

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(20) 適応障害で明けた新年

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

2015年、新しい年が明けました。

当院では新年早々から、「会社に行けなくなった」という新患の患者さんが数例続きました。ほとんどが昨年度中に来星された駐在員の方で、いずれも適応障害と診断しました。このような患者さんは大体、「とうとう今日は会社を休んでしまった。今日中にどうしても診察してもらいたい。」という緊急受診のパターンが多く、辛いのをずっと我慢して我慢してとうとう倒れてしまってから、心療内科の高い敷居をまたぐ決心をされるようです。

しかし、本当は受診のずいぶん前から色々な身体症状に悩まされているのがふつうです。頭痛、胃痛、下痢、腹痛、不眠、食欲不振などたくさんの体の信号が出ているのに、気持ちの不調が原因とは思いつきづらい。内科などを受診してたくさん検査をし、「身体的には問題ない、ストレスですね」と医者に言われても、こんな状態が生まれて初めてのことであれば、自分がストレスで倒れて会社に行けなくなるとはその時点では予想は難しいようです。大きなストレスと闘い続けるうちにエネルギーが少しずつ失われていき、身体不調に加えて精神面の不調が顕著化します。仕事の能率低下は自信低下と大きな不安につながるという悪循環となって、病気の姿がはっきりと現れてきます。

ストレス要因はそれぞれ。駐在そのものが希望でなかった、長時間労働、仕事量が膨大もしくは慣れない種類の仕事である、英語が苦手、人間関係がうまくいかないなど色々と、パワーハラスメント、モラルハラスメントを強く疑うものもあります。でも、たいていのケースで、人間関係はまったく問題ないということはまずなくて、やはり人がいる限りは人間関係の問題は避けられない問題であると思われれます。

駐在員の皆さんは優秀な人が選ばれてきますので、必然、その中にはまじめに一生懸命取り組む性格の人の割合がとて多くなるのではないかと思います。適応障害は真面目な性格が裏目に出て発症してしまうともされるので、そうすると海外駐在員は適応障害のリスクグループとも言えるかもしれません。

今年も適応障害は当心療内科の最多疾患になるのだろうかという、2015年の出だしだったのです。