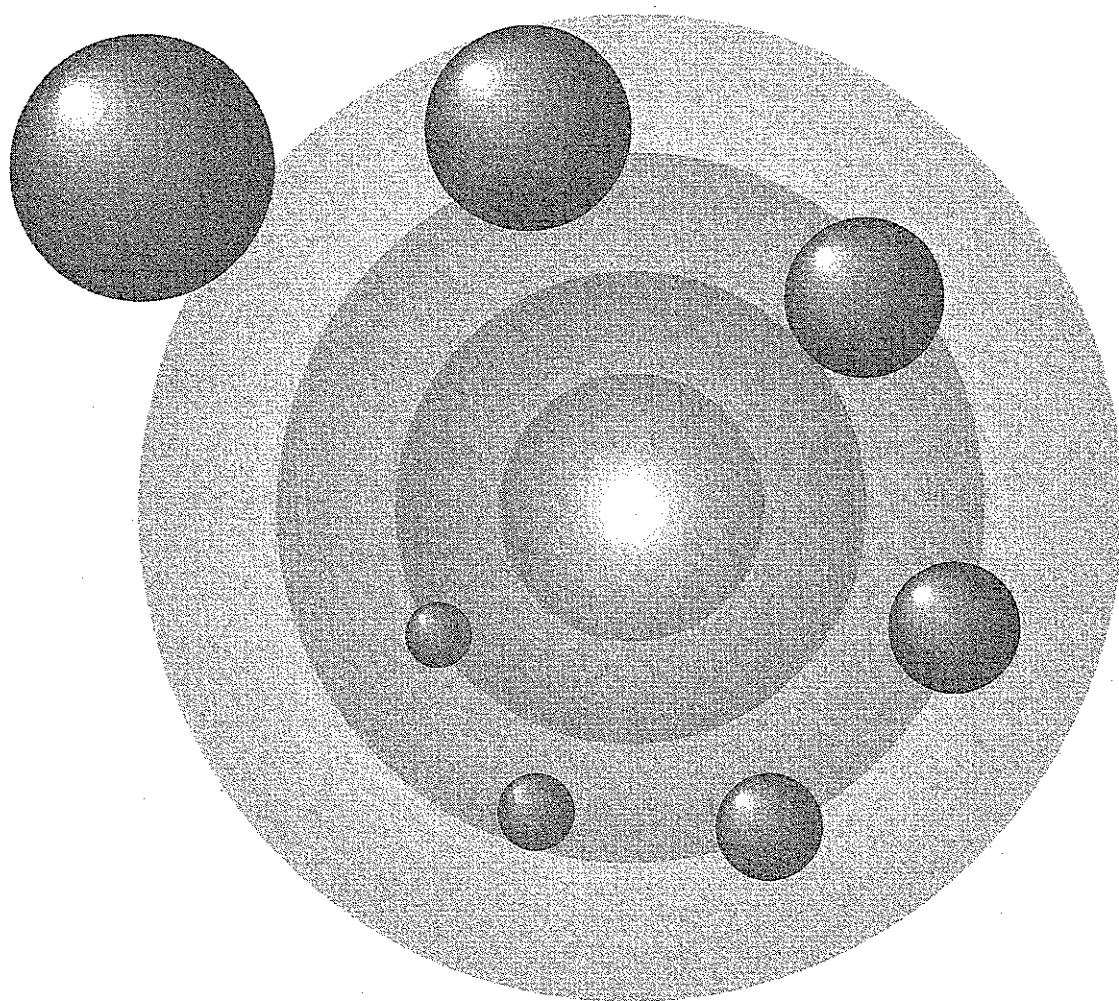


災害ストレスにおける 身体と心の健康



鳥取県立精神保健福祉センター

災害ストレスと身体と心の健康

突然の災害や事故は、心に多くのストレスを残すことがあり、多くのストレスは、身体と心にさまざまな変調や気分の変化をもたらします。こうした心と身体の変調や気分の変化は、一時的なものが大半ですが、ストレスがあまりに深いものであったり、長期におよぶ場合には、時として長引くことも考えられます。

身体の変調

不眠

- 寝つけない。眠っても浅い。すぐに目が覚めてしまう。
- 一度目が覚めると、なかなか寝つけない。
- 悪夢にうなされる。寝汗をかく。

消化器症状

- 食べてもこなれない。胃がもたれる。食欲がない。
- 吐き気がする。胃が痛む。便秘や下痢をする。

自律神経症状

- 頭痛がする。頭がズキズキしたり、ドーンと重い。
- 何となくけだるい、胸がドキドキする、息苦しい、めまいや耳鳴りがする、肩こりが強い。

思考力・ 集中力の低下

- 集中力がなく、何をしてもその気になれない。
- 何をしていたか分からないなどの物忘れが多くなる。ぼーっとしてしまう。

気分の変化

悲しみ

- 愛する人や大切なものが傷ついたり、失った悲しみ。
- 心さびしく、もの悲しく、涙が出てくる。時には声を出して泣き叫ぶこともある。

恐れ

- 同じような災害や事故が、また起こるのではないかという恐れ。

自責感

- ああすればよかった、こうしておいたらよかったと悔やみ、自分を責める。
- 自分たちだけが無事だったことへの気兼ね。

抑うつ

- 毎日がゆううつで、何をする気にもなれない。
- 誰とも話したくないと言う気持ちになったり、逆に誰かと話したくてたまらなくなる。

怒り

- なぜ自分たちが、このような目にあわなければならないかという怒り。
- 他の人から理解してもらえないことへのイライラ。
- やり場のない気持ち、はけ口のない気持ち。
- 腹が立ってくる、イライラして怒りっぽくなる。

不安・無力感

- 将来どうしたらいいのかわからない不安。
- 災害や事故の前には、人間はなんとはいかないものかという無力感。
- 何をしても無駄だと考えたり、どうでもよいという気持ち。

心苦しさ

- 自分たち家族が他の人に助けられているという心苦しさ。

などがあります。

このような気持ちは当たり前の反応です。

このような気持ちは徐々に弱まります

ただ、中にはいつまでもこのような反応が続いたり、
少し時間が経ってから思い出したりすることがあります。

まず、こういった体調や気持ちを理解するとともに、どのように対応したらよいのか考えてみましょう。

身体と心の健康を保つために こんなことに気をつけましょう。

●十分な睡眠をとりましょう。

眠れないと疲れやすく、集中力が低下します。

根気がなくなりイライラしやすくなります。

頭痛・耳鳴り・めまい・ふらつき・肩こり・下痢や便秘がおこりやすくなります。

人間の活動のためには、睡眠による休息が必要です。

また、睡眠は、単なる休息のためだけでなく、身体の機能の回復にも大切な役割を持っています。

健康のためには、健やかな眠りが必要なのです。

からだや心の変調が始まると、最初に、睡眠障害が表れてきます。

この睡眠障害を放っておくと、ますますからだや心の変調は強くなり、様々な症状が出てくるようになります。

睡眠障害が続くときは、睡眠剤（睡眠誘導剤）を使うのも一つの方法です。

軽い睡眠障害であれば、早めに、日頃通っている、あるいは近くの病院・医院に相談されるのも一つです。

●全力で頑張りすぎないで、定期的に休みをとりましょう。

強いストレスを受けると身体も心も強い緊張状態に入ります。ずっと緊張しているので、自分が疲れているのかわかなくなり、

自分では、疲れていないと思っても、休みをとりましょう。

自分だけが休んではいけないという気持ちの人もあります。そんな時は、職場なら上司も率先して休養をとってみましょう。

ストレスが長期に及ぶようなら、定期的な休みをとることも必要です。

●まずはふだんの生活を大切にしましょう

災害や事故の直後は生活が大きく変わりますが、徐々に生活は落ち着いていきます。

まずは毎日の暮らしを大切にしていきましょう。

起床、食事、服装・身だしなみ、仕事・学校・家事など、普通のことを普通にしていきましょう。そうすると普通のことと特別なことが少しずつ分かれていきます。

もちろん、無理をすることはありません、できるところからです。

●家族や友だちとの時間を大事にしましょう。

つらい体験の後には一人になりたいときもあります。これも大事なことです。でも、少し落ち着いてきたら家族や友だちと過ごす時間も大事にしましょう。

お互いが、それぞれの悲しみを持つのではなく、みんなでその出来事を分け持ちましょう。家族として、友だちとして、その体験を一緒に乗り越える仲間です。

●自分のペースを大切にしましょう。

からだや心の回復の速さは人それぞれ違います。また、悲しみの癒えるスピードはそれぞれ違うものです。お互いの気持ちが違って、それを認めてあげてください。

●専門家に相談してみましょう。

からだや心の不調は、時間とともに軽くなってきます。

しかし、大きなストレスのために生活そのものが変わったり、強いショックで心に大きな傷ができることも不思議なことではありません。身近な人にさえ打ち明けられない気持ちなら、専門家に相談するのも一つです。

また、もし身体症状がひどく出ていたり、不眠や気持ちの落ち込み、イライラが長く続くようでしたら、病院などへの受診も必要です。

一人で考え込まないで、気軽にご相談ください。