

災害時の健康
PTSD(心的外傷後
ストレス障害)



さて、今回から健康知恵袋では、世間でもうわざわざしている南海大地震に備えて「災害時の健康」について考えていきたいと思います。

まず1回目は、PTSD(心的外傷後ストレス障害)についてです。

PTSDとは?

PTSDとは、災害や事故、犯罪などの強い精神的衝撃を体験または目の当たりにした場合に起こる精神的な後遺症のことを言います。このような心的外傷(心の傷)をトラウマとも言います。

PTSDの主な症状

①再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場します。

また、思い出した時に動悸(どつき)や、冷や汗をかくといった身体症状も現れます。

②回避

原因となった出来事について考えたり、感情が沸き起こるのを避けようとします。

また出来事の一部を思い出せなくなることもあります。

③覚醒昂進(こうしん)症状

睡眠障害、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、刺激に対する過剰反応が出現します。

このような症状が1カ月以上続くと、PTSDと診断されます。

ただ、同じ体験をしたからといって、全ての人がPTSDになるわけではありません。

性格や生活環境、過去の体験などにより症状の出方はさまざまです。

PTSDを発症したら...

被害後の精神的苦痛が1カ月以上続くようであればPTSDの発症が考えられます。

この時、重要なのが、周囲の人たちの働きかけです。

ただ単に「治療を受けなさい」と勧めるのではなく、本人が落ち着ける、安らげる環境を整えてあげることが大切です。話を聞く、そばに寄りそうだけでも症状は緩和されます。

PTSDをなるべく回避するために...

PTSDにならないための予防策などというのはおそらくありませんが、予想されるストレスに対して事前に準備しておくことが可能な場合もあります。

例) 震災の場合

- 不足されると思われる物資を確保しまとめておく
- 家の中の家具をできる限り固定し、倒壊対策をとっておく

● PTSDについて知っておく

また、PTSDになりやすい性格傾向として、神経過敏、不安が強い、完全主義者などがあります。

自分はなりやすいタイプなのか、ストレスに弱いタイプなのかなど自己分析し、場合によっては考え方や生き方を見直してみるのも良いかもしれません。

自分のことを見つめ直すのは、PTSDだけでなく、その他の心の病を予防するためにも必要なことです。

予期せぬ出来事はいつ、どこで起こるかわかりませんが、少しでもその時の精神的苦痛が軽減できるよう、まずは自分自身を見つめ直す時間をつくってみてはいかがでしょう。それが、震災の被害をくい止める第一歩かもしれません。

○お問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係
 大方総合支所
 ☎ 43-2836(直通)
 佐賀総合支所
 ☎ 55-7373(直通)

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市	宿毛市
5月	11日(第2日曜日)	竹本病院 ☎35-4151	聖ヶ丘病院 ☎0880-63-2146
	18日(第3日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	沢田医院 ☎0880-63-2304
	25日(第4日曜日)	木俵病院 ☎34-1211	田村内科クリニック ☎0880-63-1668
6月	1日(第1日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	筒井病院 ☎0880-66-0013

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。