

今回は、

「適応障害」

のお話です。



皆さま、こんにちは！

4月に入りました！新たな年度や異動の時期になりましたね。

職場内の人の顔触れや年齢層が変わり、不安や期待など様々な感情が表出しやすい時期となりました。

今月は「**適応障害**」についてお話させていただきます。

適応障害とは様々な要因によって生じるストレスから苦痛を感じることで、精神的・身体的な症状を引き起こすストレス障害のひとつです。

「様々な要因」とあるように、ストレスの種類は多岐に渡ります。

転職や転勤などの環境変化によるストレスや、妊娠・出産などのライフステージの変化によるストレス、人間関係によるストレス、災害などによるストレスなど、その大小にかかわらず、

「**環境の変化**」があれば、全ての人に起こりうる病気のひとつです。

そして、その中でも適応障害とは PTSD(心的外傷後ストレス障害)や急性ストレス障害(ASD)に並ぶストレス障害となります。

【 適応障害の主な症状 】

不安 抑うつ 無気力 思考力・集中力の低下 イライラ 悲壮感 焦り 神経の過敏 混乱 過度な不安・緊張、暴飲暴食、過度な飲酒、自信過剰

など心身に症状が出ます。

【 適応障害の判断基準 】

適応障害の診断は、世界保健機関(WHO)が作成した「ICD-10」、またはアメリカ精神医学会が作成した「DSM-5」の基準に基づいて行われ、主な診断基準として、次のものがあります。



- 1) はっきりとしたストレス原因があり、3ヶ月以内に症状が現れた
- 2) 著しい苦痛がある、または生活に支障がある
- 3) 他の精神疾患ではなく、死別反応でもない
- 4) ストレスの原因がなくなると6ヶ月以内に症状の改善が見られる

また、適応障害には

- ① 内的要因
 - ② 外的要因
- があります。

① 内的要因

- * それまで環境変化によるストレスを受けた経験が少ない
- * ストレスに対する耐性が低い
- * 日頃からネガティブ思考が強い
- * ストレスへの対処方法を知らない



② 外的要因

- * パワハラを受けている
- * 長時間労働している
- * 異動先の部署で馴染めない
- * 孤立した環境
- * 相談やサポートを受けにくい環



職場における適応障害での問題行動として考えられるものは次の通りです。

- ① 無断遅刻
- ② 無断欠勤
- ③ 早退
- ④ 仕事の停滞

- ⑤ 過剰飲酒
- ⑥ 暴食
- ⑦ 無謀な運転
- ⑧ ギャンブル中毒
- ⑨ 喧嘩
- ⑩ 器物の損壊
- ⑪ ひきこもり など

【適応障害の治療】

1. 原因となるストレスからの解放
2. 薬物治療
3. カウンセリング(精神療法)



適応障害の要因となっているストレスから、心身ともに距離を置くことで症状は改善していきます。

ご自身や身近な人が、「あれ？適応障害かな？」と感じた時は、自己判断せず医療機関の受診をお勧めします。

セルフチェックを用いて判断することはあくまでも「目安」にすぎません。

自己判断の結果、悪化して回復までに時間を要する場合もあります。

いつでも、誰でもなる可能性があります。

職場環境の変化が大きい時期だからこそ、心身の変化には注意を向けて頂きたいと思います。

