



人はその心に大きな衝撃を受けると何らかの反応を引き起こし、時には病的な状態に陥ります。今回のような大震災では特に注意せねばならず、直接の被害に引き続き又は時間を経て発症する精神障害を、精神科医療に関わる人たちでチームを作り、現地で活動している事はご存知の方もいるのではないのでしょうか。厚労省でも11月10日に「被災された方の心のケアについて」という冊子を出し、心のケアについて喚起しています。

1 急性ストレス反応

激しいストレスの後、数時間から数日間続く一過性の障害で意識障害や刺激への鈍感さ、見当識も失われたような困惑状態、引きこもり、反対に過活動、激怒、パニ

ック症状も認める事があり、時にその間の事を後で全く記憶してないことがあると言われます。

2 PTSD

トラウマ後、数週から数か月経て発症すると言われています。症状は感情や感覚の鈍麻、孤立、度々トラウマとなった体験の意識への侵入（フラッシュバック）、不安恐怖、抑うつ、パニック症状、急激な動悸、発汗等の自律神経症状が発症します。殆どは回復しますが、中には（後ほど触れますが）人格の持続的变化を来たす人となると報告されています。

3 適応障害

ストレスな出来事や状態にさらされて、一か月から六か月続くとされていますが、回復せずうつ病を発症していく方も珍しくありません。抑うつ気分、不安、過度の心配と取り越し苦労、現状での生活やすべき仕事の遂行が障害されます。

今回の震災では、自宅を無くし一時的とはいえ、いつまで続くか分からない仮設住宅での生活で、この疾患の増加が危惧されます。

4 破局的体験後の人格変化

破局的なストレス体験に引き続いて、人格の変化を認める事があると言われます。世間や社会に対する敵対的、疑い深い態度、引きこもり、空虚感や無力感、絶えず脅かされ危機に瀕している感情が持続します。

右記した障害はWHOのICD^{*}10という分類から引用しましたが、一般に使われ近年倍増し社会問題となっている、「いわゆる「うつ病」は今回の震災後急増すると思われ、自殺の予防を図る事は喫緊の課題と考えられています。現地医療機関の支援に行く事も当面重要ですが、数年単位で、崩壊した現地医療の復旧を目指す計画が必要です。上述したように、精神障害はストレス直後のみならず時間を経て発症する場合も多く、今後継続した経過観察と早期発見、対応を訴えていくべきと考えています。

^{*}疾病及び関連保健問題の国際統計分類 (ICD)

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)									
4	新座	新座中央通り診療所	内・小	473-3331	志木	清河眼科医院	眼	474-3369									
									11	朝霞	三浦医院	内・小・皮	461-3802	新座	牧田産婦人科医院	産婦	478-1151
3	新座	新座クリニック	内・小・消内・ 循内・呼内・麻	479-6321	朝霞	根本整形外科	整外	467-4154									
									20	朝霞	所医院	内・小	463-1316	新座	永弘クリニック	泌・内・外	474-3708
									25	新座	志木駅前クリニック	内・循内	473-8101	朝霞	まつおか眼科 クリニック	眼	450-2030



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。