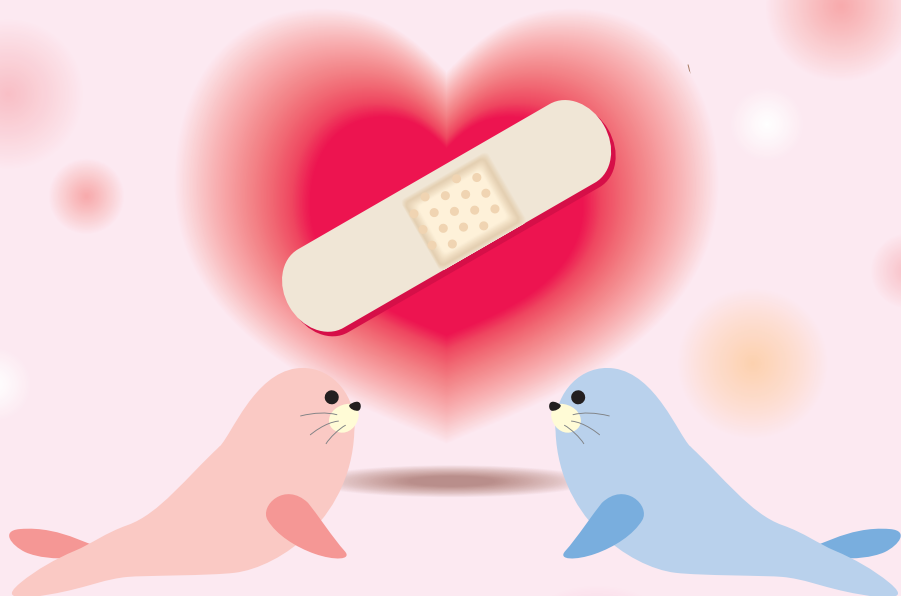


こころの講座 5

「PTSD」

～災害・事件・事故後のこころ～



静岡市こころの健康センター

阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件の後、PTSDという言葉や、「こころのケア」の必要性について、マスコミで取り上げられるようになりました。

自然災害や事件・事故に巻き込まれ、大切な人を失ったり、恐怖を感じるようなストレスにさらされると、人の心は大きく傷つき、生活に様々な障害が生じることがあります。

こういった「こころの傷」は、早い時期から適切な対応をすることで重度化・遷延化を防ぐことができます。



災害・事件・事故がおこったら・・・

大変な出来事を体験した後は、程度の差はあるものの、どんな人でも身体や心にさまざまな反応が現れます。たとえば—

こころ

- 感情の起伏が激しくなる
- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 恐怖感、不安感が強い
- 無関心・無感動になる
- 孤独感・無力感がある
- 自分が悪かったと、自分を責める

思考

- 混乱する
- 忘れっぽくなる
- 集中できなくなる
- 判断力が低下する
- やる気がなくなる

行動

- 甘えたり、子どものように依存的になる
- 飲酒や喫煙が増える
- 過剰に行動する
- 人と自然につきあえなくなる

からだ

- 食欲がでない
- 頭痛、腹痛がある
- 疲れがとれず、だるい
- 動悸がする。息が苦しくなる
- 眠れない

災害・事件・事故を体験して、すぐにPTSDが発症するわけではありません

1 急性ストレス反応【ASR：Acute Stress reaction】

突然の強いストレスの後、数分以内に発症し、通常2、3日以内（しばしば数時間以内）に症状は消失します。

症状：茫然自失、気を失う、過呼吸、頻脈、発汗、頭に血が上ったようになるなど様々です。場合によっては、ひきこもり状態になったり、逆に過活動が続くこともあります。

2（心的）外傷後ストレス障害

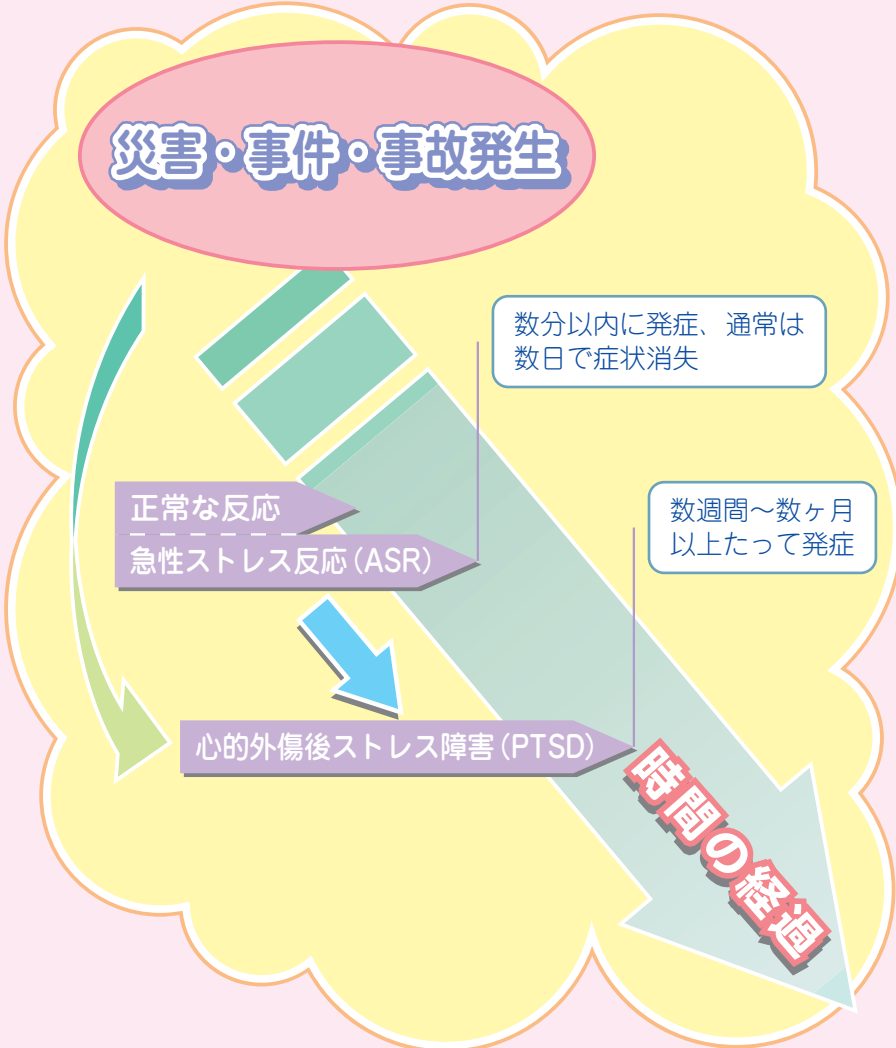
【PTSD：Post traumatic Stress Disorder】

強い脅威となるストレス（持続的なものも含む）が「こころの傷」となって、数週間から6ヶ月間の潜伏期の後に発症します。多くは慢性に経過して治りますが、数年に渡って続く場合もあります。

症状：本人の意思とは関係なく、外傷体験をくり返し現実や夢の中で思い起こし、その時と同じ恐怖感や不快感といった苦痛を体験すること（フラッシュバック）が特徴的です。また、そのような苦痛を恐れ、避けようとします。その他、ちょっとした音や刺激にも敏感で、緊張、不安、抑うつ、不眠等の症状もあり、常に身構えている状態です。



災害・事件・事故発生



PTSDを防ぐには・・・

ある日突然発生する災害や事件、事故を予測して避けることは困難です。また、大変なことを体験した後、表1のような反応が現れることは「正常」です。しかし、日頃のストレス状況などが、症状を引き起こす引き金になることもあります。ですから、まずは毎日のストレスをできるかぎり軽減しておくことが、ある程度の予防につながると言えるでしょう。

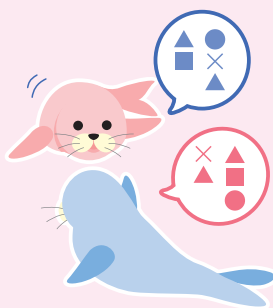


回復に向けて・・・

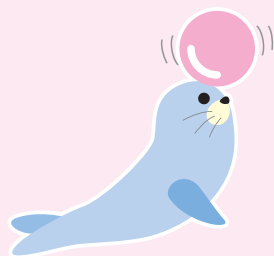
自分でできる対処法としては



できるだけ
休息をとる



信頼できる家族や
友人に話をする



リラックスしたり、
気分転換をはかる
ようにする

という方法があげられます。

これが思うようにできない、あるいは試しても改善しない場合は、すみやかに専門家に相談してください。

専門家に相談する

一般的に急性ストレス反応（ASR）は自然に治ると言われていますが、体調が悪い時や、不安が去らない時には専門家に相談してみると良いでしょう。

医師への受診が必要なケース

不眠や食欲低下によって体重が減り、日常生活に影響が出ている時。

軽度のゆううつ感、不安がある時。

本来ならば精神科医に受診することが望ましいですが、このような場合は、精神科医よりも一般内科医のほうが抵抗なく治療につながりやすいことがあります。

精神科にこだわらず、早めに受診しましょう。

その上で、必要に応じて精神科へ紹介してもらうことも考えましょう。

（*PTSDの診断・治療は、精神科医がおこないます）

ただし、次のような症状が現れている場合は、精神科医による専門的な治療が必要です。

精神科への紹介が必要なケース

「死にたい」という気持ちがある時。

フラッシュバックや悪夢が頻発する時。

強い抑うつ、不安がある時。

PTSDの諸症状が重く、日常生活に大きな影響が出ている時。

（例：恐慌発作、健忘、遁走、離人感など）

（心的）外傷後ストレス障害（PTSD）となった場合は、薬物療法も効果がありますので、精神科医を受診し、専門的な治療を受ける必要があります。

周囲の方々へ

「がんばれ」は禁句
安易な励ましをしない
元気であることを強要しない
他の人と比べない
“なかったこと”にしない
苦しみを理解し、受け止めようとする姿勢が大切
回復に時間がかかっても、焦らない
本人の回復力を信じる

対応に迷ったら、専門家に相談しましょう

立ち直るまでの時間や状況は、人によって差があります。

周りと比べて焦る必要はありません。

無理をせず自分のペースを保つことが大切です。

お問合せ先