

病と仕事 両立サポートブック

職場でIBD*を理解する

*IBD (Inflammatory Bowel Disease) : 炎症性腸疾患。
一般に潰瘍性大腸炎とクローン病のこと。

はじめに

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^{*1}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*はどのような病気か

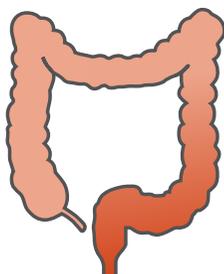
IBDは、腸を中心とする消化管の粘膜に炎症が起きる病気の総称で、主なものに潰瘍性大腸炎とクローン病があります。2015年の調査では、国内のIBD患者さんは約29万人（潰瘍性大腸炎約22万人、クローン病約7万人）^{*2}といわれ、潰瘍性大腸炎は20代^{*3}、クローン病は10～20代^{*4}で発症することが多く、働き盛りの世代に多くみられます。

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。 *IBD(Inflammatory Bowel Disease):炎症性腸疾患。一般に潰瘍性大腸炎とクローン病のこと。

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

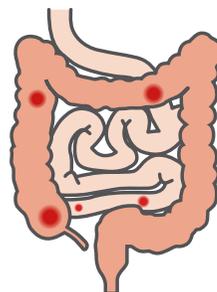


代表的な症状

- 下痢
- 血便
- 腹痛
- 発熱
- 体重減少
- 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

- 下痢
- 腹痛
- 血便
- 体重減少
- 発熱
- 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は、症状が安定するまで入院して治療に専念したり、場合によっては手術を行ったりすることがあります。症状が安定し復職するまでの期間は患者さんによって異なりますが、退院後は多くの患者さんが復職されています。

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

- 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・在宅勤務（リモートワーク）など、柔軟な働き方ができる

専門医からの一言

- IBDは、服薬や通院に対する職場の配慮があり、病状が落ち着いた状態を維持できれば、問題なく仕事ができる方が多い病気です。
- 疲労やストレスで症状が悪化することがありますが、職務内容や勤務体系などを工夫することで症状が落ち着いている状態を維持できる可能性があります。
- 患者さんの気持ちに適切に寄り添っていただき、治療と仕事の両立について患者さんとよく話し合ってください。

※2 Murakami, Y., et al.: J. Gastroenterol., 55: 131, 2020

※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>) (2023年10月25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>) (2023年10月25日閲覧)

※5 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>) (2023年10月25日閲覧)



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 唐突な便意
 血便 体重減少 だるさ、
疲れやすさ
 腹痛 貧血

クローン病

- 下痢 体重減少 唐突な便意
 腹痛 貧血 だるさ、疲れやすさ
 血便 発熱 肛門部の痛み

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:安定した体調で仕事を続けるために、繁忙期であっても、2ヵ月に1回の定期通院のための有給休暇を取得させていただきたいです。)

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、混雑時の電車通勤・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(在宅勤務、リモートワークを含む)・出張など移動時間について

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。)

現在の体調をふまえて職場の方に伝えたいこと

(例:現在は体調が安定していますが、季節の変わり目などは体調を崩すことがあるため、在宅勤務へ急に変更する可能性がある点をご承知いただきたいです。)
(例:体調があまりよくない日は、体調が回復するまでの間、有給休暇取得や時短勤務をさせていただきたいです。)

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。

記入日: 年 月 日

本資料は、IBD患者さんが治療と仕事を両立できるよう職場の方々とコミュニケーションを取っていただくことを目的に作成しています。プライバシーの保護・管理に十分な配慮をお願いいたします。

IBDに関する詳しい情報はこちら

IBDの病気や治療の説明、
仕事や生活の悩み・疑問に答える情報サイト

IBD LIFE

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

IBD LIFE 

