

うつ病患者に対する作業療法 実践の流れ

導入期

導入面接後、作業療法が定着し始める約 1 カ月前後の期間

継続期

導入期経過後、長期目標と達成時期が明確になるまでの期間

集結期

退院・復職が明確になり、作業療法が終了までの時期

対象

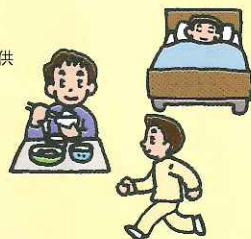
- 作業療法への参加の意義を理解できる対象者
- 症状回復が急性期から回復期前期の対象者
※実際には回復期中期以降の対象者も多い

- 生活の中で作業療法が定着した対象者
- 症状が回復期前期から維持期前期の対象者

- 現実的な退院や復職を検討できる対象者
- 症状回復が維持期前期から寛解に至った対象者
- 社会生活におけるストレスへの耐性が整った対象者

目的

- 入院作業療法
 - ・回復を自己認識できる作業活動の提供
 - ・入院生活における 1 日活動量の向上
 - ・入院生活における喜び、楽しみの体験提供
※抑うつ症状へのアプローチ
 - ・生活リズムの安定化を図る
- 外来作業療法
 - ・症状の安定を促し、自殺企図を予防



- 入院作業療法
 - ・社会的役割の再認識と必要とされる体験
 - ・ストレス要因を客観的に認識できる
 - ・ストレス負荷時の心身症状を理解できる
 - ・生活リズムの再考と再構築
 - ・社会生活での、これまでの適応（行動）の振り返り
 - ・社会生活に必要な身体的体力や作業ストレス耐性の向上
- 外来作業療法
 - ・社会適応のために必要な具体的な技能の獲得
 - ・再発予防に必要な生活サイクルの獲得
 - ・自宅でも可能な健康維持活動の獲得

- 入院作業療法
 - ・再発予防を前提とした生活リズムの獲得
 - ・ストレス要因の理解を促す活動の提供
 - ・社会適応に必要な具体的な技能の獲得
 - ・社会適応に必要な作業ストレス耐性の獲得
- 外来作業療法
 - ・再発予防と、ストレスを自己処理できる生活の継続
 - ・社会生活維持に必要な要因をより具体的に理解する
 - ・対象者が望む現実的な社会生活を維持する

作業療法士の支援内容

- 評価のポイント
 - －入院作業療法－
 - ・対象者の参加意思（動機）を確認
 - ・他者や自己に対する攻撃性と自殺リスクの評価
 - ・病前の生活と性格を精査（聴取、客観的検査、他職種からの情報、家族からの情報収集）
 - ・心身症状の状態を評価
 - ・家族関係を情報収集し、キーパーソンを明確にする
 - ・1 日の活動量を正確に記録
 - －外来作業療法－
 - ・1 日活動量を記録し、生活状況の理解を促す
- 治療のポイント
 - －入院作業療法－
 - ・治療契約の内容を明確にし、自殺の危険性に留意
 - ・患者の活動量に合った作業活動を選定
 - ・馴染みの作業と馴染みのない作業を調整して活用
 - ・興味のある作業と難易度の高い作業を使い分ける
 - ・同じ回復段階にある患者を同空間に設定
 - ・作業時間は短時間に、作業を病棟へ持ち帰らせない
 - ・生活リズムの安定を目的に対象者の生活を視覚化
 - ・家族支援の必要性を検討
 - －外来作業療法－
 - ・次回作業療法の予定を決め、自殺リスクを軽減
 - ・日中の活動を提案し、定着を促す
 - ・自宅では過活動にならぬよう、休息のとり方を指導

- 評価のポイント
 - －入院作業療法－
 - ・患者のストレス要因を具体的に精査
 - ・心身機能の回復の程度を定期的に評価
 - ・生活リズムや生活様式を再度精査
 - ・身体機能の回復の程度を評価
 - ・病棟生活と作業療法時の差を繰り返し評価
 - －外来作業療法－
 - ・社会適応に必要な能力を精査
 - ・復帰すべき場に必要な能力を評価
 - ・社会参加に必要な能力と現在の能力の差を明確にする
- 治療のポイント
 - －入院作業療法－
 - ・生活リズムの安定に伴う心身症状や気分安定の程度をフィードバック
 - ・心身機能の回復状況をフィードバック
 - ・作業を病棟へ持ち帰らせない
 - ・作業を途中で終わらせ、次に繋げる
 - ・生活リズムの様子を視覚化し、自己認識を促す
 - ・病前生活を振り返ることができる作業活動の導入
 - －外来作業療法－
 - ・復帰しなければならぬ場に必要な能力の改善と、その能力を獲得するためのプログラムを導入
 - ・他者との協業作業を、回復の程度に合わせて導入
 - ・社会復帰に必要な能力を確認してもらい、認識を深める

- 評価のポイント
 - －入院作業療法－
 - ・社会参加の内容を具体的に聴取
 - ・社会生活上のストレス要因の再評価と明確化
 - ・社会参加に際して必要な技能の程度を精査
 - ・ストレス要因になる認知様式と行動様式の精査
 - ・1 日活動量や様子を再評価し、躁転の程度を評価
 - －外来作業療法－
 - ・ストレス対処法をどの程度認識しているか確認
- 治療のポイント
 - －入院作業療法－
 - ・再発予防に必要な要因を繰り返し確認
 - ・ストレス要因をまとめ、発表する場を設ける
 - ・ストレス要因に対する具体的な対策を促す
 - ・過去のトラブル、発症要因を客観的に整理を促す
 - ・症状、病前生活・性格、発症要因の関連の分析を促す
 - ・社会参加に際し、ストレス処理の方法を検討
 - ・コミュニケーション能力を再考、再獲得できる場の提供
 - ・活動量を調整できるようになるためのプログラム
 - ・退院後の治療方針について確認、外来作業療法やデイケア、自助グループ等への参加を促す
 - －外来作業療法－
 - ・症状、病前生活・性格、発症要因の関連の理解を促す
 - ・今後のフォローアップ（治療方針）について具体的に検討し、定める



留意点

- 症状がすべて消失したように観察された場合や、爽快感を訴える対象者には、注意深い観察と対応が必要
- 作業療法への動機付けを明確にし、治療同盟（契約）を結ぶ

- 作業療法期間としては最長期間になることが予測される
- この時期に留まって、次期に移行できない対象者もいる
- ストレス負荷によって容易に症状が再燃することがある

- この時期でも、症状の再燃がみられるときがある
- 症状再燃がみられた際には、その経緯と一緒に確認し、要因の分析と具体的な対応を検討
- 退行を促す介入は避け、目標を達成するための具体的な対策を共に検討

うつ病患者に対する作業療法

Occupational therapy for patients with of depression

◆はじめに◆

近年、「うつ病」「自殺予防」といった社会的問題が取り上げられることが増え、厚生労働省においても自殺防止対策および地域・職域におけるうつ病・メンタルヘルス対策の一層の充実を図っている。その結果、平成24年には自殺者数が減少した。その要因の1つとして、精神科医療の介入が挙げられている。

うつ病の治療は「休息・休養」「薬物療法」「精神療法」に加え「リハビリテーション」が柱になっている。作業療法では、作業活動を通して自分自身の生活を振り返り、作業・行動の特性や考え方のクセを認識し、リズムやバランスの整え方を学習する。さらに、暮らしに役立つ技能を高めることができる。

自殺者は減少したものの、うつ病の方および抑うつ状態にある方が必要な時に、医療サービスに繋がり、適切な診断と治療を受けるためには、今後改善すべき課題がまだ少なからず残されている。そうした状況であるが、本マニュアルでは、うつ病の方および抑うつ状態にある方への作業療法について、社会的背景や疾患に対する基礎知識に触れ、作業療法の可能性について紹介する。このマニュアルを手にした方が、うつ病の方および抑うつ状態にある方の支援を実践していく中で、対象者が適切に状況を捉え、その中で希望や夢を見い出せる作業を提供する一助になることを期待したい。

