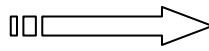


1 時間の経過からみた症状

1 . 急性反応期

(ショックから2～3日)



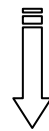
2 . 身体症状期

(ショックから1週間程度)

ほぼすべての人が不安感と恐怖感を強く訴えた。再び同様の地震や大洪水が生じたらどうなるのか、また、繰り返し発生した余震によっても、この不安感と恐怖感はさらに深められた。

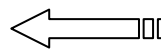
この時期、不眠、食欲不振、おう吐などの症状が認められても余り注目されず、生命と生活の確保が中心になる。

頭痛、腹痛、食欲不振、吐き気、おう吐、高血圧などの身体症状が表面化してくる。何人かの人が胃出血で死亡したという報告もある。このように、強いストレスが加わると、1週間という短時間に身体に種々の変化が生じてくる。



4 . 外傷後ストレス障害[PTSD]

(1ヶ月以降)



3 . 精神症状期

(ショックから1ヶ月間程度)

PTSD という用語は、想像を絶するショックが加わったとき、
<表1>に示すような症状が認められる場合に使用する診断名であり、今回の阪神・淡路大震災のあと、急速に知れ渡った。
わが国では子どもにどの程度のPTSDが認められるのか今の時点では、はっきりしていないが、ここで説明を加えておきたい。

注意集中が困難となり、多弁、多動やいらいらが生じ、ちょっとしたことにも怒りっぽくなったり、相手に対して攻撃的になる。また、これとは反対にうつ的になり、何をするのもおっくうになる人もある。家族が亡くなったり、家が崩壊したり、助けを求めている人を助け出せなかったりした体験があると、自分だけ生きていることに罪悪感をもち、うつ的感情が強まり、時には、自殺念慮が生じることもある。

このように、ショックによって「そう的」になる面と「うつ的」になる面がある。また、両者を併せもち、時にはうつ的になり、時にはそう的になる人もいる。

[注] これまで「心的外傷ストレス障害」と訳されていたのですが、最も新しい診断基準の ICD-10(1992)に「心的」という語がはぶかれて「外傷後ストレス障害」とされたため、最近はこちらを使用するようにしています。

(ICD : Internation Classification of Diseases 10)

心のケアについての基本的な考え方

・ストレス反応の現れ方のメカニズム

強いストレス現象	ストレスとのつきあい方	ストレス反応
<ul style="list-style-type: none"> ・トラウマ体験 ・生活変化 ・日常生活の混乱 	これまでの体験 心身の状態 人間関係等	再体験（フラッシュバック） 回避 生理的過緊張

想像を絶するような強いストレスが加わったとき、人間の心身には、正常な反応としてさまざまなストレス反応が起こりうる。日常生活ができていないような状態（PTSD、心身症、うつなどが考えられる）が、継続化、長期化したときは、医療機関での専門的治療が必要である。

[ストレス反応の例]

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------|
| (1) 急性反応期 (0 ~ 3日) | [不眠、食欲不振、嘔吐等] |) 気分的に High |
| (2) 身体症状期 (1週間) | [頭痛、腹痛、高血圧等] | |
| (3) 精神症状期 (1ヶ月) | [そう的、うつの、罪悪感等] | |
| (4) 心的外傷後ストレス障害 (1ヶ月以降) | [再体験、感情マヒ、睡眠障害] | |

・ストレス反応低減の条件

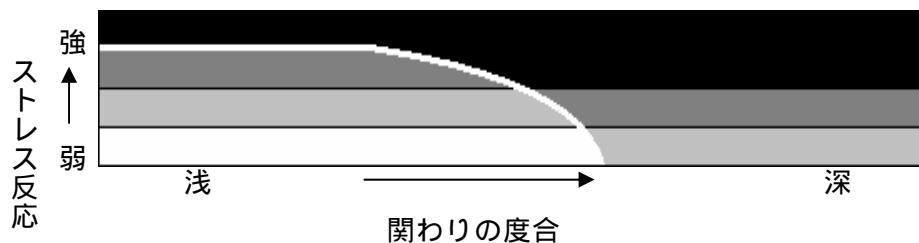
- 1 情報提供（ガイドブック） ストレス反応の知識
- 2 支援体制の確立（相談相手）

< ストレス反応の学習 >



* 予備知識がなく災害を体験するストレスレベルが異常に高まっていく。あとからその体験が「何であったのか」「どういったことが起こったのか」を整理し、意味づけていくことで、ストレスレベルを低減させることができる。

・ストレス解消へのアプローチ



- 精神科医による治療
- 臨床心理士による専門的カウンセリング
- 相談相手による人間的なふれ合い
- 研修ガイドブックなどによる情報提供

