

適応障害とは No.1



今回は、最近多く聞かれる適応障害とはどんな状態か、きっかけや症状についてお知らせします。

適応障害とは、簡単に言うと「**はっきりとしたストレスをきっかけに発症し、心や体に不調がおきている状態**」であり、診断時点では

「うつ病など他の心の病気とまでは診断できないレベルまたは短期の心身の不調」という状態のことを言います。

ストレスの受け方は個人差がありますが、失恋、第一希望の学校に不合格だった、進学や就職、異動、結婚、離婚など、環境の変化で、大きなストレスが生じて、本人のキャパシティを超えた時に発症します。



環境の変化



発症するとうつ状態や不安状態、体の不調などが生じます。症状は人によって様々ですが、**精神症状、身体症状、行動にあらわれる症状の3つ**に分けられます。



「精神面のサイン」

抑うつ 緊張
憂うつな気分 涙もろくなる
不安感 集中力の低下
怒り
焦り

「行動面のサイン」

無断欠勤 引きこもり
遅刻 無謀な運転
早退 暴飲暴食
電話に出ない 口論や喧嘩
メールの返信ができない

「身体面のサイン」

眠れない 腹痛
食欲不振 動悸
疲労 下痢
倦怠感 汗をかく
頭痛 めまい



精神症状は、抗うつ症状と不安症状があらわれやすく、憂うつ、喪失感や絶望感、意欲の低下、焦りや緊張、神経過敏、涙もろくなるなど、感情のコントロールが難しくなります。**身体症状**は、不眠、食欲不振、めまい、動悸、吐き気、頭痛、肩こり、腹痛、倦怠感や疲労感など、人によってさまざまな不調を訴えます。あくまで「他の精神科の病気とは診断できない状態」というのが診断のルールです。



適応障害の判断基準 (DSM-5 より)

以下 A~E を全て満たす場合に適応障害と診断

- A はっきりとしたストレス因のため、ストレスが始まって3ヶ月以内に症状が出現。
- B 症状は以下のうち、少なくともどちらかの証拠がある。
 1. ストレス因に不釣り合いな程度の症状、苦痛
 2. 社会的、職業的などの生活に重要な領域に重大な障害をきたしている。
- C 他の精神疾患では説明ができない。
- D その症状は正常の死別反応では説明ができない。
- E ストレス因やその結果がひとたび終結すると、症状は6ヶ月以上持続することはない。

私たちは誰もが適応障害を経験しています。うつ病と似ている場合は、「抑うつ状態を伴う適応障害」と診断されます。実際には、この判別が難しいこともあります。

診断基準では、**きっかけとなるストレスから3ヶ月以内に発症し、原因となるストレスがなくなれば6ヶ月以内に回復する**とされています。

しかし、ストレス環境が続く場合には、長く続くこともあります。2年を超えないとされています。こうした症状だけに注目するなら、「この症状があれば適応障害だ」という特有なものは見られませんが、**うつ病にもとてもよく似ています。**

お知らせ

次回はうつ病と適応障害の違いについてお伝えしたいと思います。



しもきた活動紹介

令和4年度 新入社員 No.2

今回は前回のご案内でお知らせした2名の方を紹介させていただきます。

2名の方は小売業と運送業に就職し3ヶ月がたちました。笑顔でお客様の対応ができ、少しずつ環境にも慣れてきたように感じられます。企業様からは、お客様の対応で困ったときは近くの社員が声を掛けカバーしてくれるなど、業務に取り組みやすいよう細かい配慮をいただいております。ありがとうございます。



これからも笑顔で取り組んでもらいたいと思います。

事業所見学会

6月8日(水) キクチクリーニング様および地域活動支援センターハートランドさくらのご協力により、アツギ東北離職者の方を対象に事業所見学会を実施させていただきました。

キクチクリーニング様では、障がい者雇用について説明を受け、作業工程を確認させていただきました。また建設中の工場内も見学しています。



地域活動支援センターでは、利用時に必要な費用の説明や、日中活動プログラムの取り組みなどについてお話を聞かせて頂きました。今年は数種類の野菜を育てているそうです。



お忙しい中、ご協力いただき本当にありがとうございました。

令和4年度 しもきた 事業実績(6月末現在)	
登録者	206名
在職者	105名
今年度就職者	5名
相談支援件数	442件