても、実際に職場に戻るとすぐに抑うつ状態が再発することが多々あります。個人のパーソナリティや職場環境などを考慮してのサポートが求められることの難しさを実感します。

01 職場でのうつ病の現状と、求められる対策は？

時代背景によって変化した
「新型うつ」が増えている。

宇治おうばく病院 精神科医 坂本昌士

従来、「メランコリー親和型うつ病」などの場合は、「休養と薬物療法で寛解に至り復職」という復職への流れが典型的とされていました。しかし、近年「一旦うつ病が回復し復職した後に再び調子を崩して休職される」といったケースが増えており、より復職を難しいものにしています。このようなケースへの対策は重要なテーマとなっていますが、まだまだ具体的な対応策は試行錯誤の段階です。当院では身体・心理・環境のそれぞれの側面から、うつ病に至る経過などについて時間をかけて検証し、うつ・ストレスケア病棟でのクリニカルパスを用いた入院治療や、復職リハビリテーションプログラムなどを通じ、症状に応じた治療を提供していきたいと考えています。

情報提供をし合うことが大事。
そのためには、信頼関係が必須。

産業医 労働衛生コンサルタント M･I氏

主治医と産業医のスタンスの違いを感じることはありますが、私もかつて病院に勤務していましたので、ある程度ギャップが生じることは止むを得ないことというのは理解しています。患者さんの状態がよくないときには、今後の診療に役立てていただくために「いま現場で困っていることは、これ」という情報提供をし、主治医の方に理解してもらえるよう努めています。逆に主治医の方から「職場のケアがうまく機能していないんじゃないか」という意見をいただけば真摯に対応し、密な関係で情報のやりとりをすることでギャップをうめていく努力をしています。医療機関との間にしっかりとした信頼関係を築いていくことが重要であると考えています。

02 主治医と産業医のスタンスにギャップはあるか。

企業側、産業医側の認識が
時代に呼応して変わりつつある。

宇治おうばく病院 精神科医 坂本昌士

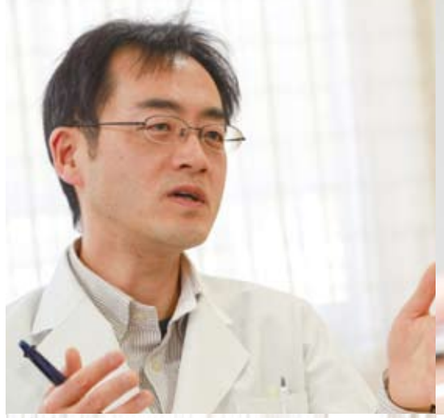
産業医も主治医も、患者さんの治療に関わっている点では同じ立場ですが、それぞれの治療の方向性に差が出る場合があります。産業医は「職場への適応」を主に考え、患者さんの普段の生活の部分までは目が届かないことがあったり、主治医は「本人の苦しみを和らげること」をまず考えようとして、時に職場の諸事情への配慮を欠く恐れがあるなど、両者ともにそれぞれの立場で考えようとする傾向があります。職場にとっても患者さんとってもより役に立つ治療を行うためには、産業医と主治医が日頃から意見を交わせる関係を築き復職のあり方を共に考え、双方の意見のギャップを埋めていくことが重要だと思います。

※DSMーIVって、何？

DSM（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders）は、精神疾患に関するガイドライン。世界保健機関による疾病及び関連保健問題の国際統計分類とともに、世界中で用いられている。

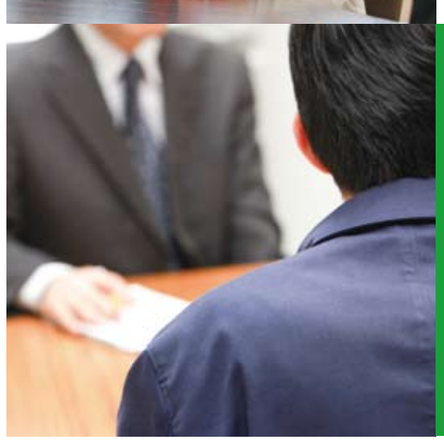
【多軸評定／5つの軸に疾患を分析することで、疾患を多面的に捉える】

第1軸	臨床疾患、ないしは臨床的関与の対象となりうる他の状態。 人格障害および知的障害を除く14個の障害概念が含まれる。
第2軸	人格障害および知的障害。
第3軸	一般身体疾患。
第4軸	心理・社会的、および環境的障害。
第5軸	全体的機能評定。DSM-IIIにおいては社会適応水準と呼ばれていた。



働く現場 × 医療の現場

うつ治療と、REWORK［リワーク］をめぐる課題



企業の合理化や効率化が進む中で、社員の方の業務負担が増えるなどの理由から、うつ病や気分障がいなどの症状になる方が多く、長期の業務休職につながるケースも増加している現状があります。

このような流れを受け、企業の現場においてうつ病対策・復職に向けたサポートの重要性や、企業・医療機関・リワーク専門施設などの連携の必要性が改めて叫ばれています。

企業にも働く人にも、お互いにメリットのある支援体制のカタチとはどんなものなのか。そして栄仁会ができることは何かを考え、現状を把握した上で今後の課題を明確にします。

■ 今回登場していただいた方々

宇治おうばく病院　精神科医師
坂本 昌士（愛媛県出身・てんびん座）

1990年京都府立医大卒業後、京都民医連にて20年間勤務。2010年春より宇治おうばく病院へ。「寒い季節は家にこもって読書に耽り、暖かくなると散歩しながら写真を撮ったり、夏場は周辺の低山によく登ります」

バックアップセンター・きょうと　作業療法士
松田 匡弘（奈良県出身・さそり座）

2006年から宇治おうばく病院に勤務。精神療養病棟に勤務の後、2009年4月から精神科作業療法室へ。同年11月からバックアップセンター・きょうとへ。「趣味は写真撮影と散歩。最近は自転車通勤で朝からしっかり運動しています」

バックアップセンター・きょうと　精神保健福祉士
船越 香栄（京都府出身・いて座）

大学卒業後、精神科病院および（重症心身）障害児施設に勤務。2006年より宇治おうばく病院へ。現在はバックアップセンター・きょうとと地域連携室に所属。「オフは家でゴロゴロしています。最近のマイブームは、スパイス料理」

産業医　労働衛生コンサルタント
M･I 氏

2008年より上場企業で産業医を勤める。「以前からリワークの有効性を実感しています。本人の自信にもつながりますので、これからも暫時紹介し、医療機関と積極的に協力し合っていきたい」

保健師
Y･K 氏

2009年より上場企業で保健師として勤務。企業で働く労働者の健康管理、増進に従事。「当社ではうつによる休職者が復職後、再休職に至るケースはごくまれで、先生と共に精一杯その後のフォローを行っています」

人事部　衛生管理者
T･M 氏

2003年に上場企業に入社。人事部に所属し、当時の復職支援体制の構築に携わる。「産業保健スタッフと協同し、社員がいきいきと働き続けられるよう支援したいと思っています」

主治医の先生には、
事例性まで
見ていただければと思う。

産業医 労働衛生コンサルタント M･I氏

04

医療の側から働く現場に。働く現場から医療側に。

お互いができるだけ顔の見える
関係でいることが大事。

宇治おうばく病院 精神科医 坂本昌士

連携を深めることが、何より望むことです。そのために、私たちは病院へ伺いますし、可能であれば主治医の先生にも会社に来ていただきたいと思っています。患者本人が職場での役割を失わないよう、社内の様子や状況を医師の目で見ていただける機会が増えると嬉しいですね。そして、抑うつ気分が解消されたということで終わりにせず、不穏の度合いが強い時や職場で眠気が強い時などに、ちょっと不穏な態度を落ち着かせるような処方をしていただくような部分まで診ていただけたらいいなと思っています。また治療が長期にわたることもありますので、本人が疾病との付き合いを考えることも重要です。もちろん、事例性を主治医の先生にキチンと理解していただけるように、こちらにも伝える努力が必要です。不十分なことがあればどしどし意見を言っていただきたいと思っています。

復職支援は、医療の現場と働く現場がお互いに意見を交わしながら、本人と企業にとってより望ましい形を考えていくものであり、絶対的な方法はありません。働く現場に望むことは、医療側に判断をまかせるのではなく、一緒に作り上げていくものと考えていただきたい、ということです。さまざまな経験則、一般論等のノウハウは提供できますが、それはあくまでも道具であり、どう使いこなすかはケースごとに一からの作業になります。場合によっては患者さんにとって復職が最適な方法ではない場合もあるはずです。復職だけにとらわれすぎず、病状や本人の個性、そして家族、職場などの人間関係も広く見渡しながら、患者さんそれぞれの復職支援策を立てることが望ましいと思います。共通の目標を持って取り組むためにも、お互いができるだけ顔の見える関係でいることが大事ですね。また、まだまだ支援体制の整っていない職場も多いため、復職のモデルを構築して、普及させることも重要な課題です。

クローズアップ

バックアップセンター・きょうと（以後BUC）を卒業して（アンケートより）

ペンネーム：ゆっきー

仕事（BUC利用以前）：教育職　現在、同じ職場に復帰

●BUCで特によかったと思われるプログラムは何ですか。
＊ヨガ…ゆったりした動きと呼吸法がとても心地よかった。
＊スポーツで気持ちのよい汗をかくことができた。

●BUCを利用してよかったと思う点は。
＊「自分は一人きりではない」と思える仲間に出逢えたこと。
＊「病を得る」という発想をもてるようになったこと。
＊自分自身のことを振り返り、今後の人生について
　見つめ直すきっかけを与えてもらえたこと。

●BUCに望むことは何ですか。
＊これからも、復職をめざす人のための基地（ベース）、
　また卒業後もつながり（仲間同士・OBとしての）を
　感じられる場となって欲しい。

●職場復帰への心配や不安を、BUCはしっかりとサポートできましたか。
＊（通所当時は）スタッフが担当制だったので、いろいろと相談できた。
＊メンバー同士の交流が持てる場を提供してもらえた。
　（ウォーキング、園芸部、メンバーミーティング、OB交流会など）

ペンネーム：がんがん

仕事（BUC利用以前）：ゼネコン（工事部:ライン部門）
　　現在、同じ会社に復帰（安全環境部:スタッフ部門）

●BUCで特によかったと思われるプログラムは何ですか。
＊運動（ドッチボール、キックベース、散歩等、体を動かすこと）

●BUCを利用してよかったと思う点は。
＊日々、規則正しい生活に戻れた点。
＊いろいろな境遇の人たちが
　職場復帰をめざしていることを知った点。

●職場復帰への心配や不安を、BUCはしっかりとサポートできましたか。
＊会社と話をする機会を作っていただきました。

●ご自身が、いちばん大変だったと思う点はどのようなことですか。
＊会社に「うつ病」とはどのような病気なのかを理解させること。

●ご自身の復職の状況について。
＊部署の変更・職制の格下げがありましたが、
　特に問題なく働いています。

人事部という自身の立場と
その強みを生かしたサポートを。

人事部 衛生管理者 T･M氏

03

それぞれの立場で、心がけていること。

社員にとっても会社にとっても
これが一番という
最大公約数を拾う。

産業医 労働衛生コンサルタント M･I氏

当社に産業医と保健師が着任する以前は、人事部が中心になって復職支援体制を立ち上げ、外部のEAP（※）の相談窓口を利用しながら復職の手順をまとめたガイドブックを作成するなど、積極的に取り組んでいました。企業にとって一番大事なのは「人材」であり、それをいちばん大切にしているというメッセージを社員に伝えるとともに、何とか役に立ちたいと支援体制の強化を目指していましたが、非常に難しかったように思います。不調を訴える方は、私と同じ会社の社員という立場ですし、とくにこちらが「人事部」というと身構える方が多く、なかなか本音を話してもらえないことも多くありました。2008年以降の産業医と保健師の着任からは、私が直接社員の方とやりとりをするのではなく、事務的な部分で会社のサポート体制を伝えたりする役割に回りました。今後も、自身の立場とその強みを生かしたサポートができれば、と考えています。

産業医の先生には、本人の職場への適応を重視される方もいますし、一方で症状のことを最優先に考えるあまり、職場に影響を及ぼしてしまう方もいます。そのため、私自身は中立的なスタンスを取りつつ、社員にとっても会社にとってもこれが一番いいだろう、という最大公約数を拾うことに努めています。近年、産業医はメンタルヘルスを扱うことが多くなってはいますが、その多くが精神科の専門医ではありません。産業医という役割はまだまだ曖昧な部分もありますが、企業から診断を求められている訳ではなく、事例性（※）を把握した上で、主治医の方から診断された病名と症状を、職場にわかりやすく翻訳して伝えることが重要な役割だと考えています。DSM−Ⅳの診断基準をはじめ、精神診療の知識をつけていくよう努めながら、自らの立ち位置をしっかりと考えて振る舞っていくことが大事だと思います。

（※）事例性とは、職場における困った状況のこと。

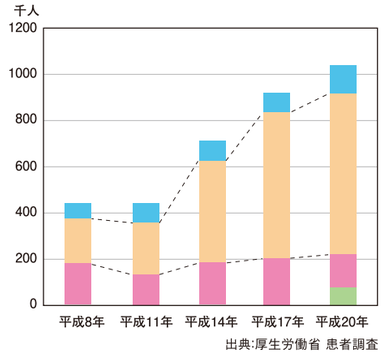
クローズアップ

うつ病の現状

増加傾向にある、気分障がい患者数の推移

厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている「患者調査」によると、平成8年には43.3万人だったうつ病等の気分障がいの総患者数は、平成20年には104.1万人と12年間で2.4倍に増加しました。「患者調査」は、医療機関に受診している患者数の統計データですが、うつ病患者の医療機関への受診率は低いため、実際にはこれより多くの患者がいることが推測されます。

【気分障害患者数の推移】



※うつ病の患者数はICD-10におけるF32（うつ病エピソード）とF33（反復性うつ病性障害）を合わせた数

出典:厚生労働省 患者調査

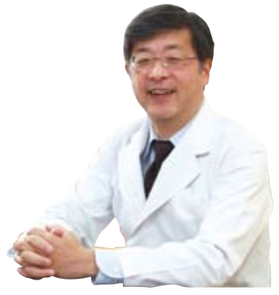
栄

※EAPって、何？

Employee Assistance Programsとは、雇用者から従業員へ提供されるメンタルヘルス支援プログラム。日本では、自殺した大手企業従業員の遺族が起こした民事訴訟において、長時間労働とうつ病、自殺の因果関係が2000年に認められたことから、企業における従業員のメンタルヘルス問題が注目されはじめた。こうした動きに伴って従業員の相談や職場改善の提言などを行う「EAP」が各企業で取り入れられるようになった。

栄仁会ができること

職場、産業医、主治医の連携こそが、リワークを成功に導く。



栄仁会 理事長　三木 秀樹

現代の産業界は収益性が厳しく、その規模の大きさにかかわらず企業にもあまり余裕がないため、人員を削減しているところも少なくありません。当然一人にかかる業務負担は増え、誰かが休むとさらに負担が増える。そのような悪循環が自殺者が減らない原因のひとつです。それは国もわかっていて、長時間労働の人、メンタル不調の人への相談体制をすべての企業に作ろうという動きはあります。しかし具体的な対策は、財政の問題もあり、うまく進んでいないというのが現状のようです。そんな中、早急に求められているのが、やはり職場と産業医、医療機関、復職支援施設などの連携です。京都では、昨年に初めて産業保健推進センターと京都府医師会の主催で復職支援ネットワークが立ち上げられ、産業医と精神科医、職場の人事関係者との会合が開かれました。本来はこのような会がもっと頻繁にあるといいのですが、地域によってかなり差があるのが現状です。うつを含む気分障がいを患った人が職場に戻り、再発させないためには、精神科医も産業医も、そして職場の体制も家族も、お互いに協力しなければなりません。皆で支え合って復職させていく体制が不可欠なのです。今後、栄仁会としては、「うつ病リワーク研究会」（※）が進めている復職の判断基準に従って一定の評価基準を広め、それをもとに企業や産業医とどう連携していけるのかを話し合う場を作っていきたいと考えています。また産業医と精神科医とのネットワークをさらに広げ、地域単位で症例検討会を行うなど交流を深めていきたい。お互いに顔を知っている間柄なら信頼関係も構築しやすく、小さなことでも言いやすいですからね。問題の社会的重要性や公共性を鑑みれば、こうしたネットワークの構築には、行政の協力も必要だと思います。さらに職場の人たち、人事担当、精神保健担当者に対する研修、啓発活動も継続していきたいと考えています。

（※）うつ病リワーク研究会＝うつ病などで休職する方への復職支援を行う医療機関の集まりです。復職支援に関する研究活動や啓発活動を行っているグループです。

クローズアップ　復職を決定するために必要なこと

復職の際には、より多くの人の意見を聞きます。

当社のメンタルヘルス支援は、以前から人事が中心となり上司・家族・主治医との連携をとり、社内での出社訓練を実施していました。今から約10年前にEAPを導入、さらに2年前にメンタル産業医（フィジカルとは別に導入）・EAPコンサルタントとも契約し、看護師・産業カウンセラー・人事部が連携をとるメンタルヘルス体制を整えました。主治医から復職可の診断書が出てもすぐに復職させるのではなく、再発を防ぐためにも産業医やコンサルタントの意見を聞くようにしています。また1か月以上の休職者にはリワークに通所することを条件に復職してもらいます。利用者はまだ多くはありませんが、「悩んでいるのは自分だけじゃない」「自分よりも条件が悪い中で頑張っている人もいるんだ」と勇気づけられたり、「家族にも友人にも言えないことを聞いてくれるので本当に感謝している」といった声が挙がっています。当事者を中心に主治医、リワークなどの専門機関といかに連携をとるかがポイントだと思っております。

【メンタルヘルス不調による休職・復職の流れ】

傷病欠勤開始	休職開始	欠勤・休職中のケア	復職可否の判断	復職決定	復職後の支援
診断書提出	・復職スケジュール作成	・リワーク施設通所 ・産業医、コンサル面談 ・指定医師の受診など	・主治医診断書提出 ・産業医、コンサル面談 ・回復状況の確認	人事／復職日通知 ・職場環境の調整 ・復職後の予定業務説明	・フォローアップ面談実施 ・復職後原則1か月は時間外／休日勤務不可

日本新薬株式会社
人事部・産業カウンセラー
吉田 直美

福利厚生など通常の人事業務をこなしながら、メンタルヘルス担当になったことを機に2007年に産業カウンセラー資格を取得。

05 復職支援トレーニングの必要性について。

まずは毎朝起きて来ることから。徐々に集中力をつけていきます。

バックアップセンター・きょうと
精神保健福祉士　船越香榮
作業療法士　松田匡弘

休職期間の長い方や再発回数が多い方は、家族や主治医の先生以外の人と接する機会が少なく、そんな中でいきなり「働きましょう」というのは困難なことです。家でゆっくりしている生活と、毎日職場に通って仕事をする生活には大きなギャップがあり、それを埋めるのが「バックアップセンター・きょうと」のような施設なんですね。また、専門施設を利用せずに職場へ復帰させると、症状再発のリスクが高くなると思います。まずは毎朝きちんと起きることからスタートし、徐々に集中力をつけ、体力を回復する。こうした作業療法や認知行動療法などのリハビリテーションや再発防止を目的とした日々のトレーニングは大変重要なので、積極的に利用してほしいですね。さまざまなメニューをグループで受けるので、メンバー同士の交流も深まり、復職のイメージも持ちやすいと思います。

本人がよくなっていることを実感しつつ、ステップアップできることが大事。

保健師 Y・K氏

当社では、復職にあたっての支援に「バックアップセンター・きょうと」を利用することがあります。プログラムを利用された社員さんからは、「ソーシャルスキルトレーニングなどの集団療法は、新たな発見や気付きがあり楽しかった」という声をよく聞きます。私たちが休職中の方に生活記録表をお送りし「復職に向けてトレーニングしていきましょう」と促しても限界がありますし、専門施設による復職に向けたプログラムの必要性を実感しています。本人がよくなっていることを実感しつつ、ステップアップできるというのは非常によい形で、できれば企業に必須の取り組みとして取り入れてもらえたら良いだろうと考えているほどです。ひとくちに、うつといっても、最近はパーソナリティ障がいなどを含み多岐に渡っています。復職者を迎える職場側にも個々人に応じたきめ細やかなラインケアが求められていると感じます。

クローズアップ　中小企業のサポートと主治医との連携

行き違いが起こるのは面識のない場合が多いですね。

メンタル不調者に対する復職を控えた面談では、いくつかのポイントを確認し、職場復帰に足るコンディションであれば、人事の方を交えて復職の話をします。その際、主治医の診断通りに復職になった場合でも、連携強化の助けになればと考え、主治医の方へ産業医や会社の判断を報告する報告書をお送りするように心がけています。

しかし「復職可」という診断書をいただいていても、復職を見送るケースがあります。これは病気が回復していても、発症前と同じ仕事ができるレベルに至っていないことが多く、産業医からの事前の情報提供不足が大きな原因と感じています。こちらも、休職に入るタイミングで「この人はこういう仕事をしているので、それができるレベルで戻ってきてほしい」ということを、あらかじめ伝えておけばよいのですが、産業医の業務時間は短くなかなか現実的には難しいものです。それほど「よくなった」と「働ける」の間にはやはり大きなギャップがあるのです。

行き違いが起こるのは、面識のない先生との間で起こる場合が多いので、やはり顔の見える関係を築くことが大事だと思います。今後も情報交換の機会をもっと増やしていきたいと考えています。

財団法人　京都工場保健会
日本産業衛生学会指導医・労働衛生コンサルタント
日本ドッグ学会認定医・医師会健康スポーツ医
森口 次郎

産業医として、約15年の経験を持つ。約15社の主に中小企業を担当。毎月1、2回訪問して人事などから情報を得た上で面談を行っている。産業医として安全衛生委員会に出席したり職場巡視をしたりしながら、過労面談や健診の結果を見て健康相談を行う。メンタル不調者への対応は業務の約半分程度。

宇治おうばく病院と栄仁会グループの うつ治療＋リワーク（復職支援）とは

ひとくちに「うつ病」といっても、病気のタイプや回復段階はさまざまです。宇治おうばく病院と栄仁会グループでは、その方のご病気や状態に最適な治療・リハビリテーションメニューを幅広く揃え、多様な専門家チームでトータルにケアします。さらに復職をめざす方のために、リワークプログラムを提供し、職場復帰の実現に向け全力でサポートします。

外来診療

一貫した治療システムにより、早期治療に確実に結びつけます。

かつてのうつ病患者は、40～50歳代がその中心を占めていましたが、最近は20～30歳代にも大きなピークが見られ、抗うつ剤の効きにくい「現代型うつ」や「非定型うつ」などが登場し、うつ治療をより困難なものにしています。宇治おうばく病院と栄仁会グループでは、対症療法だけでなく、「生物・心理・社会的」な視点から、受診された方とともに時間をかけ、探り、見直していくとともに、一貫した治療システムにより、早期治療に確実に結びつけていきます。

●宇治おうばく病院

●京都駅前メンタルクリニック

●新田辺診療所

カウンセリングルーム

疲れた心を開放し、問題を整理したり、感情や葛藤をやわらげたりするお手伝いをします。

生活の中で辛さや行き詰まりを感じたときに、悩んでおられる問題についてじっくりとお話をお伺いし、自分自身や環境を見つめ直し、問題や気持ちを整理するお手伝いをします。カウンセラーは、全員有資格者（臨床心理士）。精神科・心療内科領域に加え、子ども・思春期・教育（スクールカウンセリング）・復職支援といった分野など、それぞれの経験を生かしてサポートを行います。

●京都駅前カウンセリングルーム　●新田辺カウンセリングルーム

リワークプログラム

働き世代のうつ治療の最終ゴールである、職場への継続的な復帰をめざして。

うつを原因とする1か月以上の休職者を抱える企業が年々増加しています。これらの休職者の約8割は、3か月ないし半年の復職支援期間を経て復職就労しますが、そのうちの約3割が再休職を余儀なくされるといわれています。働き世代のうつ治療の最終ゴールは、職場への継続的な復帰といえることからも、今後ますますリワークが必要不可欠になっていくと思われます。宇治おうばく病院と栄仁会グループでは、各企業との連携を図りながら「ステップアップ・きょうと」での精神科作業療法と、「バックアップセンター・きょうと」でのさまざまなプログラムを通じて、復職に向けた機能回復をめざす復職支援を提供しています。また、就労移行支援事業所「ワークネットきょうと」では、精神障がいをお持ちで、働きたいと希望される方に、一般就労をめざしたサポートを行っています。

●ステップアップ・きょうと

●バックアップセンター・きょうと

●ワークネットきょうと

精神科救急病棟とストレスケア病棟

ストレスからくる疲れやこころの病を、ゆっくりと癒します。

うつには、大きく分けて感情、思考、意欲など心の中の「精神症状」と身体に現れる「身体症状」があります。憂鬱な気分や不安が大きくなると、何もやる気が起きなくなったり、妄想にとらわれたり、自殺を考えたりする場合も。そうした希死念慮の強い方や、食事が食べられず衰弱している方は、精神科救急病棟への入院をおすすめします。

その後、ストレスケア病棟でゆったりと静養しながら集中的な薬物療法やカウンセリングを行い、こころの疲れを癒していただきます。

メンタルヘルス入院「リ・デザイン」

うつをチャンスとしてとらえ、生かす。メンタルヘルス入院の新しい形。

メンタルヘルス入院とは、心身ともに健康な生活を取り戻すために必要な、こころと身体の休息時間です。近年、増加傾向にある、軽度の心身症的なうつ・ストレス疾患の患者さんに対し、キャリアや生き方を見つめ直すチャンスととらえ、ゆったりと休息を取りながら、身体からの警告信号を患者ご自身がしっかりと受け止めていただくための新しい入院のカタチです。1か月を基本とし、医師による治療と並行しながら、さまざまなサポートメニューを提供していきます。

安心感につながる、うつ・ストレス疾患クリニカルパスの導入。

宇治おうばく病院では、病棟として一貫した治療プログラムを提供するため、うつ・ストレス疾患クリニカルパスを導入しています。患者さんは入院中さまざまなサービスを保証されることはもちろん、入院期間や受けられるサービス内容がよくわかるので、安心して治療やリハビリテーションを受けていただくことができます。また病状に適した退院時期を導き出すことが可能となり、回復の道しるべともなります。

専門チームによる、トータルなケア＆サポートを提供。

5周年を機に、京都駅前へ移転。

宇治おうばく病院は2006年2月に復職トレーニング専門デイケア「バックアップセンター・きょうと」を開設。以来、うつやストレス関連疾患などのために休職していた方の職場復帰を応援し、さまざまなプログラムを通して、身体的・心理的な準備を整えていくリワークのための支援施設として、歩んでまいりました。開設当時は京都の民間病院初の新しい試みではありましたが、病院に併設された施設であるため、医療面のサポートが充実していることも大きな強みになったと思います。

今回、開設5周年を機に宇治おうばくの地から、利便性の高い京都駅前メンタルクリニック内に移転することになり、さらに多くの休職中の方々にリハビリテーション・プログラムに参加していただけるようになりました。「自宅療養」から「職場復帰」への段差を少しでも小さくしながら、一人ひとりに寄り添った、無理のないリワークをサポートしていきたいと思っています。

復職プログラムの有効性。

従来の精神科医療におけるうつ病治療は、薬物療法と休息が最も重要であると考えられていましたが、近年薬物療法が奏功しない方や休職を繰り返す方が増加し、最近では復職復帰支援プログラムによるトレーニングの重要性が改めて注目されています。最初は「通う」ことに重点を置き、少しずつ作業負荷をかけていきながら集中力、対人関係能力を身に付け、今後の再発予防のスキルを持てるよう、状況に合わせて個別の課題をプラスしていきます。症状が落ち着いてきたら休職に至った要因などを話してもらい、病歴の振り返りも行います。

できるだけ早期に参加を！

今後強化していきたいことは、企業との連携です。定期的な連絡会など、気軽に相談することができるような機会が持てれば、と考えています。休職され、復職を考えている方には、「バックアップセンター・きょうと」をもっと早めに利用していただきたいですね。また、休職が長引いた方、2回以上休職されている方は、特に早めに利用していただくと、再発や遷延化のリスクが低下するのではないかと考えています。きちんとリハビリテーションを行えば心身共に回復できるということを、会社がうまくはたらきかけてくれたらいいなと思ってます。そのためにも、セミナーなどを開き、復職支援デイケアの意義を発信していきたいと思います。

5周年を迎えるバックアップセンター・きょうと

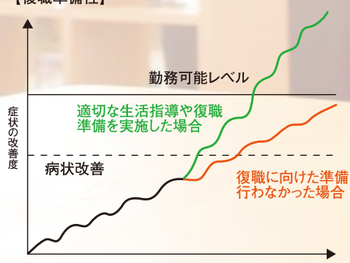
復職トレーニング専門デイケア
「バックアップセンター・きょうと」センター長
片桐 陽子（奈良県出身・やぎ座）

1995年より宇治おうばく病院臨床心理室に勤務。新田辺診療所の立ち上げに携わる。その後バックアップセンター・きょうとを立ち上げ、センター長に。「趣味は旅行。昨年はリフレッシュ休暇を利用し、英仏に10日ずつ滞在しました」

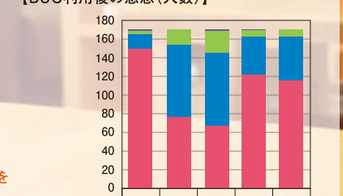
【1日の流れと週間プログラム】

		9:00〜9:30	12:00〜13:00	15:00〜15:30
		復職トレーニング	昼食	全員参加プログラム
月曜日	ラジオ体操 / 朝のミーティング	9:30〜10:00 ウォーキング		SST（社会生活技能訓練）
火曜日		11:15〜11:45 生活習慣改善プログラム 11:45〜12:00 スロートレーニング		アロマセラピー
水曜日		11:20〜12:00 ペーパークラフト		ストレスマネジメント講座
木曜日		12:00〜12:30 ウォーキング		ヨガ
金曜日		10:30〜11:00 指編み マインドフルネス瞑想		スポーツ
				終わりのミーティング

【復職準備性】



【BUC利用後の感想（人数）】



n=169（人）

	生活改善	知的改善	体力向上	病気理解	心理的準備
まったくあてはまらない	1	0	1	1	0
あまりあてはまらない	3	11	22	6	6
ややあてはまる	20	79	77	40	47
非常にあてはまる	145	79	69	122	116

News!

6月1日、東本願寺前に京都駅前メンタルクリニックが移転&リニューアルオープンします!

通院治療、入院サポート、復職支援までトータルに。

京都駅から徒歩3分。東本願寺南側の交差点という至便なロケーション。これまでご利用いただいていたメンタルクリニック、カウンセリングルームに加え、新たに復職トレーニング専門デイケア「バックアップセンター・きょうと」（7月移転予定）を併設し、リニューアルオープンいたします。

クリニック、カウンセリングルームは従来よりも面積を拡大。診察室も2診制とし、増加傾向にあり社会問題にもなっているうつ・ストレス圏の患者さんを主な対象として通院治療からカウンセリング、宇治おうばく病院への入院サポート、復職支援、フォローアップまでトータルに治療を行います。

カウンセリングとも連携し、きめ細やかな治療を。

アクセスの良い京都駅前に位置することで、近畿圏全体を見据えた外来診療の窓口として、薬物療法や精神療法に加え、カウンセリングとも連携しながら、あらゆるこころの不調に対応します。また休息、環境調整が必要と思われる方には、早めに入院へとつなげ、退院後のフォローもしっかりと行っていきます。また女性の方専用の女性外来の日を設けております。

カウンセリングルームでは、予約制で臨床心理士が心理カウンセリングを行い、うつ・ストレスを中心に認知行動療法や心理療法、職場復帰に関わる相談などを実施します。

復職デイケアを併設し、強みをアピール。

今回、うつ・ストレス関連疾患を持ちながら復職をめざす方のための専門デイケア「バックアップセンター・きょうと」が併設されることで、通院治療からリハビリテーション、復職支援まで一貫したサービスと支援を行うことができるようになりました。休職されている方にとって、いきなり復職をすることはハードルが高く、復職リハビリテーションがとても重要になります。地の利を生かし、企業への働きかけも積極的に行い、メンタルヘルスセミナーなども定期的に開催するなど、関西圏でのうつ・ストレス治療を牽引してまいります。

完成予想図

関西でのうつ・ストレス圏診療のトップをめざします!

近頃のうつ病の方は、30、40代の働き盛りの方が増えておられます。うつ病になるとどうしてもお仕事を休まざるをえなく、しかも長期間休むことになりますので、復職のためのリハビリテーションが本当に重要になってくるんですね。今回、クリニックとカウンセリング、復職デイケアの3つの機能が集結することで、企業にとっても、患者さんにとってもより利用しやすい施設になると、確信しています。

今までの診療所よりも規模が大きくなり、スタッフも多くなります。スタッフ一丸となって、チーム医療ならではの強みを生かしていきたいですね。

Voice!

うつ・ストレス圏医長
京都駅前メンタルクリニック　所長
露木 美也子（京都府出身・やぎ座）

大学卒業後2年間の研修を経て、有馬病院、おおさか済生会吹田病院に勤務。1996年より宇治おうばく病院へ。「オフの日はもっぱらおうちで。お笑い大好き! 免疫力アップのため最近生姜紅茶を毎朝飲んでいます」

第6回 メンタルヘルスセミナーを終えて

昨年10月、日頃から「バックアップセンター・きょうと」の復職支援プログラムをご利用いただいている各企業の産業医、産業保健担当者や人事の方など約40名の方にお集まりいただき、第6回メンタルヘルスセミナーを開催しました。当院精神科の坂本医師による「いろいろなタイプのうつ病と復職支援」についての講演の後、ある企業のメンタルヘルス事例を受け、その後グループごとにディスカッションを実施。

グループワークでは「復職支援を行う上で困っていること」「職場で考えられる支援や今後の対応」「リワークプログラムの必要性」などについて活発な意見交換が行われました。私どもは、今後もうつ治療とリワークに力を入れ、情報発信、啓蒙活動に努めながら関係医療機関や企業との連携を深めていきたいと考えております。

アンケートより

回収数(38)

■セミナーに参加して

・大変よかった(21)　・よかった(15)
・どちらでもない(1)
・よくなかった(0)　・無記入(1)

●各会社の復職支援システムがよくわかりました。自社のシステムの参考にさせていただきます。
●実際の事例をグループで検討することができ、今後の業務に役立てると思いました。
●他企業の方と意見交換ができ、参考になりました。
●さまざまな立場の方のお話が聞けてよかったです。
●復職に関する困難な事例を共有できたことで、皆さんも同じようなことで困っているとわかり、気がラクになりました
●今後、主治医、リワークとの情報共有や連携の仕方についてもっと知りたい。
●発達障がい、適応障がいなどの職員への対応について教えてほしい。

バックアップセンター・きょうと5周年記念 メンタルヘルスセミナーのお知らせ!

写真は2008年開催のセミナーです。

復職トレーニング専門デイケア「バックアップセンター・きょうと」では、6月25日、開設5周年記念セミナー「テーマ／復職支援と再発防止」を開催いたします。NTT東日本関東病院精神神経科部長　秋山剛先生による講演に加え、日頃うつ病の方の復職支援に携わっておられる産業医、人事担当者、当事者、リワークプログラムスタッフによるシンポジウムを行う予定です。

日時：2011年6月25日(土)14時～17時
場所：ホテルグランヴィア京都
お申し込み・お問い合わせ：宇治おうばく病院「バックアップセンター・きょうと」
TEL 0774-31-1360(内線3625)　Mail backup@eijinkai.or.jp　まで

編集後記

今回のテーマは「復職」ですが、これだけ限られた字数で内容のあることを書く才覚などないので、毒にも薬にもならないことをひとつふたつ。

宇治おうばく病院の名称は地名の「黄檗」に由来します。明の時代に中国から渡来した隠元(いんげん)和尚が黄檗宗万福寺を建てた地です。隠元って誰だよ!?と思われるかもしれませんが、この和尚さん、インゲン豆を日本に紹介した人なんですねえ。というわけで、「豆」知識でした。

(広報委員会・名倉祥文)

“よりそって医療、よりそってケア” 栄仁会スタッフ募集

職種　①看護師　②准看護師　③看護補助者(臨時のみ・無資格可)
勤務　①② 8:30～17:00・16:45～翌8:45(病棟2交替)
③ 8:30～17:00(早出・遅出・夜勤有／週5日)
待遇　①② 年間休日113日、有給休暇・特別休暇・各社保完備　③各社保完備
①② 常勤者には、就職支度金として20万円支給!!
応募・問い合わせ　詳細はお気軽にお電話ください。
0774-31-1362(担当／総務管理室　松本)

院内保育所完備!

法人事業所介護スタッフも同時募集

(表紙モデル)　精神科医師 坂本 昌士　作業療法士 松田 匡弘　精神保健福祉士 船越 香栄

へるふ
2011年5月1日発行
発行：医療法人 栄仁会 宇治おうばく病院
●ホームページ
http://www.eijinkai.or.jp
携帯サイトは、こちらから。