



「IBDとはたらくプロジェクト」

# 病と仕事 両立サポートブック

～職場でIBD(炎症性腸疾患)を理解する～

## はじめに

「IBDとはたらくプロジェクト」では、IBD患者さんとその患者さんの職場(人事、職場の上司、同僚など)が、病気の理解を深め、互いに働きやすい就労環境を構築するためにご活用いただけるサポートブックを作成しました。

現在、働く人の3人に1人<sup>※1</sup>が病気の治療をしながら仕事をしているといわれています。健康管理への配慮を職場で醸成できないために働き続けられなくなったり、病気に対する誤解のために就職に困難をきたしたりする方を減らすためには、本人による職場への適切なコミュニケーションと職場の理解・配慮が大切です。職場内でスムーズに仕事をしていくために、両者で共有すべき病気の知識と、有効な配慮事項のヒントをまとめました。

※1 厚生労働省平成25年度国民生活基礎調査

監修: 佐賀大学医学部内科学講座 消化器内科 教授 江崎 幹宏 先生

## IBD(炎症性腸疾患)はどのような病気か

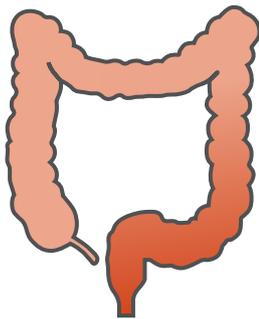
IBD(炎症性腸疾患)は、腸を中心とする消化管の粘膜に炎症が起きる病気の総称で、主なものに潰瘍性大腸炎とクローン病があります。2016年3月時点の国内のIBD患者さんは約29万人(潰瘍性大腸炎約22万人、クローン病約7万人)<sup>※2</sup>といわれ、潰瘍性大腸炎は20代<sup>※3</sup>、クローン病は10~20代<sup>※4</sup>で発症することが多く、働き盛りの世代に多くみられます。

いずれも未だに原因が特定されていない国の指定難病です。「難病」になると普通の社会生活が営めなくなる、というイメージがあるかもしれませんが、しかし、潰瘍性大腸炎やクローン病では、適切な治療と日常生活の工夫により症状を抑えられれば、病気になる前とほとんど変わらない生活を送ることも可能です。実際に多くのIBD患者さんが働いています。

## 主な症状・病気の経過

### 潰瘍性大腸炎

大腸の粘膜に炎症が起きることにより、びらん(ただれ)や潰瘍ができる病気

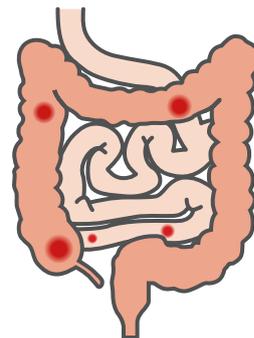


#### 代表的な症状(よくみられる症状順)

- 下痢
- 発熱
- 血便
- 体重減少
- 腹痛
- 貧血 など

### クローン病

主に小腸や大腸などの消化管に炎症が起きることにより、びらん(ただれ)や潰瘍ができる病気



#### 代表的な症状(よくみられる症状順)

- 下痢
- 体重減少
- 腹痛
- 発熱
- 血便
- 肛門の異常 など  
(切れ痔や肛門の潰瘍、肛門の周囲に膿がたまるなど)

## 病気の経過

潰瘍性大腸炎・クローン病ともに、**症状が落ち着いている状態と悪化している状態を繰り返し、慢性の経過をたどる**病気です。継続的な治療や日常的なケアにより、症状が落ち着いている状態を保つことが重要です。

症状が悪化した場合でも、適切な治療を行えば軽快します。通院治療で可能なこともあります。重症化して入院となった場合、潰瘍性大腸炎では治療の反応性により復職に要する時間は特定できません<sup>※5</sup>が、クローン病では約2~6ヵ月で復職が可能となることが多いです<sup>※6</sup>。

## 治療や通院について

- 症状が落ち着いている状態を維持するために、定期的に通院し、治療や検査を続ける必要があります。
- 服薬や栄養剤の摂取を、職場で行うことがあります。
- 飲食物の制限がある場合があります。
- 症状が悪化した際には、炎症を鎮めるための治療を行います。
- 場合によっては、入院や手術を行うこともあります。

## 働きやすい職場環境のポイント

IBD患者さんの場合、職場内で以下の理解や配慮があると働きやすいといわれています。

### 具体的な配慮ポイント（一般的な職場の場合）※5,6

- トイレに行きやすい（突然の腹痛などに対応可能）
- 服薬や体調管理に必要な休憩を確保しやすい
- 体調悪化時や通院のために、休暇をとることができる
- 飲食物の制限に理解が得られる（飲み会など）
- 上司や同僚などに気軽に相談でき、病気に対する周囲の理解を得やすい
- フレックスタイム制・時差勤務など、柔軟な働き方ができる

## 専門医からの一言

- IBDは、服薬や通院への職場の配慮があれば、問題なく仕事ができる方が多い病気です。
- 職場の方に遠慮して無理をすること、ストレスを蓄積させることで体調が悪化すれば、より仕事に悪影響が出ることをご理解ください。
- 本人の意思に沿わない配慮やミスコミュニケーションにより仕事のやりがいを失うケースもあるので、職場でのコミュニケーションが大切になります。

※2 平成28年度の報告より。厚生労働科学研究費補助金難治性疾患等政策研究事業 難治性炎症性腸管障害に関する調査研究 総括研究報告書（平成28年度）  
(<https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=201610028A>) (2020年4月20日閲覧)

※3 難病情報センターホームページ：潰瘍性大腸炎（指定難病97）(<https://www.nanbyou.or.jp/entry/62>) (2020年4月20日閲覧)

※4 難病情報センターホームページ：クローン病（指定難病96）(<https://www.nanbyou.or.jp/entry/81>) (2020年4月20日閲覧)

※5 厚生労働省：難病の雇用管理のための調査・研究会：難病のある人の雇用管理・就業支援ガイドライン（2007年3月）

(<http://www.nivr.jeed.or.jp/research/report/nanbyou.html>) (2020年4月20日閲覧)

※6 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター：難病のある人の雇用管理マニュアル（2018年3月）

(<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/000517555.pdf>) (2020年4月20日閲覧)



# 今の私の状況を説明します

## 診断名と主な症状

①自分の病名・頻発する症状をチェック ②ほかに困っている症状などがあれば記入

### 潰瘍性大腸炎

- 下痢       発熱  
 血便       体重減少  
 腹痛       貧血      など

### クローン病

- 下痢       体重減少  
 腹痛       発熱  
 血便

その他、伝えておきたい症状など

## 病状の経過

①自分の現在の状態を記入 ②最近の経過や症状の見通しなどを備考欄に記入

### ● 普段の症状

### ● どんなときに 体調が悪化するか

### ● 体調管理のために 気を付けていること

備考欄(例:ここ数年の状況では、体調を崩して数日の休暇をいただくことが年に数回ありました。)

## 治療や通院について

①通院・治療・検査などの状況を記入 ②入院など特別な予定や補足事項を備考欄に記入

### ● 通院の状況(頻度)

### ● 治療のために 必要な休暇など

### ● 治療の状況 (薬・栄養剤など)

職場で  
摂取あり

備考欄(例:月に1回の定期通院のために、有給休暇を取得させていただきます。)

## 働きやすい職場環境のポイント

①就労継続のために必要なポイントをチェック ②具体的な相談などがあれば備考欄に記入

### 理解を得たいこと

- 突発的・頻繁にトイレに行くこと
- 服薬や体調管理のために休憩をとること
- 急な体調悪化による遅刻・早退・休暇取得の可能性があること
- 人工肛門(ストーマ)が圧迫されるため、シートベルトの位置を調節していない自動車の運転、混雑時の電車通期・移動が難しいこと
- 長時間座位でいると辛いこと
- 通院のために休暇・早退などが必要な場合があること
- 飲食を避けたい場合があること

### 相談したいこと

- 仕事内容について
- 勤務時間について
- トイレの設備(使用できるトイレに制限がある場合など)について
- 勤務地・出張など移動時間について
- その他

備考欄 (例: お酒は飲みませんが、飲み会の場は好きなのでお誘いください。)  
(例: ストーマ装具の管理上、外泊を伴う出張やイベントへの参加は難しい場合があります。)

## 職場に貢献できる・したいこと

治療と両立しながら、仕事において今後どのような貢献をしたいか等、職場の方へ伝えたいこと

(例: 治療と仕事をうまく両立して、今まで以上にプロジェクトの推進に取り組みたいです。)  
(例: 体調に応じてリモートワークも活用し柔軟に業務対応したいと思っています。また、リモートワークの体験を通じて成功事例を発信できればと考えています。)

## 主治医の就業に関する意見欄

この方の①現在の就業可能性、②今後の治療予定、③就業上望ましい配慮などについて、主治医としての意見を述べます。



自分らしく働き続けるためには、職業生活の希望や仕事上支障をきたしていることなどを主治医の先生と共有し、治療について話し合うことも大切です。この機会に、患者さん側からも積極的に先生に相談を持ち掛けてみませんか。

## IBDとはたらくプロジェクトとは

「IBDという難病を抱えながら『自分らしくはたらく』をもっと当たり前のことにする」を目標に、2019年にスタートしたプロジェクトです。企業の方向け、または患者さん向けの啓発イベント、情報提供活動を行っています。

詳しい活動情報はこちら

プロジェクト  
特設サイト

<https://www.ibd-life.jp/project/index.html>



## IBDに関する詳しい情報はこちら

IBDに関する情報サイト

# IBD LIFE

<https://www.ibd-life.jp/>

IBD LIFE   

