

休業後に安定就労を達成した 成功事例をふりかえる

北里大学医学部精神科学 澤山恵波


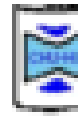

職場における減酒支援

事例1

飲酒量チェック

- 飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。
- 「純アルコール10gを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。

いつもの1杯は何ドリンク？

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎 泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

上の表を参考に、あなたが一日何ドリンク飲酒しているかを計算してみましょう！！（上の表になければ、次ページの表を参考にしてください。）

例) 一日ビール(500ml)1本と日本酒2合飲む人の場合・・・

ビール(500ml)1本		日本酒2合		合計
2ドリンク	+	4ドリンク	=	6ドリンク

・・・あなたの一日の飲酒量は？

7.4

ドリンク

ワークブック
あなたが作る
健康ノート
—基礎編—

氏名

第一版
2008年2月
制作：国立病院機構肥前精神医療センター

飲酒問題チェック

AUDIT(Alcohol Use Disorders Identification Test)

1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない 1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2~4度
3. 1週に2~3度 4. 1週に4度以上

2. 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？

0. 0~2ドリンク 1. 3~4ドリンク 2. 5~6ドリンク
3. 7~9ドリンク 4. 10ドリンク以上

3. 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

5. 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒をしていたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

7. 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

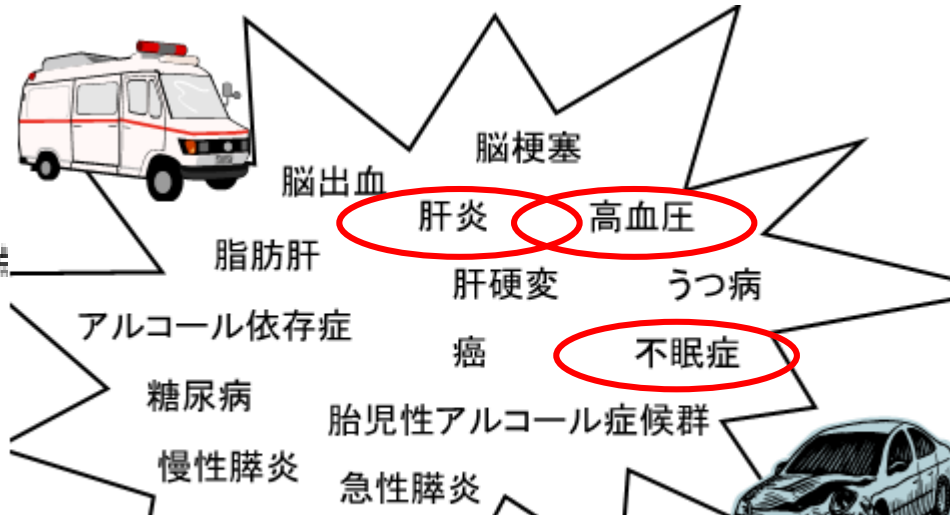
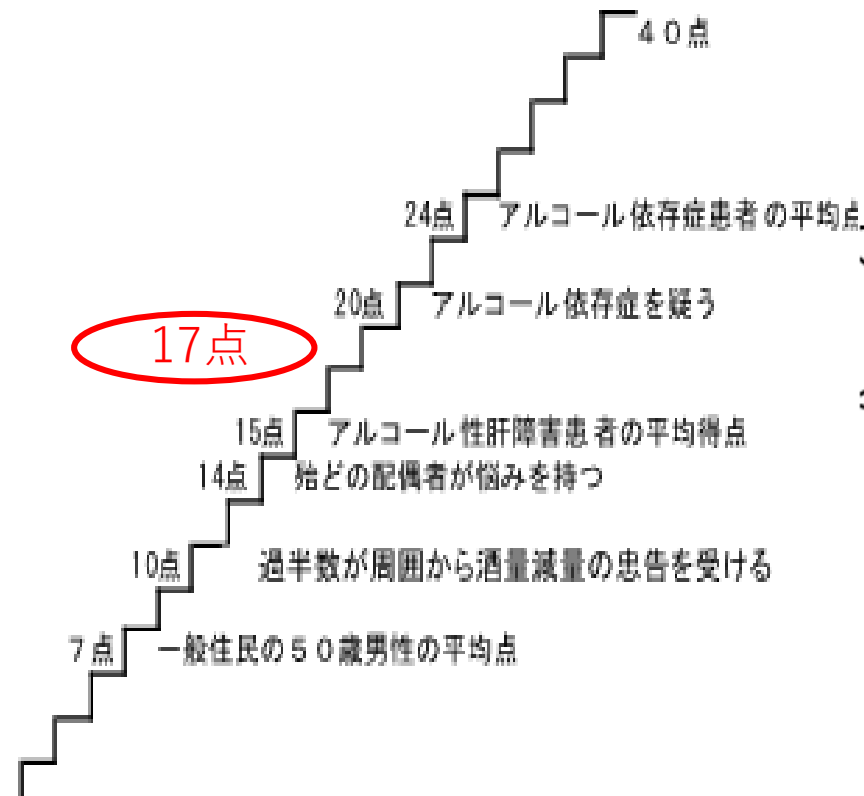
9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

0. ない 2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0. ない 2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

リスクレベルの評価と情報提供



【適正飲酒のすすめ10カ条】

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう。
2. 自分のペースでゆっくりと。
3. 食べながら飲む習慣を。
4. 自分の適量にとどめよう。
5. 週に二日は休肝日を。
6. 人に酒の無理強いをしない。
7. 薬と一緒に飲まない。
(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など)
8. 強いアルコール飲料は薄めて。
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう。
10. 肝臓などの定期検査を。
(アルコール健康医学協会)

■ 10～19点の方は…

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの**健康や社会生活に影響が出る恐れ**があります。
- ・これまでのお酒の飲み方を**修正**された方が良いでしょう。
具体的には**1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)**までの飲酒にとどめましょう。

具体的目標の設定

- 飲酒は1日平均2ドリンク以下
- 女性・高齢者は少なめに
- 食事と一緒にゆっくりと
- 寝酒は極力控える
- お酒以外の楽しみを増やす



1日缶ビール350ml以内にします。
飲むときは食事と一緒にします。
夜中に起きても飲みません。
ウォーキングを始めようと思います。

彼女にお酒を勧めることは止めます。
一緒に食事を摂ります。

職場との連携

〇〇さん（職場の師長）には、ご本人さんは今まで通りの勤務で大丈夫だけど、職場の人間関係の気疲れやご家族の体調の心配で飲酒量が増えていたから、しばらく定期的に産業医面談に来てもらうことになったとお伝えします。



わかりました。飲酒の問題は私たちもどう扱って良いのか悩んでいたのですが通常通りの勤務でいいと聞いて安心しました。定期的に会ってもらえることも安心です。職場の関係がぎくしゃくしていることは感じていたので気を付けて見ていきます。



まとめ

- アルコールの問題が職場で明るみになったため産業医として関わった事例。
- 専門医療機関への受診には繋がらなかったが、産業医として職場の環境調整や家族を巻き込んだ減酒指導が有効であった。
- 飲酒問題の早期介入の有効性が認められてきている中で、今後職場で減酒支援プログラムを行うことを検討したい。

就業規則と復職支援プラン

事例2

病欠・休職から復職へのフロー図 (一部抜粋)



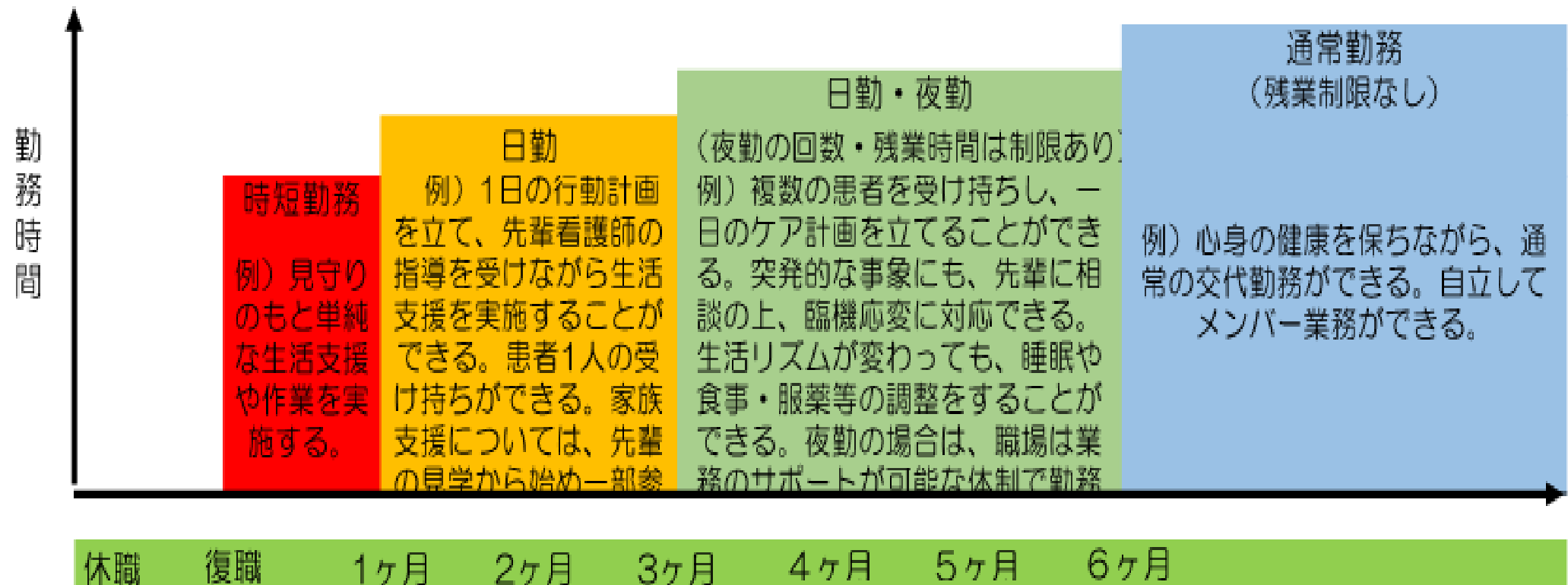
復職支援プラン（一部抜粋）

段階1 時期：復職日～1ヶ月目（ 年 月 日～ 年 月 日）

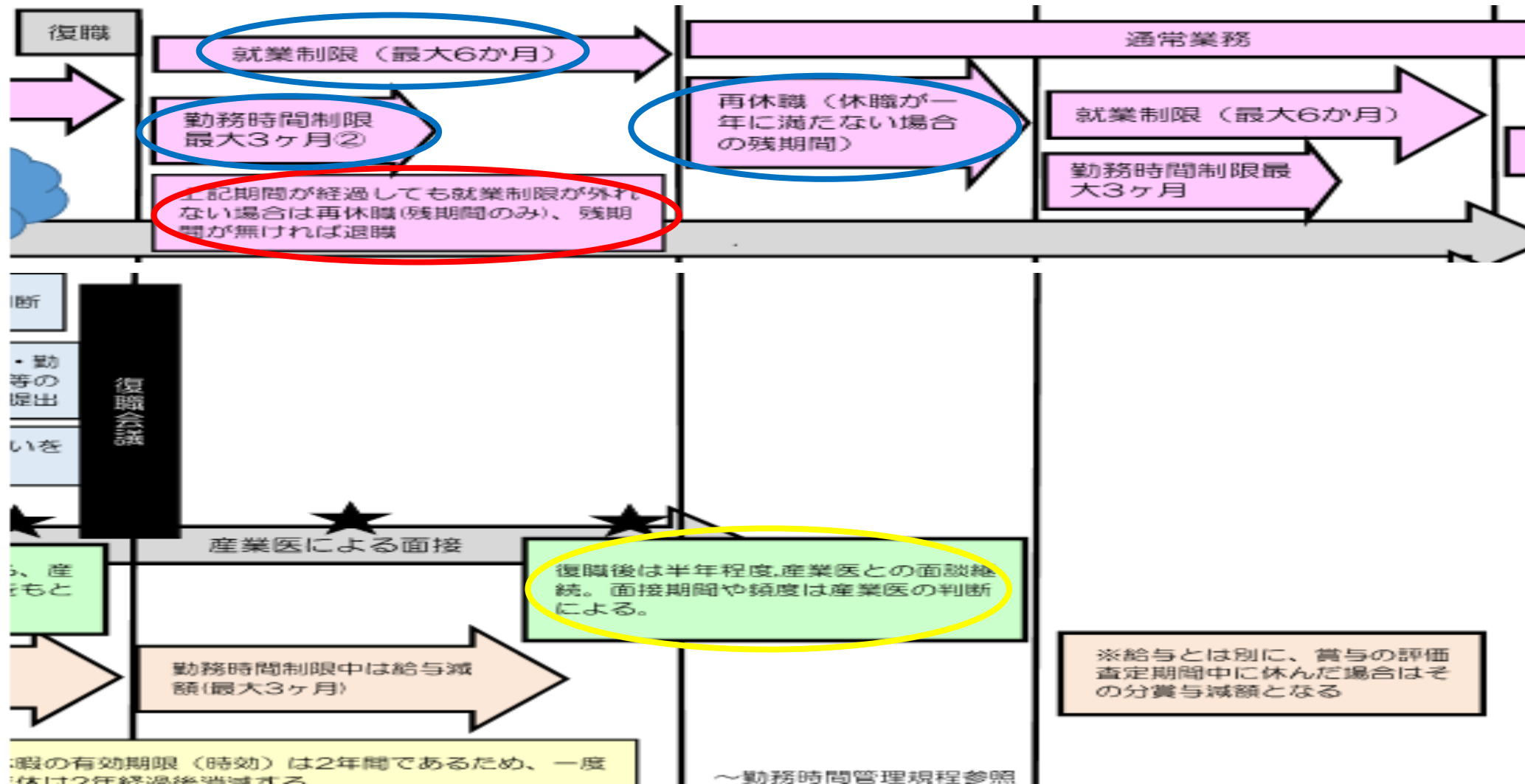
時短勤務か日勤のみで残業なし

目標	行動目標	職場の対応
社会人としての自覚をもち、職場環境に適応できる。	<ul style="list-style-type: none"> ①決められた時間に勤務できる。 （予定の時間に出勤できないときは職場に連絡ができる） ②職員・患者家族にあいさつができる ③自分自身の健康管理ができる。 （通院や内服が確実にできる） ④無理をしない。自制心を持てる。 ⑤周囲からの指示・声掛けに応じることができる ⑥身だしなみに気を配ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ①体調管理ができているか確認 睡眠・食事・通院・服薬など ②見守りでできる業務を選択し、ひとつづつ指示する ③いつでも相談に応じられるようにしておく ④該当するケアが無い場合は事務的な仕事をもらう ⑤制限された時間内に勤務ができるように調整する （決められた時間に帰す） ⑥相談窓口となる先輩看護師を決めておく
ベットのサイドで基本的な日常生活支援が実施できる	<ul style="list-style-type: none"> ①リーダーや先輩看護師の見守りのもとで実施する ②業務内容（元々の業務のレベルの10～30%、または通常のメンバー業務10～30%の業務内容） 基本的には単純な業務が望ましい 各部署で具体的な業務内容を検討し本人と話し合い決定する ③指示された業務が終了したら、リーダーや担当の看護師に報告できる 	
報告・連絡・相談ができる	<ul style="list-style-type: none"> ①報告・連絡・相談の重要性がわかる ②わからないことをリーダーや先輩看護師に相談するようになる 	

復職支援プラン (イメージ)



復職から通常勤務までのフロー図 (一部抜粋)



まとめ

- 「抑うつ状態」の診断で休職、復職を繰り返していた症例。
- 産業医として職場と本人及び家族をサポートしていく中で、本人が退職を決めるに至った。
- 退職に至るまでには様々なトラブルが生じることが多いが、就業規則に則った復職支援プランを提示することは、残念ながら期間内の職場再適応の達成が困難である場合、再休業して復職を目指すか、退職するかを決めるための本人・職場の共通の指標となる。