

治療と就業の両立支援 脳卒中に関する留意事項

以下は、脳卒中等の脳血管疾患に罹患した労働者に対して治療と仕事の両立支援を行うに当たって、ガイドラインの内容に加えて、特に留意すべき事項をまとめたものである。

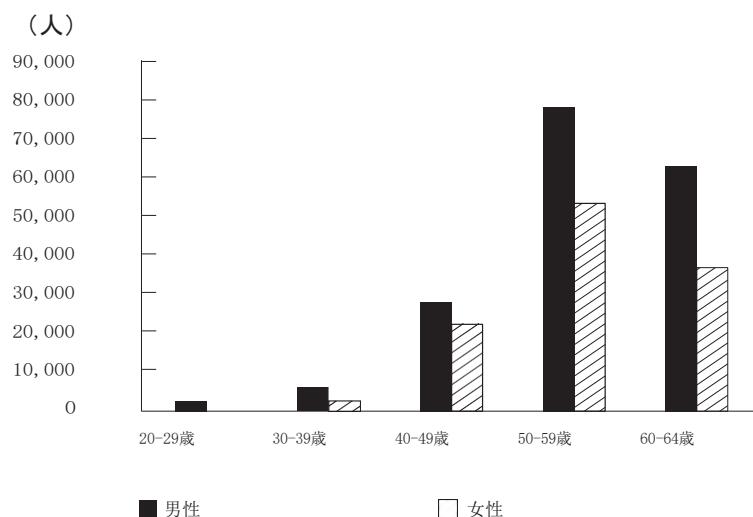
1 脳卒中に関する基礎情報

(1) 脳卒中の発症状況と回復状況

脳卒中とは脳の血管に障害がおきることで生じる疾患の総称であり、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳内の細い血管が破れて出血する「脳出血」、脳の表面の血管にできたコブ（脳動脈瘤）が破れる「くも膜下出血」などが含まれる。

脳卒中をはじめとした脳血管疾患の治療や経過観察などで通院している患者数は174万人と推計されており、うち約17%（約29.5万人）が就労世代（20～64歳）である（図1）。

<図1 性別・年齢階級別脳血管疾患患者数（推計）>

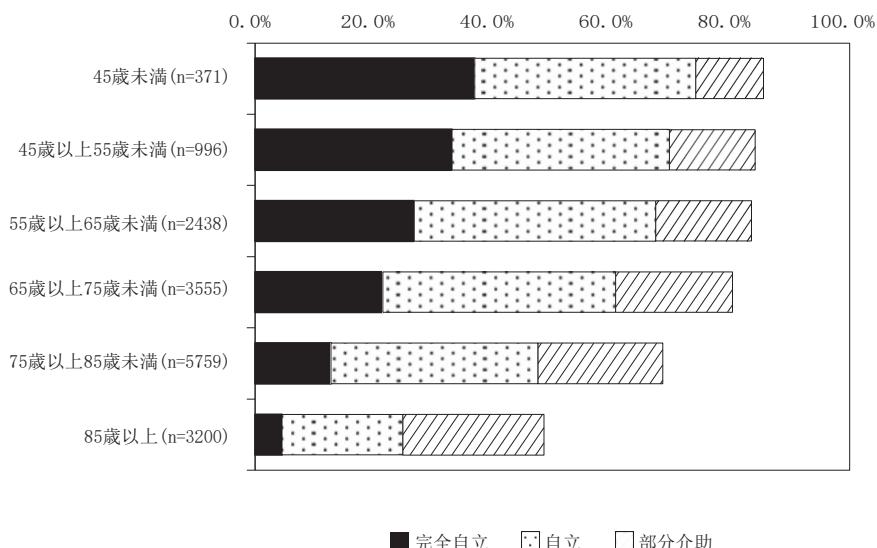


※出典：厚生労働省「令和2年患者調査」
※患者数とは、継続的に医療を受けていると推計される人数を指す。

医療の進展等に伴い、脳卒中を含む脳血管疾患の死亡率は低下している¹。一般に、脳卒中というと手足の麻痺や言語障害などの大きな障害が残るというイメージがあるが、就労世代などの若い患者においては、約7割がほぼ介助を必要しない状態まで回復するため、脳卒中の発症直後からのリハビリテーションを含む適切な治療により、職場復帰（復職）することが可能な場合も少なくない（図2）。

¹ 厚生労働省「平成27年人口動態統計」

<図2 脳卒中発症後の回復状況>



※出典：秋田県脳卒中発症登録データ

※2008年から2012年のあいだに発症した初回脳卒中の方の退院時の自立度を示す。

※完全自立：症状がないか、症状はあっても日常生活や社会生活に問題がない状態、自立：麻痺などがあっても自立している状態

脳卒中を発症した労働者のうち、職場復帰する者の割合（復職率）は時間の経過とともに徐々に増えていくが、一般に、発症から3ヶ月～6ヶ月ごろと、発症から1年～1年6ヶ月ごろのタイミングで復職する場合が多い。脳卒中の重症度や、職場環境、適切な配慮等によって異なるが、脳卒中発症後の最終的な復職率は50～60%と報告されている²。

(2) 脳卒中の主な経過

脳卒中の経過は主に、次の3つの段階に分けられる（図3）。

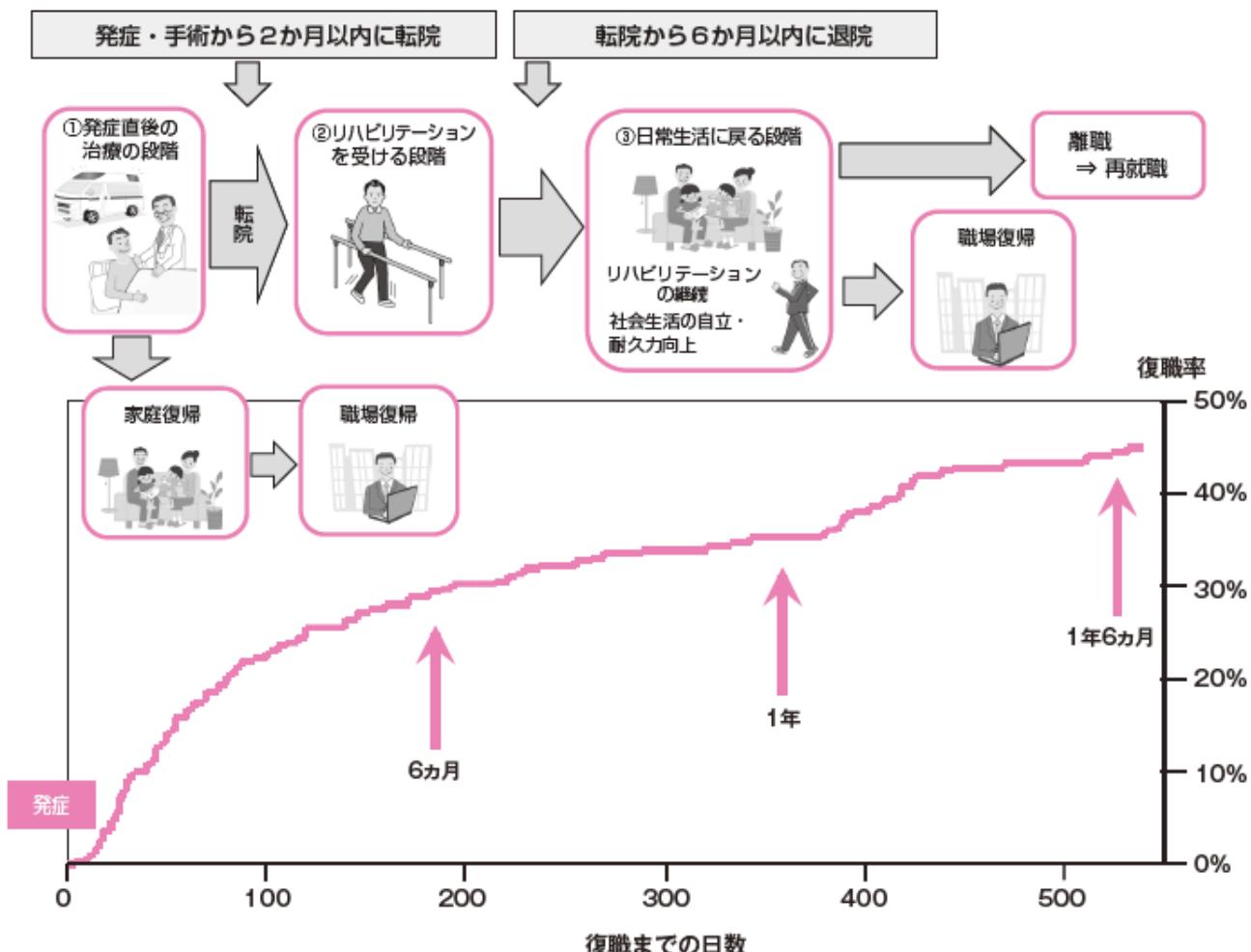
- ①発症直後の治療の段階（急性期：発症からおよそ1～2ヶ月以内）
- ②機能回復のためにリハビリテーションを受ける段階（回復期：発症からおよそ3～6ヶ月以内）
- ③日常生活に戻る段階（生活期または維持期：発症からおよそ6ヶ月以降）

経過によって、入院・通院する医療機関が変わる場合がある。例えば、軽度であれば発症直後の治療を終えれば退院可能であるが、専門的なリハビリテーションが必要な場合には、リハビリテーション専門の病院に転院することが多い。

そのため、労働者によっては、治療の状況や必要な就業上の措置等について情報提供を依頼する主治医や医療機関が変わる可能性がある。

² 労災病院群での調査では復職率55% (Saeki, J Rehab Med,2010)、東京女子医大グループが傷病手当診断書を基にした調査では62% (Endo, BMJ,2016) と報告されている。

<図3 脳卒中発症後の経過と復職率のイメージ>



※1 復職率：脳卒中を含む脳血管疾患の患者のうち、元の職場や会社等に職場復帰した患者の割合

※2 我が国の医療制度では、脳血管疾患の患者がリハビリテーション専門の病院（病棟）に転院（転棟）する場合には、発症又は手術から2か月以内に転院（転棟）することと決められている。また、脳血管疾患の患者がリハビリテーション専門の病院（病棟）において入院可能な日数は最大150日～180日と決められている。

※平成28年度治療と職業生活の両立等支援対策事業 脳血管疾患作業部会において作成

(3) 脳卒中の主な治療

脳卒中では病気の種類や症状、障害等に応じて、手術や薬物治療、リハビリテーションが組み合わせて行われる。

一般に、脳卒中の再発予防などのために生涯にわたって薬を飲み続ける場合も多い。

また、日常生活・職場への復帰のためには発症後早期からのリハビリテーションが重要であり、過度の安静や日常活動の制限は回復の妨げになり得る。

なお、病気の種類や個々の患者の状況によって具体的な治療内容やスケジュール、治療上の注意点等は異なるため、個別に確認が必要である。

<脳卒中の主な治療法>

手術	<ul style="list-style-type: none"> ・くも膜下出血では、脳動脈瘤等からの再出血を防ぐ手術が行われることが多い。手術やカテーテル治療（足の付け根や肘などにある動脈から細い管を挿入し、血管の内側から行う治療）で血管にできたコブが破裂しないようにふさぐ方法などがあり、病態に応じて選択される。 ・脳出血では、周囲の脳組織への圧迫を減らすため、出血した血の塊を取り除く手術が行われることがある。 ・脳梗塞では、血管に詰まった血の塊（血栓）を取り除くカテーテル治療を行うことがある。また予防的に、狭くなった血管を拡げる手術などが行われることがある。 ・手術は脳に損傷を与えていたり（血の塊など）を除去するためのものであり、傷ついた脳そのものを元に戻すものではない。
薬物治療	<ul style="list-style-type: none"> ・脳卒中の発症直後の治療の段階（急性期）から、病気の悪化や再発の予防、あるいは早期の回復のために注射や飲み薬などで治療を開始する。 ・脳梗塞の場合、再発予防のために、抗血栓薬（血を固まりにくくする薬）による治療を生涯にわたって行うことが多い。手足の麻痺や言語の障害、痛みやしびれといった症状を改善させるわけではないが、再発予防のためには欠かせない治療であるため、調子がよいかから、あるいは症状や後遺症が改善しないからといって中止しないようにすることが重要である。 ・再発予防のためには、脳卒中のリスクとなる高血圧、糖尿病、脂質異常症等に対する薬物治療も行われる。
リハビリテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・リハビリテーションは発症直後の急性期の段階から実施され、回復期では歩行といった日常生活動作の確立を目標に実施される。生活期（維持期）では獲得した機能を長期に維持するために行われる。 ・症状や障害の程度に応じて、理学療法（身体の基本的な動作・機能を回復させるリハビリテーション）、作業療法（食事や入浴などの、日常生活を送るために必要な機能を回復させるリハビリテーション）および言語聴覚療法（話す・聞く・読む・書くなどのコミュニケーションに関する機能を回復させるリハビリテーション）を組み合わせて実施する。

※参考：脳卒中治療ガイドライン2015

(4) 脳卒中に伴う障害

脳卒中の発症後、手足の麻痺や言語の障害などが残る場合がある。運動機能等の低下が認められた場合には医療機関等においてリハビリテーションが実施されるが、一般的に運動機能はおよそ発症から3～6か月までに顕著に回復し、それ以降はあまり変化が見られなくなる。ただし、言語機能などは1年を経過して徐々に改善する傾向がある。結果的に残存した機能低下を「障害」という。

障害の中には、手足の麻痺などの目にみえる障害のほか、記憶力の低下や注意力の低下など、一見して分かりづらい障害（高次脳機能障害）もある。

「障害がある = 病気が治っていない」という概念は当てはまらない点に注意が必要であり、「障害があるが病気（脳卒中）は落ち着いており、生活や仕事には支障がない状態」があることを理解する必要がある。

2 両立支援に当たっての留意事項

(1) 再発等予防・治療のための配慮

脳卒中では病状が安定した後でも、再発予防のために継続した服薬や定期的な通院等が必要である。継続した服薬や通院が必要である場合には、労働者は主治医に通院頻度や服薬回数、服薬に伴い出やすい副作用及びその内容・程度について確認し、必要に応じてそれらの情報を事業者へ提供することが望ましい。

事業者は、労働者から服薬や通院等に関する申出があった場合には、必要に応じて配慮することが望ましい。

また、経過によって、痛みやしびれなどの症状（慢性疼痛など）や記憶力の低下、注意力の低下など（高次脳機能障害）が後遺症として残る可能性もあり、就業上の措置を要する場合があることに留意が必要である。職場復帰や就労継続に際し、労働者は、あらかじめ主治医に出やすい症状やその兆候、注意が必要な時期等について確認し、必要に応じてそれらの情報を事業者へ伝達することが望ましい。

事業者は、労働者から体調の悪い旨の申出があった場合には柔軟に対応するなど配慮することが望ましい。

(2) 障害特性に応じた配慮

転院や退院等で、病院や主治医が変わるタイミングは、労働者と事業者が情報共有する機会として有用である。

労働者によっては、障害が残る場合もあり、期間の限定なく就業上の措置が必要になる場合がある。障害の有無や程度に関しては、発症からおよそ3～6か月後には、ある程度予測可能であるため、労働者は主治医に障害の有無や程度、職場で配慮した方が良い事項について確認し、必要に応じて事業者に情報提供することが望ましい。

事業者は、産業医や保健師、看護師等の産業保健スタッフ等と連携するなどして、障害の程度や内容に応じて、作業転換等の就業上の措置を行うことが求められる。

事業者は必要に応じて地域障害者職業センターや障害者就業・生活支援センターなどに助言を求めることが可能である。

障害の中には、記憶力の低下や集中力の低下など一見してわかりづらいものがあり、周囲の理解や協力が得られにくい場合もある。事業者は、就業上の措置や治療に対する配慮を実施するために必要な情報に限定した上で、労働者本人から、または労働者本人の同意のもと、産業医や保健師、看護師等の産業保健スタッフ等から上司・同僚等に情報を開示するなどして、理解を得るよう対応することが望ましい。

(3) 復職後の職場適応とメンタルヘルス

脳卒中を発症し、手足の麻痺や言語の障害、痛みやしびれといった後遺症を有する労働者の中には、職場復帰後、発症前の自身とのギャップに悩み、メンタルヘルス不調に陥る場合もある。メンタルヘルス不調は、職場復帰の直後だけではなく、数か月後に生じる場合もある点に注意が必要である。

労働者のなかにはメンタルヘルス不調などにより、早まって退職を選択する場合があることに留意する。

治療と就業の両立支援 肝疾患に関する留意事項

以下は、肝疾患に罹患した労働者に対して治療と仕事の両立支援を行うに当たって、ガイドラインの内容に加えて、特に留意すべき事項をまとめたものである。

1 肝疾患に関する基礎情報

(1) 肝疾患の発生状況

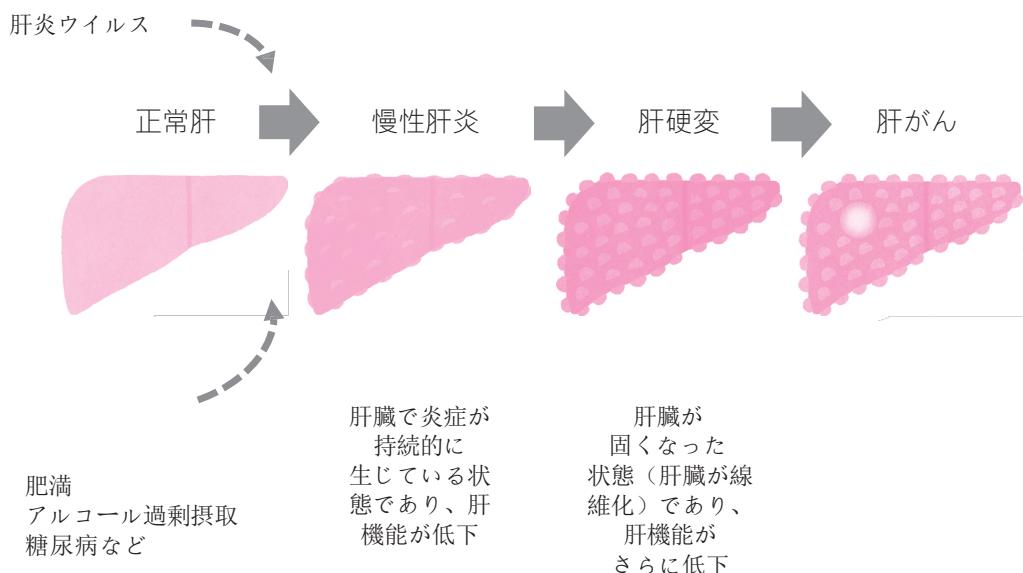
肝臓は、身体に必要な様々な物質をつくり、不要になったり、有害であったりする物質を解毒、排泄するなど、生きていくために必須の臓器である。

肝臓は再生する能力が高く、病気がある程度進行しないと自覚症状が現れないため、「沈黙の臓器」と呼ばれている。そのため、症状が出るころには、肝硬変など病気が進行した状態となっている場合がある（図1）。

肝臓の機能は、一般定期健康診断等で行う血液検査において正常かどうかが分かる。検査項目のうちAST (GOT) やALT (GPT) は肝臓の細胞が壊れると上昇し、 γ -GTPは飲酒や肥満で上昇することから、これらを測定することは肝疾患の早期発見につながる。

肝疾患は長期間にわたると肝がんを併発する頻度が高く、その原因や進展度に応じた間隔で、腹部超音波などの画像検査とがん発見のための血液検査を実施する必要がある。

<図1 肝疾患の経過>



※イラスト出典：肝炎情報センター

肝疾患の主な原因としては、肝炎ウイルスの感染（ウイルス性肝炎）と、肥満、糖尿病、飲酒などによる肝臓への脂肪蓄積（脂肪性肝疾患）が多いが、免疫の異常による場合（自己免疫性疾患）もある。

これらの疾患等により、就労世代の15.8%が肝機能検査において異常を認めている¹。

¹ 労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断において、肝機能検査に有所見のあった者の割合（有所見率）。令和4年定期健康診断結果調

<主な肝疾患>

主な疾患	概要
肝炎ウイルスによる肝疾患	<ul style="list-style-type: none"> ・B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスなどにより、肝臓に炎症が生じ、肝臓の細胞が壊れる病気。 ・B型肝炎ウイルスによる肝炎をB型肝炎、C型肝炎ウイルスによる肝炎をC型肝炎と呼ぶ。(肝炎ウイルスにはA～G型があるが、慢性化するのは主にB型、C型である。) ・肝炎ウイルスに感染しているかどうかの診断には、一般定期健康診断等における血液検査とは別に、肝炎ウイルス検査を受けることが必要である。
脂肪性肝疾患	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満、糖尿病、アルコール過剰摂取などの生活習慣が原因で、肝臓の細胞に脂肪がたまる病気。脂肪肝から脂肪性肝炎、肝硬変へと進行することがある。 ・血液検査や超音波検査などで病気かどうかが分かる。
自己免疫性肝疾患	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫機能に異常が生じ、自身の肝臓を誤って攻撃してしまい、肝臓に障害が出る病気。

(2) 主な肝疾患の治療

肝疾患の場合、病気があまり進行しておらず、症状が出ていない段階であっても、通院による治療や経過観察が必要な場合がある。

いずれの肝疾患においても、アルコールや肥満などは肝機能障害のリスクとなるため、食事療法や運動療法が重要である。過度の運動制限・安静などはむしろ病気を悪化させる場合がある。

ウイルス性肝炎に薬物療法を行う場合は注射薬や飲み薬による治療が行われ、定期的な通院が必要となる。C型肝炎においては、従来の治療法（インターフェロン治療）よりも副作用が少なく、治療効果の高い治療法（インターフェロンフリー治療）が受けられるようになっている。

病気が進行し、肝臓の機能低下によって倦怠感、食欲不振、浮腫などの症状が出てくると、これらの症状を軽減するための治療も並行して行われる。その際は運動制限や安静などが必要な場合もある。

肝がんを併発した場合にはその治療を行うが、一度治療が終了した後も、繰り返し治療が必要になる場合もある。

治療法や治療に伴う副作用等は、肝疾患の原因や進行度によっても異なるため、個別に確認が必要である。

<主な肝疾患の治療法>

肝疾患共通	<ul style="list-style-type: none"> ・食事療法・運動療法による、生活習慣の改善が治療の基本となる。 ・肥満に対しては標準体重を目標として、食事療法と運動療法で減量するように努める。
肝炎ウイルスによる肝疾患に対する治療	<ul style="list-style-type: none"> ・原因となるウイルスに対して、注射薬や飲み薬による治療を行う。 ・治療終了後も肝がん等の発生がないかを確認するため、定期的な経過観察のための通院が必要である。 ・注射によるインターフェロン治療の場合は週に1回、半年～1年間の通院が必要になったり、入院したりする場合がある。 ・B型肝炎では飲み薬を生涯にわたって服用する治療が一般的であるが、注射によるインターフェロン治療を行ったりする場合がある。 ・C型肝炎では、近年、飲み薬のみのインターフェロンフリー治療が主流化しており、3ヶ月～半年の治療が多い。
自己免疫性肝疾患に対する治療	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫異常に対して、飲み薬による治療を行う場合がある。
肝がんに対する治療	<ul style="list-style-type: none"> ・肝切除（がんとその周囲の肝臓の組織を手術によって取り除く治療）や、体の外から針を刺してがんを焼灼するラジオ波焼灼療法、カテーテルを用いて肝臓がんを養う動脈から抗がん剤を注入したり、動脈を人工的にふさいでがんの成長を止める治療（肝動脈化学塞栓療法）、抗がん剤の内服による治療、肝移植などがある。 ・抗がん剤の内服は通院しながら行えるが、他の治療法は入院が必要である。 ・ラジオ波焼灼療法は比較的身体への負担が小さく、手術に比べて短期間で社会復帰できる場合が多いが、その他の治療法では入院期間が長期になることもある。

※参考：日本肝臓学会発行「肝臓病の理解のために」、肝炎情報センター掲載情報、がん情報サービスから作成

2 両立支援に当たっての留意事項

(1) 肝疾患の特徴を踏まえた対応

ア 一般的な対応

- ・肝疾患は、病気があまり進行しておらず、症状が出ていない段階であっても、通院による治療や経過観察が必要である。治療を中断すると病気や症状が急激に悪化する場合があるため、労働者から通院等への配慮の申出があれば、事業者は、海外出張や不規則な勤務を避ける等、必要な配慮を検討し、対応することが望ましい。
- ・飲み薬による治療では、薬を飲むタイミングが一定でないこと（食事と食事のあいだ、空腹時など）もあるため留意する。
- ・注射によるインターフェロン治療では、一時的に副作用が現われることがあるため、体調等への配慮の申出があれば、柔軟に対応することが望ましい。
- ・一般に、過度な安静は不要であり、適度な運動を行うことで体力の維持、肝臓への脂肪沈着の予防などの効果が見込まれることにも留意する。
- ・治療終了後も、肝がん等への進行がないかを確認するため、定期的な経過観察のための通院が必要となる場合もある。事業者は労働者からの通院に関する申出があれば、配慮することが望ましい。

イ 肝硬変の症状がある場合の対応（倦怠感、食欲不振、浮腫など）

- 治療中は一般に、過度な安静は不要であるが、倦怠感や食欲の低下等により体力が低下したり、病気の進行度によっては安静が必要なこともある。事業者は労働者から体調が悪い等の申出があれば、配慮することが望ましい。
- なお、病状が進行すると、記憶力の低下や瞬時の判断が遅れるなどの症状が出ることもある。そうした場合には、身体的な負荷は小さくとも車の運転など危険を伴う作業は控える等の措置が必要なこともあるため、個別に確認が必要である。

ウ 肝がんの労働者への対応

- 肝がんに移行すると、通院による治療だけでなく、入院を伴う治療も必要となる。また、一度治療が終了しても、経過によっては繰り返し治療が必要になることがある。事業者はこうしたことを念頭に置き、状況に応じて配慮することが望ましい。

（2）肝疾患に対する不正確な理解・知識に伴う問題への対応

慢性化するB型及びC型肝炎ウイルスは血液を介して感染するものである。そのため、会話や握手、会食（一緒に食事をすること）など、通常の日常生活や就業の範囲では感染することはほとんどない。

しかしながら、周囲が感染のリスクについて誤った認識を持つことがあり、就業の継続のための理解や協力が得られない場合もある。このため、事業者は日頃から、疾患に関する正しい知識の啓発や環境の整備等を行うことが重要である。

また、労働者が就業上の措置や治療に対する配慮を求める場合、事業者は労働者本人の意向を十分に確認し同意を得て、配慮の結果、負荷がかかる同僚や上司等には、配慮を実施するために必要な限度で、情報を提供できるよう努める。

<利用可能な支援機関>

- ・肝疾患に関する情報は肝炎情報センター、肝疾患診療連携拠点病院・肝疾患相談支援センター等にお問い合わせ下さい。

名称	概要
肝炎情報センター	肝炎情報センターは肝炎診療の均てん化・医療水準の向上をさらに全国的に推進するため、インターネット等による最新の情報提供等を行う。 ※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://www.kanen.jihs.go.jp/about/index.html)
肝疾患診療連携拠点病院	肝炎患者等が、居住地域にかかわらず適切な肝炎医療を受けられるよう、地域の特性に応じた肝疾患診療体制を構築するため整備が進められてきた病院(令和7年4月1日現在で47都道府県・72拠点病院)であり、肝疾患に係る一般的な医療情報の提供や医療従事者や地域住民を対象とした研修会・講演会の開催や肝疾患に関する相談支援等を行う。 ※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://www.kanen.jihs.go.jp/cont/060/hosp.html)
肝疾患相談支援センター	都道府県が指定する肝疾患連携拠点病院において、肝疾患相談支援センターを設置している。同センターには相談員（医師、看護師等）を設置し、患者及び家族等からの相談等に対応するほか、肝炎に関する情報の収集等を行う。また、保健師や栄養士を配置し、食事や運動等の日常生活に関する生活指導や情報提供を行う。 ※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://www.kanen.jihs.go.jp/cont/060/center.html)

- ・各種助成制度があるので都道府県、最寄の保健所や拠点病院等までお問い合わせください。

治療と就業の両立支援 難病に関する留意事項

以下は、いわゆる難病と呼ばれる各種疾病に罹患した労働者に対して治療と仕事の両立支援を行うに当たって、ガイドラインの内容に加えて、特に留意すべき事項をまとめたものである。

1 難病に関する基礎情報

(1) 難病の定義と患者数等

いわゆる「難病」とは、発病の機構が明らかでなく、治療法が確立していない希少な疾病であって、当該疾病にかかることにより長期にわたり療養を必要とすることとなる疾病を指す。

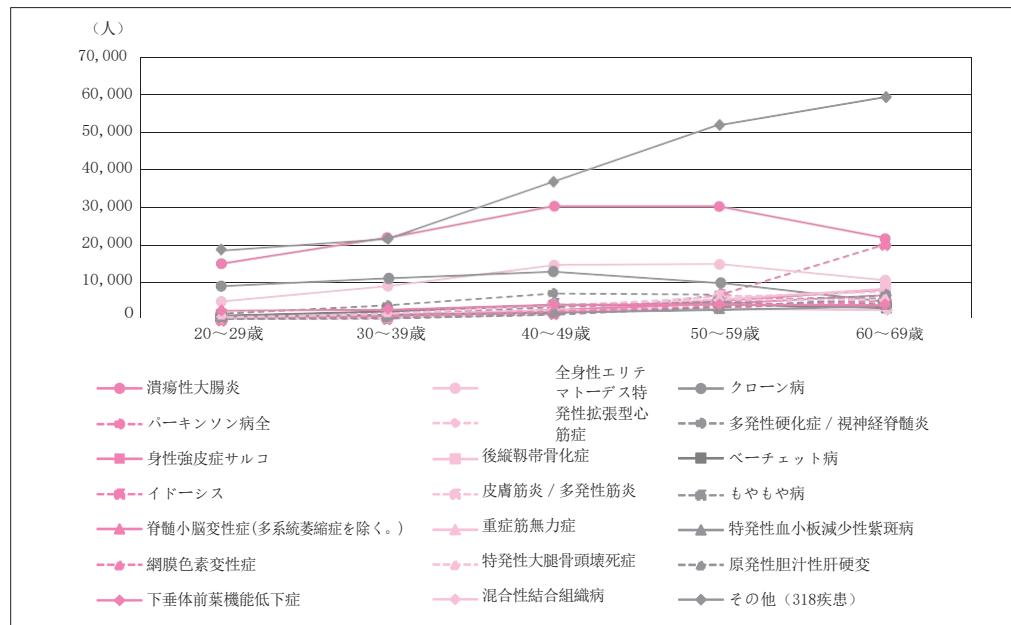
難病と呼ばれる疾病の一部は医療費助成の対象となっており、その疾病の数は300以上にのぼり、日常生活への影響が大きいものから小さいものまで様々である¹。

国から医療費の助成を受けている患者は令和4年度末時点には全国で約105万人、そのうち59.8% (63万人) が就労世代 (20~69歳) である² (図1)。また、医療費助成の対象でない患者を含めると、より多くの難病患者が存在する。就労世代では潰瘍性大腸炎や全身性エリテマトーデスといった疾病が多いが、その他にも様々な疾病があり、発症年齢も多様である。

治療技術の進歩に伴い、難病を抱えていても、症状をコントロールしながら就労することが可能な場合があり、難病患者の56%が就労しているとの報告もある³。

なお、難病患者の就労に当たっては、事業主は労働者が難病に罹患していることを把握した場合は、障害者雇用促進法⁴に基づき、労働者に対し職場において支障となっている事情がないか確認を行い、その事情の有無に応じて、本人の希望や難病の症状の特性等を踏まえた合理的な配慮を講ずることとされている。

<図1 年齢階級別難病患者数>



※出典：厚生労働省「令和4年度衛生行政報告例」（令和4年度末時点）

1 「難病の患者に対する医療等に関する法律（平成26年5月30日法律第50号）」第5条に規定される医療費助成の対象となるのが「指定難病」である。「指定難病」とは、難病のうち、当該難病の患者数が本邦において厚生労働省令で定める人数に達せず、かつ、当該難病の診断に際し客観的な指標による一定の基準が定まっていることその他の厚生労働省令で定める要件を満たすものであって、当該難病の患者の置かれている状況からみて当該難病の患者に対する良質かつ適切な医療の確保を図る必要性が高いものとして、厚生労働大臣が厚生科学審議会の意見を聴いて指定するものという。

2 厚生労働省「令和4年度衛生行政報告例」における特定医療費受給者証所持者数（令和4年度末時点）

3 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の課題と雇用支援のあり方にに関する研究」（平成23年4月）

4 「障害者の雇用の促進等に関する法律」（昭和35年法律第123号）。難病のため長期にわたり、職業生活に相当の制限を受け、又は職業生活を営むことが著しく困難な者は、障害者雇用促進法上の障害者に含まれるため、障害者に対する差別の禁止や合理的な配慮の提供義務の対象となっている。合理的な配慮の提供を行うに当たっての基本的な考え方等については、「合理的な配慮指針」（平成27年厚生労働省告示第117号）に規定されている。

<就労世代に多い主な難病>

主な疾患	概要
潰瘍性大腸炎、 クローン病	<ul style="list-style-type: none"> ・潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜に、クローン病は口から肛門まで全消化管に、慢性の炎症や潰瘍を生じる、原因不明の病気。 ・主な症状に消化器機能の症状（腹痛や下痢、血便等）等がある。 ・薬物治療等の継続により普段通りの生活を続けることができるが、一時的に症状が悪化する場合があり、特にクローン病では入院を必要とする場合もある。一般に病気を理由に仕事を制限することはないが、過労や過度のストレスで増悪することもあるため、疲れを残さないよう注意が必要である。
全身性エリテマトーデス	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫機能に異常が生じ、自分自身を誤って攻撃してしまい、全身に様々な症状が出る病気。 ・主な症状に疲れやすさ、発熱、関節痛等がある。 ・薬物治療の継続が必要で、日によって体調が変わりやすいという特徴があり、精神的、身体的なストレスを避けることが重要である。
パーキンソン病	<ul style="list-style-type: none"> ・運動機能に関する症状が出る病気。 ・主な症状にふるえが続いたり、動作が遅くなったり、姿勢保持が難しくなる、といった症状がある。 ・運動、睡眠、食事、薬が基本である。健康維持のために適度な運動が必須であり、過度な安静や仕事の制限は健康や体調維持の妨げとなる。

※参考：難病のある人の雇用管理マニュアル（<http://www.nivr.jeed.or.jp/download/kyouzai/kyouzai56.pdf>）、難病に罹患した従業員の就労支援ハンドブック（平成26年度厚生労働科学研究費補助金（政策科学総合研究事業）（H26-政策-若手-013）「職域における中途障害者の実態調査とそれに基づく関係者間の望ましい連携のあり方に関する研究」）、難病情報センターから作成

（2）難病における症状

多くの難病に共通する主な症状として「全身的な体調の崩れやすさ」があり、全身的な疲労や倦怠感、痛み、発熱、集中力の低下等、最初は外見からは分かりにくい症状として表れる。これらの症状は、休憩や休暇による疲労回復、早期の通院・治療の必要性の目安となる。

その他、難病には、疾病に応じて様々な症状があり、症状の経過や疾病的進行に伴って、障害が残る場合もある。また、治療に伴い、顔がむくむ、免疫力が低下する、全身倦怠感が生じるなどの副作用が現れることがある。

定期的な検査や治療の継続、日々の体調管理により、ほぼ症状のない状態を維持できる場合も多いが、それでも日によって症状や体調に変動が生じる場合や、常になんらかの症状が出ている場合もある。

ただし、症状や障害がある場合であっても、作業環境や作業内容を変えることで就業の継続が可能であることが多い。

なお、症状の有無や程度は、疾病や治療の状況、個人により差がある点に留意が必要である。

<多様な症状や障害>

共通してみられやすい症状（例）	個別の疾患によってみられる症状や障害（例）
<ul style="list-style-type: none"> ・全身的な体調の崩れやすさ <ul style="list-style-type: none"> －気力・体力の低下、疲れやすさ、発熱等 ・労作時の動悸・息切れ、筋力低下等 	<ul style="list-style-type: none"> ・肢体不自由、麻痺、運動失調（動作がぎこちなくなること） ・下痢、下血、腹痛 ・免疫力の低下 ・皮膚の潰瘍・水疱 ・視覚障害、弱視、視野欠損、色覚異常 ・動作や姿勢の制限（首が回りにくい等） ・日光過敏（日光による肌荒れ、発疹、かゆみ等） ・体温調整の難しさ ・複視（物が二重に見えること） ・口の渴き・ドライアイ

※参考：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「難病の症状の程度に応じた就労困難性の実態及び就労支援のあり方に関する研究」（平成27年4月）から作成

(3) 難病における治療

難病に対しては、根治につながるような治療方法が確立されていないため、症状を抑えたり、進行を緩やかにするための治療が行われる。症状が安定している時期でも、症状悪化の予防のため、服薬や自己注射等の日々の自己管理が必要である。また、疲労や体調に応じて早めに休憩や休暇をとる、睡眠や食事、服薬等の体調管理を行う、必要に応じて、早めに医療機関を受診したりすることも重要である。

さらに、月1回程度～数か月に1回程度は、経過観察のために検査を受けたり、治療等を行ったりするために、定期的な通院が必要である。体調悪化時の治療や、新たな治療法のために、一時的に入院して集中的に治療を行う場合もある。

2 両立支援に当たっての留意事項

(1) 難病の治療の特徴を踏まえた対応

ア 治療への配慮

- 症状や体調が安定していても定期的な通院等は必要であり、治療や経過観察の中止は症状の悪化、病気の急激な進行につながる可能性がある。また、一時的に入院して集中的に治療を行う場合もある。
- そのため、事業者は、労働者から通院や入院に関する申出があった場合には、柔軟に対応することが望ましい。

イ 症状や障害の特性に応じた配慮

- 難病では多くの場合、体調が崩れやすいという問題があるため、仕事による疲労が蓄積しないように休息をとりやすくする等、体調を維持しやすくするような配慮を行うことが特に望ましい。
- また、疲労等の症状は外見からは分かりにくく、日によって体調が変動することもある。そのため、事業者は労働者と定期的に面談するなど、労働者から症状・体調の悪化について適時申し出しやすい環境を整えることが望ましい。また、労働者から体調への配慮の申出があった場合は、休憩を確保する等、柔軟に対応することが望ましい。
- 症状や障害は様々であるが、作業環境や作業内容を変えることで就業の継続が可能であることが多い。症状や障害に応じた配慮としては、例えば以下のようものが考えられるが、必要な配慮は仕事内容や治療の状況、労働者によって異なるため、個別に確認が必要である。労働者本人とよく話し合い、必要に応じて主治医や産業医等の意見を勘案しながら対応を検討することが望ましい。

<症状や障害に応じた配慮の例>

症状や障害	配慮の例
関節や筋肉の痛みがある場合	勤務時間中の移動距離が短くなるように配慮する
下痢、腹痛などが強い場合	突然の腹痛等に対応できるようにトイレに行きやすいように配慮する
日光過敏（日光による肌荒れ、発疹、かゆみ等）がある場合	直射日光の当たりにくい場所に席を変更する
視覚障害がある場合	拡大鏡や音声ソフト等の支援機器を活用する
体温調整が難しい場合	寒さに弱い方に対して体温調整のしやすい服装を認める、室温を調整する
肢体不自由がある場合	広い作業スペースを確保する、整理整頓を行い転倒の原因となる物を床に置かない

- 視覚障害、肢体不自由、人工肛門等の身体障害がある場合や、人工透析や酸素療法等を行っている場合は、障害者雇用支援の制度・サービスを活用して、支援機器の導入や設備改善を行うことも考えられる。

ウ その他

- 進行性の難病の場合には、今後の症状の進行の見通しを踏まえて、長期的な視点から職種や働き方について労働者と話し合いをすることが望ましい。

(2) メンタルヘルスへの配慮

難病を抱える労働者の中には、体調の変動に戸惑ったり、仕事と治療のバランスや今後のキャリアについて悩み、メンタルヘルス不調に陥る場合もある。

難病の場合、外見から分かりにくい症状が多いため、就業上の措置や配慮について職場の理解が得られにくく、労働者が仕事で無理をするなどして体調悪化につながったり、離職の原因になったりする場合もあることに留意が必要である。

難病の多くは、ストレスの蓄積が症状の悪化につながる。メンタルヘルスへの配慮は、症状や体調の安定にもつながることに留意が必要である。

(3) 難病に対する不正確な理解・知識に伴う問題への対応

難病については、「働くことはできないのではないか」「働くかせると危ないのではないか」といった先入観を持たれやすかったり、体調が日によって変動することについて理解が得られにくい場合があることから、就業の継続のための協力が得られにくい場合もある。このため、事業者は、上司や同僚等に対し、難病を抱える労働者に対する配慮の内容や必要性について理解が得られるよう、正しい知識を啓発することが重要である。

(4) ゲノム情報の取扱い

個人情報保護法においては、ゲノム情報を含め、労働者の個人情報について、偽りその他不正の手段により取得することや、違法又は不当な行為を助長し、又は誘発するおそれがある方法により利用することはできず、また、労働安全衛生法に基づく健康管理のための情報であっても、労働者のゲノム情報を収集することはできない。このため、会社からの求めに応じる必要はなく、ゲノム情報を提出しないことを理由に、人事評価を低評価とするなどの不利益取扱をすることも不適切であると考えられる。

参考：ゲノム情報による不当な差別等への対応の確保（労働分野における対応）

<情報提供サイト・利用可能な支援機関>

- 難病に関する情報や難病患者の就労に関する相談は、以下の機関で受け付けています。

<情報提供サイト>

名称	概要
難病情報センター	難病の各疾患の解説や、各種制度の概要や相談窓口、連絡先などについてインターネットで広く情報提供を行う。 ※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://www.nanbyou.or.jp/)

<難病患者の就労に関する相談窓口>

名称	概要
ハローワーク	<p>ハローワークに難病患者就職サポーターを配置し、難病相談支援センター等と連携しながら、就職を希望する難病患者に対する症状の特性を踏まえたきめ細やかな就労支援や、在職中に発病した患者の雇用継続等の総合的な支援を行っている(全国51か所で実施)。</p> <p>※詳細は下記URLをご参照下さい。</p> <p>►厚生労働省ウェブサイト（難病患者の就労支援 事業主の方へ） (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000146556.html)</p>
難病相談支援センター	<p>難病の患者に対する医療等に関する法律に基づき都道府県と指定都市が運営している。難病の患者の療養や日常生活上の様々な問題について、地域の様々な支援機関と連携して支援を行う。</p> <p>※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://www.nanbyou.or.jp/entry/1361)</p>
保健所・保健センター	<p>保健所では、指定難病の医療費助成の申請受付を行っている。また、きめ細やかな支援が必要な要支援難病患者に対する適切な在宅療養支援が行えるよう、地域の医療機関、市町村福祉部局等の関係機関との連携の下に、患者やその家族の抱える日常生活上及び療養生活上の悩みに関する相談や指導を行ったりしている。</p> <p>また、市町村役場・保健センターでは、障害福祉サービスの実施や相談対応などを行っている。</p> <p>※詳細は下記URLをご参照ください。 (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/hokenjo/)</p>

治療と就業の両立支援 心疾患に関する留意事項

以下は、心疾患に罹患した労働者に対して治療と仕事の両立支援を行うに当たって、ガイドラインの内容に加えて、特に留意すべき事項をまとめたものである。

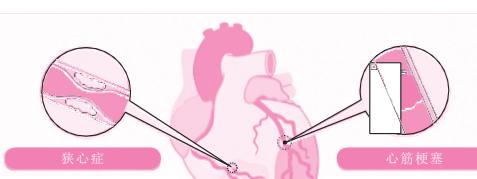
心疾患は、治療後通常の生活に戻り、適切な支援が行われることで職場復帰できるケースが多く存在するが、治療法や治療後の心機能によっては継続して配慮が必要な場合もある。また、職場復帰後は再発予防に努めることも重要である。事業者は、疾患や経過を正しく理解した上で、労働者の病状や業務内容などを踏まえて個別に就業上の措置等を検討することが重要である。

1. 心疾患に関する基礎情報

(1) 心疾患の発生状況

心臓は一日約10万回、弱い電流が流れることで収縮・拡張を繰り返し、全身に血液を送り出すポンプの役割をしている。心疾患には、脈の乱れを起こす病気や、冠動脈や心臓弁の病気、先天性の心臓病など様々なものが含まれる。代表的な疾患に「虚血性心疾患」「不整脈」等があり、また、様々な疾患が原因となって生じる「心不全」と呼ばれる病態がある。

<心疾患の代表的な疾患・病態および症状>

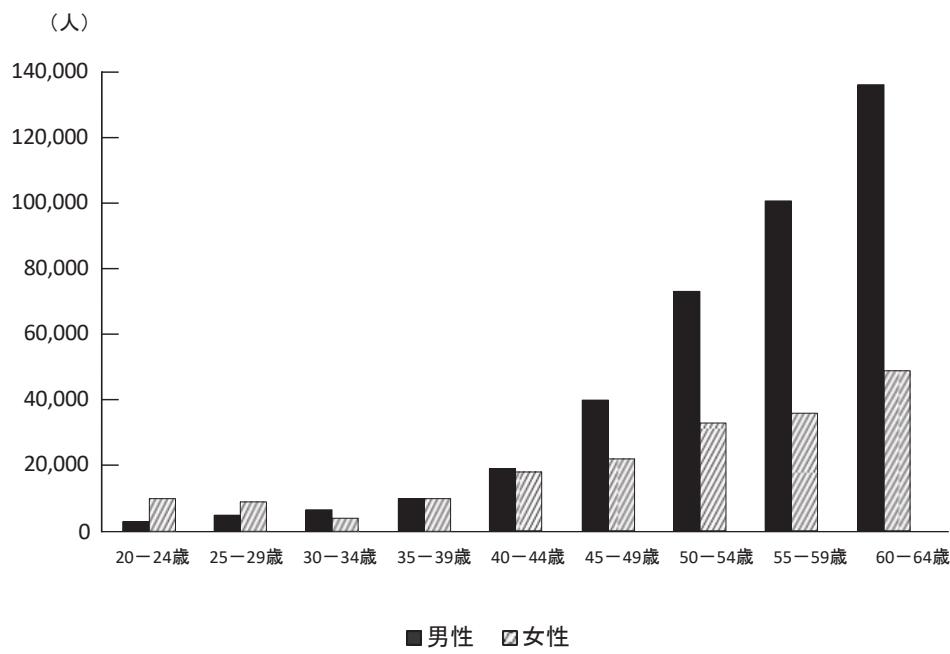
主な疾患・病態	概要	症状
虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)	<ul style="list-style-type: none">冠動脈が動脈硬化等で狭くなることで、血流が悪くなり（虚血）、心筋に必要な酸素や栄養が十分に行き渡らない状態。「狭心症」は冠動脈が細くなり血液の流れが悪くなった状態、「心筋梗塞」は血液が流れなくなり心臓の組織が壊死して、心機能が低下した状態を指す。  <p>※出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」</p>	<ul style="list-style-type: none">狭心症：階段を上がったり、重い物を持ち上げたりする動作に伴って、胸の痛み、胸の締め付けや圧迫感が、1～5分程度続く。急性心筋梗塞：突然、締め付けられるような激しい胸の痛みが生じ、冷や汗、吐き気といった症状が10分～数時間程度続く。
不整脈	<ul style="list-style-type: none">脈がゆっくり打つ、速く打つ、不規則に打つ状態。運動や精神的興奮による生理的なものと、誘因なく発生する病的なものがある。病的な不整脈は心臓に流れる電流の発生源や伝達経路に異常があることで生じる。  <p>※出典：心房細動週間ウェブサイト</p>	<ul style="list-style-type: none">程度が軽ければ自覚症状を伴わないことが多い。脈が速いと、動悸、胸痛や不快感などを生じることがある。脈が極端に遅い／速いと、ポンプ機能がうまく働かないため、息切れ、ふらつき、めまいや失神を生じることがある。

主な疾患・病態	概要	症状
心不全	<ul style="list-style-type: none"> 心臓が全身に血液を送り出すポンプ機能が低下した状態。 心筋梗塞や狭心症、不整脈、弁膜症、高血圧、先天性心疾患など様々な疾患が原因となる。 	<ul style="list-style-type: none"> 坂道や階段を昇るときに、息切れや動悸を生じ、疲れやすくなる。 足がむくんだり、急に体重が増えたりする。 咳、痰が出たり、横になると呼吸が苦しくなる。

※参考：国立循環器病研究センター病院「患者の皆様へ 病気について」、日本心臓財団「心臓病の知識」から作成

虚血性心疾患をはじめとした心疾患の患者数は約306万人であり¹、そのうち19%（58.3万人）が就労世代（20～64歳）である（図1）。日常生活に復帰できるまでの期間や日常生活への影響は、治療法や心機能等によって様々である。

<図1 性別・年齢階級別心疾患患者数（推計）>



※出典：厚生労働省「令和2年患者調査」
※患者数とは、継続的に医療を受けていると推定される人数をさす。

（2）心疾患の経過

心疾患は治療法や年齢、生活習慣など様々な要因によって予後が異なるため、疾患名や印象で判断しないことが重要である。

治療法や心機能等によって経過や予後は異なるが、通常の生活に復帰できるケースも多く、心疾患によって休職した労働者のうち93.8%が復職したとの報告もある²。

入院期間は、病状や治療法によって様々であり、退院後に一定期間自宅療養を必要とする場合もある。

¹ 令和2年患者調査

² 独立行政法人労働政策研究・研修機構 調査シリーズNo.180「病気の治療と仕事の両立に関する実態調査」

(3) 主な心疾患の治療

疾患の種類や心機能等によって治療法は様々であるが、代表的な治療法には下表のようなものがある。

<心疾患の主な治療法>

治療法	対象疾患	概要
カテーテル治療	・虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)	・足の付け根や手首などの動脈から細い管（カテーテル）を挿入し、バルーンやステントを使って冠動脈の狭くなった部分を拡張する。 ・一般的に、外科手術（開胸手術）に比べて入院期間は短い。
	・不整脈	・心臓に挿入したカテーテルの先から高周波を流して、不整脈の原因となっている部分を焼く（アブレーション）。
外科手術（開胸手術）	・虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞) ・弁膜症 ・先天性心疾患等	・一般的に、人工心肺を用い一時的に心臓を止めて心臓の手術を行う。 ・冠動脈疾患については人工心肺を用いず、心臓を止めない手術も行われている。 ・順調に経過すると、術後1か月程度で日常生活に復帰することができる。 ・手術の際に切開する胸骨は、癒合（骨がつくこと）するまで3か月程度かかる。
デバイス植込み (ペースメーカー・ICD等)	・不整脈等	・不整脈の種類や症状等に応じたデバイスを体内に植え込む。手術は局所麻酔で行われることが多い。 ・脈が遅い人（徐脈）の場合、遅くなった自分の脈を補うペースメーカーを植え込む。 ・致命的な不整脈を生じうる場合、それを感知して止める植込み型除細動器（ICD）を植え込む。
薬物療法	・虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞) ・不整脈 ・心不全	・症状の悪化や再発を予防するために、カテーテル治療など他の治療と組み合わせて、薬を服用する。 ・薬の服用は毎日、かつ長期にわたることが多い。

※参考：国立循環器病研究センター「循環器病情報サービス」から作成

治療法によっては、生涯にわたって通院や服薬が必要な場合があるため、就労に際して配慮が必要なケースがある。

虚血性心疾患は、喫煙や食事等の生活習慣が発症や悪化の原因となるため、治療を開始してからは医師や保健師、産業医の指示のもとに保健指導を行い、禁煙や食習慣の改善等に努めることが望ましい。

2. 両立支援に当たっての留意事項

心疾患の場合、入院期間を経て通常の生活に復帰できるケースでは、就労に際して事業者側の特別な配慮が必要でないことも多い。しかし、服薬や通院など、就労に際して継続的な配慮が必要となる場合もあるため、事業者は以下の「(1) 心疾患の経過の特徴を踏まえた対応」に示す基本的な考え方に基づき、柔軟な対応を検討することが重要である。

心疾患では、下記の「病状・経過に影響しうる業務の例」のように、業務が症状・経過に影響を及ぼすケースがある一方、「業務に影響しうる経過・治療内容の例」に示すように、経過や治療内容が業務に影響を及ぼすこともある。そのため、事業者は、勤務情報提供書³を活用して必要な情報を提供した上で、主治医等の意見や治療内容を確認し、就業上の措置を検討することが望ましい。

＜主治医等に意見を確認することが特に重要な例＞

病状・経過に影響しうる業務の例	業務に影響しうる経過・治療内容の例
<ul style="list-style-type: none">・重量物の運搬等の身体負荷の高い業務・暑熱環境での作業・寒暖差の激しい環境での作業・深夜勤務・不規則な勤務・長時間の残業・精神的緊張を伴う業務	<ul style="list-style-type: none">・虚血性心疾患や不整脈で、心機能が不良の場合・不整脈等の疾患の治療のために、デバイス植込みをしている場合・高齢等の理由により身体機能が低下している場合

(1) 心疾患の経過の特徴を踏まえた対応

ア 基本的な考え方

- 治療法や経過、業務内容によっては、特別な配慮が不要なケースもあるため、就業の可否などを疾患名だけで判断することは望ましくない。
- 治療内容や経過によって、必要な就業上の措置等は様々である。さらに職場環境によっても措置内容が変わるために、労働者の作業内容や職場環境について主治医に十分な情報提供を行い、医学的観点から意見を求めることが重要である。
- 就業上の措置や治療への配慮により、再発・増悪、突然死等のリスクを低減させることは重要であるが、リスクをゼロにすることは難しい。リスクの低減策を継続した上で、残存リスクについて事業者と労働者が共通認識を持つこと、労働者の就業上の不安について双方が話し合えることが望ましい。
- なお、事業者が労働者の疾患や治療に関する情報を取得した場合には、疾病的悪化・再発予防と本人および周囲の安全確保の観点から、事業者は本人の了解を得た上で、主治医、産業医等から就業上の措置の検討に必要な情報を収集することが望ましい。

イ 疾患共通の対応

- 治療法や経過によって、長期間にわたって服薬や通院が必要になる場合がある。治療中断は再発・増悪の危険性を高めるため、労働者から服薬や通院等に関する配慮の申出があれば、事業者は服薬や通院が続けられるよう配慮することが望ましい。
- 事業者は、受動喫煙の防止や、心身に過度な負荷のかかる業務や作業環境を避けるなど、再発予防に努めることが望ましい。

³ 勤務情報提供書は、主治医が労働者の業務に関する情報を踏まえた上で、就業継続の可否や就業上の措置、治療に対する配慮について意見を述べることができるよう、労働者自らの仕事に関する情報を主治医に提供するために作成するものである。

なお、様式例については「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」P.13をご参照ください。

ウ 疾患・症状に特有の対応

《虚血性心疾患》

- 開胸手術など身体にかかる負担の大きい治療の場合、一定期間身体負荷を避ける必要がある。運動再開は、胸骨が癒合する3か月程度が目安となる。治療後の心機能に応じて段階的に通常業務に移行することが可能である。
- 手術後、継続的に服薬が必要となるケースでは、労働者から通院等への配慮の申し出に対して事業者は柔軟に対応することが望ましい。
- 重症度に応じて、運動の制限等について主治医の指示が出ることがあるため、労働者を通じて主治医から情報を取得する。

《不整脈》

- デバイス植込みを行った場合、数日で日常生活に復帰できることが多いが、術後1か月程度は植込み側の腕を大きく上に挙げないよう、動作制限が指示される場合もある。
- ペースメーカーの場合、術後の動作制限解除後は、ペースメーカー植込みによる身体活動の制限はほとんどない。ただし、別途運動の制限等について主治医の指示が出ることがあるため、労働者を通じて主治医から情報を取得する。
- ICD植込みの場合、原則として自動車の運転は禁止されるが、ICDの作動状況によっては、医師による診断書を運転免許センターまたは警察署に提出し、公安委員会の判断により運転が可能となる場合がある。
- ペースメーカー、ICDともに電磁波や伝導電流等、植込みデバイスの動作に障害をきたす電磁干渉（強い磁石、発電機、モータ等）は避ける必要がある。産業医等から依頼があった場合や労働者が職場環境に不安がある場合には、主治医に相談し、作業場所の電磁界測定を行うことも検討する。影響のない範囲であればデバイス植込みを理由とした就業制限は不要である⁴。

《心不全》

- 動悸、息切れ、疲れやすい等の症状が見られる場合には、重量物の運搬や暑熱環境など身体に過度な負担がかかるような業務は避ける必要がある。
- 心不全の原因は多様であり、心不全の原因となっている疾患やその重症度によっては、運動の制限等について主治医の指示が出ることがあるため、労働者を通じて主治医から情報を取得する。

(2) メンタルヘルスへの配慮

- デバイス植込み等を行った場合、労働者の生活の質が低下したり、抑うつや不安の兆候が増加したりするとの報告もあることに留意する^{5,6,7}。
- 心疾患とうつ病を併発している場合、その後の健康状態に悪影響をもたらす^{8,9}ため、治療後の就労については、労働者と相談するなどして個別に就業上の措置を検討することが望ましい。
- 労働者と事業者双方の不安を軽減するためにも、主治医、産業医等に相談しながら再発・増悪、突然死等のリスクを正しく理解し、双方が共通認識を持つことが重要である。

⁴ 日本循環器学会「ペースメーカー、ICD、CRTを受けた患者の社会復帰・就学・就労に関するガイドライン（2013年改訂版）」

⁵ Suyama-Chishaki A et al.: Quality of Life and Psychological Factors in Patients with Implantable Cardioverter Defibrillator. J Arrhythmia 23:269-276, 2007

⁶ Chishaki A et al.: Quality of life in patients with implantable cardioverter defibrillator. HEART 5: Original Vol.41 No.6 635-641, 2009

⁷ Suraj K et al.: Psychopathology in Patients with ICDs over Time: Results of a Prospective Study. PACE 33:198-208, 2010

⁸ Dickens C, McGowan L, Percival C, et al: New onset depression following myocardial infarction predicts cardiac mortality. Psychosom Med 70:450-455, 2008

⁹ Lesperance F, Frasure-Smith N, Juneau M, et al: Depression and 1-year prognosis in unstable angina. Arch Intern Med 160:1354-1360, 2000

(3) 心疾患に対する不正確な理解・知識に伴う問題への対応

- 事業者は、診断名だけで、「予後が悪い」「就労できない」と判断することは適切でない。労働者を通じて治療法や心機能等についての情報を主治医から取得し、就業上の措置を判断することが重要である。
- 業務内容と病状によって個別に対応が異なるため、支援の過程では上司や監督者への十分な説明と理解が重要である。事業場に産業保健スタッフ（産業医、保健師等）が在籍している場合は、産業保健スタッフと協力して疾患に関する正しい理解を促すことが望ましい。

<情報提供サイト>

- 心疾患に関する情報は、以下で入手できる。

<情報提供サイト>

名称	概要
国立循環器病研究センター 循環器病情報サービス	循環器病に関する主な疾患や治療法、日常生活での注意や気になる症状や検査の結果が出た際の対処法などの情報提供が行われている。 ※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/)
公益財団法人日本心臓財団	疾患別の解説や医学用語の用語集、過去の相談事例等、心疾患に関する情報提供が行われている。 ※詳細は下記URLをご参照ください。 (https://www.jhf.or.jp/check/)
一般社団法人日本循環器学会 一般のみなさまへ	心疾患などの様々な疾患について分かりやすく解説されている。現在は6種類ほどであるが、今後、各疾患情報ページを順次拡大予定。 ※詳細は下記URLをご参照ください。 (http://www.j-circ.or.jp/sikkanpg/)

治療と就業の両立支援 糖尿病に関する留意事項

以下は、糖尿病に罹患した労働者に対して治療と仕事の両立支援を行うに当たって、ガイドラインの内容に加えて、特に留意すべき事項をまとめたものである。

糖尿病は定期的な通院への配慮などがなされば、おおむね通常と変わりなく就労を継続することができる疾患である。一方、自覚症状に乏しく、治療中断につながりやすい。そのまま放置すると重症化や合併症の発症につながるため、治療の継続が重要である。

糖尿病の治療と仕事の両立のためには、労働者自らが医師の指示に基づいて治療を継続し、適切な生活習慣に努めることが重要である。一方で、事業者は定期健康診断により有所見者を把握していることから、健康と安全の確保のため、治療が適切になされるよう支援することも重要である。

糖尿病は必ずしも生活習慣のみが原因で発症、悪化するものではない。糖尿病に対する誤った理解や知識から、職場における理解・協力、必要な配慮等が妨げられる場合がある。労働者から支援の申出があった場合、事業者は、上司・同僚等に対して病気に対する正しい知識を啓発するなど、職場における配慮の在り方等についての必要な情報を提供することが望ましい。

1. 糖尿病に関する基礎情報

(1) 糖尿病の原因と患者数

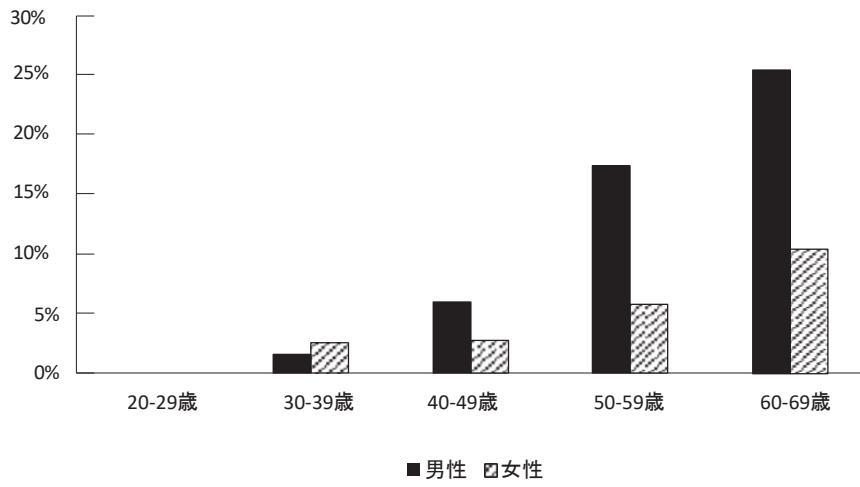
糖尿病は膵臓で作られるインスリンというホルモンの不足や作用低下によって血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が慢性的に続く疾患であり、発症の原因によって大きく1型と2型に分けられる。糖尿病の発症には食事や運動などの生活習慣が影響している場合があるが、必ずしも生活習慣のみが原因で発症するものではない。

＜糖尿病の種類＞

種類	概要
1型糖尿病	・インスリンをつくる膵臓の細胞が壊れ、インスリンが分泌されないことが原因で起きる糖尿病。
2型糖尿病	・遺伝的な影響でインスリンが十分につくられなかったり、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の影響でインスリンの効果が効きにくい状態になったりすることが原因で起きる糖尿病。

各性・年齢階級における「糖尿病が強く疑われる人¹」の割合は以下のとおりである。

＜図1 性別・年齢階級別糖尿病が強く疑われる者の割合＞



※出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」（20～69歳）

就労世代のうち12.7%が血糖検査において異常を認めているが²、一般定期健康診断等で行う血液検査（空腹時血糖やHbA1c）により、糖尿病の発症リスクや糖尿病の疑いを把握し、早期に予防・治療を開始することが可能である。

（2）糖尿病の症状・経過

糖尿病は多くの場合自覚症状が少ないが、治療を中断するなどして血糖値が高くなると、喉が渴く、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすくなる、といった症状が出る。さらに血糖値が高くなると、意識障害を起こす場合もある。

また、血糖値が高い状態が長く続くと血管が傷つき、視力低下などの3大合併症を発症するほか、脳卒中や心筋梗塞など、動脈硬化性疾患を引き起こすリスクが高まる（図2）。

＜糖尿病の3大合併症＞

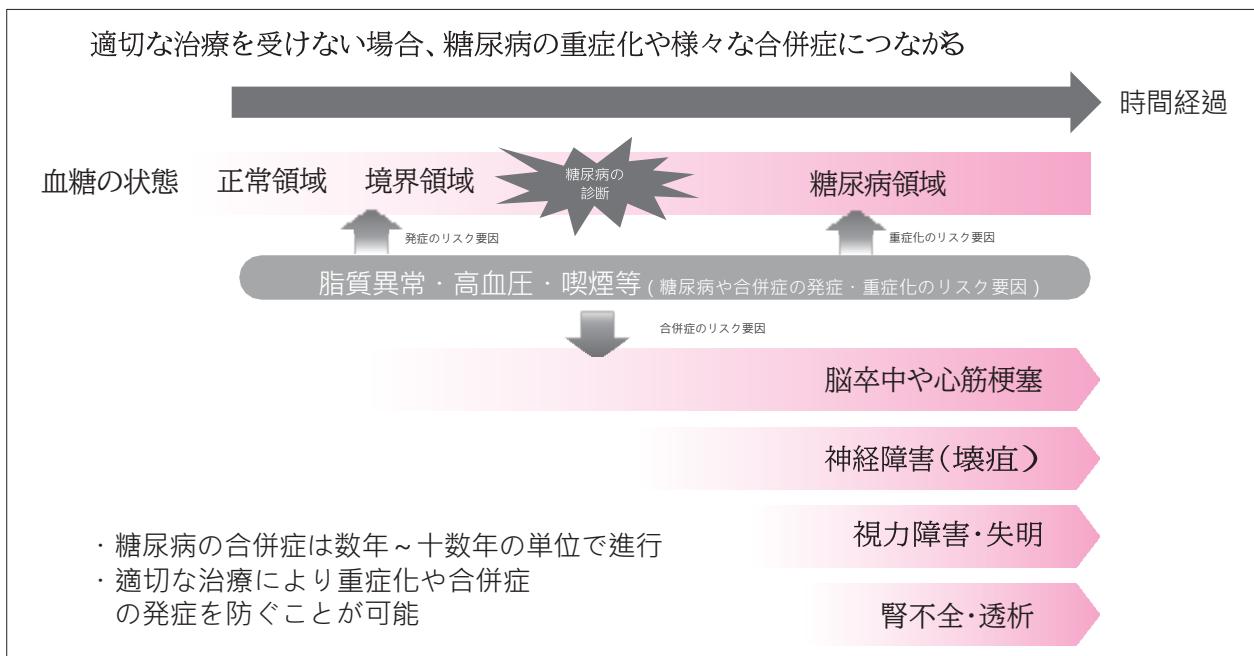
合併症	概要
糖尿病性神経障害	・手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状がみられる。
糖尿病性網膜症	・目の中の血管が傷ついて視力が低下する。 ・状態が悪化すると、失明の恐れがある。
糖尿病性腎症	・腎臓の働きが悪くなる。 ・状態が悪化すると、人工透析を行う必要がある。

※参考：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」から作成

¹ 「糖尿病が強く疑われる人」とは、国民健康・栄養調査において、「ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c (NGSP) 値が6.5%以上（平成23年まではヘモグロビンA1c (JDS) 値が6.1%以上）又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者」を示す。
なお、ヘモグロビンA1c (HbA1c : ヘモグロビンエーワンシー) はヘモグロビンのうち糖が結合したものの割合を指し、過去1、2か月分の血糖値の平均を反映する。ヘモグロビンは、赤血球の中にあり、血液中の酸素を運搬する役目を担っている。ヘモグロビンは作られて壊されるまでの間（約120日）に、血液中の糖にさらされて、ヘモグロビンの一部が糖と結合する。血液中の糖の濃度が高いと、全体のヘモグロビンのうち、糖が結合したものの割合が高くなる。

² 労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断において、血糖検査に有所見のあった者の割合（有所見率）。令和4年定期健康診断結果調

<図2 糖尿病と合併症>



※令和元年度治療と職業生活の両立支援対策事業 糖尿病作業部会において作成

適切な治療や定期的な通院が継続されていれば、糖尿病を抱えていても、通常と変わりなく生活や就労の継続が可能である。

一方、就労世代（20～59歳）の「糖尿病が強く疑われる人」のうち、治療を受けていない者³は30.2%にのぼる（令和元年）⁴。治療を開始しなかったり、治療を中断したりすると、糖尿病の重症化や合併症を招く。これらを予防するためにも、定期的な通院による経過観察や治療を継続することが重要である。

受診中断の背景には様々な理由があるが、仕事が忙しいといった理由が上位に挙げられている⁵。事業者は、労働者の健康と安全の確保の観点から、労働者の状況に応じて、適切な治療が行われるよう支援するとともに、労働者自身による生活習慣の見直しを支援することが望まれる。労働者自身においても、主治医の指示に基づいて治療を継続し、生活習慣を適正化する等の取組が重要である。

（3）糖尿病の治療

糖尿病は、病気の種類や進行度に応じた治療が行われる。

治療により血糖値が正常となった場合でも、重症化や合併症の予防のために定期的な通院や治療が生涯にわたって必要となる場合が多い。

食事療法や運動療法は糖尿病の重症化予防のためにも重要である。過度の運動制限や安静は病気を悪化させる場合がある。

薬物療法として、飲み薬や注射薬による治療がある。薬の種類は一人ひとりの状態に応じて決められ、そのタイミングも様々である。

いずれの治療の場合も、定期的な通院が必要となる。通院頻度は一般に1～2か月に1回程度であるが、状態が落ち着いている場合は3か月に1回程度の場合もある。ただし、病気の状態や治療内容によって異なるため、個別に確認が必要である。

³ 「治療を受けていない者」は、国民健康・栄養調査において、身体状況調査票の問診「現在糖尿病の治療の有無（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）」に「無」と回答した者を示す。

⁴ 令和元年国民健康・栄養調査

⁵ 糖尿病受診中断対策包括ガイド（厚生労働科学研究「患者データベースに基づく糖尿病の新規合併症マーカーの探索と均てん化に関する研究-合併症と受診中断抑止の視点から」2019年）

<糖尿病の主な治療法>

食事療法・運動療法	<ul style="list-style-type: none"> ・血糖値のコントロールのためには食事療法や運動療法による生活習慣の改善が重要となる。 ・特に2型糖尿病では、食事と運動の改善を行うことから始める。
薬物療法	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物療法には飲み薬と注射薬がある。 ・注射薬は自身でお腹や太ももなどに注射する「自己注射」を行う。 ・また、自分で微量の血液を採取し、血糖測定器と呼ばれる機器を用いて、血糖値を測定する必要がある場合がある。 ・自己注射や血糖値の測定は、衛生的な環境で行うことが望ましい。 ・1型糖尿病の場合は薬物療法が必須となる。2型糖尿病の場合は、食事療法と運動療法のみでは不十分な場合、薬物療法を行う。

※参考：国立国際医療研究センター「糖尿病情報センター」、公益社団法人日本糖尿病協会から作成

2. 両立支援に当たっての留意事項

(1) 糖尿病の特徴を踏まえた対応

ア 一般的な対応

- 糖尿病は、適切な治療や定期的な通院がなされていれば、特段の就業制限は不要である。
- 糖尿病と診断された場合には、治療初期の段階から、定期的な通院による治療の継続が必要である。労働者から通院等への配慮の申出があった場合、事業者は、必要な配慮を検討し、対応することが望ましい。
- 薬物療法を行い、自己注射が必要である場合など、労働者から衛生的な環境やプライバシーが確保できる環境について申出があった場合には、柔軟に対応するなど配慮することが望ましい。
- 低血糖や高血糖の状態に陥ることを防ぐために、食事や薬を規則正しく摂る、間食を必要とする等の場合がある。食事や薬のタイミング等は個別に異なることから、労働者本人とよく話し合い、必要に応じて主治医や産業医等の意見を勘案しながら対応を検討することが望ましい。
- 適度な運動を行うことで、血糖値を正常に保ちやすくなるなどの効果が見込まれる。

イ 低血糖、シックデイの対応

- 薬物療法をしている場合で、食事量が少ないか食事が遅れた場合や、運動量が多い場合などに、血糖値が下がりすぎること（低血糖）がある。低血糖の状態になると、空腹感、発汗、動悸、手の震え、だるさ、眠気などの症状が出たりするが、この段階で糖分摂取、食事を摂ることにより、重症化は回避できる。ただし、さらに血糖が低下すると、意識がもうろうとなる、けいれんを起こすなど重症化し、救急受診が必要である。日ごろから低血糖を防ぐために、規則正しく食事をしたり、場合によっては間食を必要とする場合がある。
- インフルエンザなどの感染症にかかるなど、体調不良の際（通常「シックデイ」と呼ぶ。）は、低血糖または高血糖を起こしやすい。体調不良時の対処方法は個別に異なるため、労働者はあらかじめ対処法について主治医の指導を受けることが重要である。
- 低血糖になった場合や体調不良時（シックデイ）の場合は、主治医の指示に従って適切に対処することが重要である。そのため事業者は、労働者があらかじめ主治医の指示を得られるよう、通院への配慮を行うとともに、必要に応じて職場における対処方法を確認することが望ましい。

ウ 糖尿病により業務に影響が生じる可能性がある場合の対応

- 低血糖や高血糖の状態になった場合、集中力の低下などの症状が出ることがある。糖尿病や治療の状況によっては、車の運転や高所での作業など、危険を伴う作業を控える等の措置が必要となる場合がある。
- ただし、すべての労働者がそうした措置が必要とは限らず、治療によって糖尿病の状態も変わることから、個別に糖尿病の状態を確認し、主治医や産業医等の意見を十分に勘案した上で、対応を検討することが望ましい。

<糖尿病により業務に影響が生じる可能性がある場合の配慮の例>

業務内容	配慮
単独での作業	・重度の低血糖や高血糖を起こしやすい場合、まわりに他の労働者がいない状況での作業を避ける
高所作業や車の運転など危険を伴う作業	・主治医や産業医の意見を十分に勘案し、必要に応じて制限を行う

工 業務の内容が糖尿病に影響を及ぼす可能性がある場合の対応

- 過度の疲労の蓄積や不規則な食事、空腹時の激しい運動や水分不足は、低血糖など体調不良を招きやすい点に留意が必要である。
- 食事が不規則になりやすい夜勤や交替制勤務、脱水に陥る可能性がある暑熱環境での作業などに従事する場合には、労働者と十分に話し合い、必要に応じて主治医や産業医等の意見を勘案しながら、就業上の措置や配慮を検討することが望ましい。

<業務の内容が糖尿病に影響を及ぼす可能性がある場合の配慮の例>

業務内容	配慮
連続作業時間が長い作業（会議など含む）	・低血糖になりやすい場合、間食を認める
暑熱環境での作業	・作業前に体調確認を行い、適時水分・塩分の摂取を促す
交替制勤務や夜間勤務での作業	・労働者本人や職場とよく話し合った上で、休憩時間の確保や勤務間インターバルなどの実施を検討する

(2) 糖尿病に対する不正確な理解・知識に伴う問題への対応

糖尿病は必ずしも生活習慣のみが原因で発症するものではないが、糖尿病に対する誤った理解や知識から「生活がだらしないから糖尿病になった」といった先入観をもたれやすい。そのため、労働者から支援の申出がなされにくい、就業継続のための理解・協力が得られにくく、配慮等の実施の妨げとなる等の場合がある。また、「低血糖発作を起こす場合があり危険ではないか」等の理由から、過度に就業制限が行われる場合もある。

このため、労働者から支援の申出があった場合、事業者は、労働者本人の意向を十分に確認した上で、上司・同僚等に対して病気に対する正しい知識を啓発し、配慮等を実施するために必要な情報を共有することが望ましい。この際、産業医等や保健師、看護師等の産業保健スタッフ（これらの者がいない場合には人事労務担当者）は、労働者本人の同意を得た上で、主治医に就業上の留意点を相談・確認することが望ましい。また、医療機関の相談窓口を活用することも考えられる。

また、上司や同僚、顧客等の理解が得られず、必要な食事や薬、間食を摂ることが難しい場合がある。事業者は労働者本人の意向を十分に確認した上で、必要に応じて、食事や薬、間食の必要性について、関係者に対し、配慮を実施するために必要な範囲に限って情報を提供し、理解を得ることが望ましい。

<情報提供サイト>

- 糖尿病に関する情報は、以下で入手できる。

<情報提供サイト>

名称	概要
糖尿病情報センター	国立健康危機管理研究機構が運営する情報提供サイトであり、糖尿病に関する情報提供が行われている。 ※詳細は下記URLをご参照下さい。 (https://dmic.jihs.go.jp/)