

## 災害時のストレス反応：ASD・PTSD

災害などにより生命の危機を体験した人に起きるストレス反応の多くは正常な反応です。しかし、死別体験をした人や家屋の被害が大きかった人、以前にも大きなこころの傷を受けた人、子どもや老人などストレスに弱い年齢層の方、などは普通以上のストレス反応が起きるかもしれません。

被災者に出現するストレス反応をよく知って、被災者に安心感を与え、無理強いすることのない範囲で体験を話す（トーキングスルー）機会を設けましょう。

そして、治療が必要な場合は早めに専門家のコンサルテーションを受けるよう援助しましょう。

### 1 急性ストレス反応(ASD:acute stress disorder)

災害直後に出来ますが多くは数日内に収まります。しかし、長引く場合は慢性化する可能性がある所以要注意です。

#### 1) 心理・感情面のストレス反応

- 感情のマヒ
- 睡眠障害
- 恐怖の揺り戻し
- 不安
- 孤独感
- 疎外感
- イライラ
- 落ち込み
- 怒り
- 生き残ったことへの罪悪感

#### 3) 行動面のストレス反応

- 怒りの爆発
- けんか
- 過激な行動
- 家族間のトラブル
- 引きこもり
- 社会からの孤立
- 飲酒や喫煙の増加
- 拒食・過食
- 子どもがえり

#### 4) 身体面のストレス反応

- 頭痛
- 手足のだるさ
- 虚弱感
- 喉がつまった感じ
- 筋肉痛
- 胸の痛み
- 吐き気
- 下痢
- 胃腸障害
- 食欲不振
- 呼吸障害
- 悪寒
- のぼせ
- 冷え
- ふるえ
- めまい
- しびれ

#### 2) 思考面のストレス反応

- 集中困難
- 思考力のマヒ
- 混乱
- 無気力
- 短期の記憶喪失
- 判断力や決断力の低下
- 選択肢や優先順位を考えつかない

デビット・ロモ「災害と心のケア」,1995より

### 2 慢性のストレス反応

ストレス反応のうち、慢性化し精神科治療を必要とする主なものに、PTSD（post-traumatic stress disorder: 心的外傷後ストレス障害）と適応障害があります。

#### A PTSD

1ヶ月以上続くストレス反応、また災害後数カ月してから出現するストレス反応はPTSDである可能性があり、要注意です。PTSDは以下の3つの症状に要約されます。

##### 1) 侵入症状

被災体験を生々しく思い出したり(フラッシュバック)、夢に見たり悪夢にうなされたりする。

##### 2) 回避症状

被災体験を思い出させるような状況を避けようとしたり、孤立、関心の低下、感情の鈍麻が起きる。

##### 3) 過覚醒症状

神経が高ぶり、不眠、いらいら、怒りっぽくなる、精神集中困難、過度のおびえ、などの症状が出現します。

#### B 適応障害

災害そのもののストレスよりも、災害後に起きる生活の変化、仕事の変化といった二次的なストレスになんとか抵抗しよう、抵抗しようとして起きる症状です。

抑うつ気分、不安、無気力、といった「燃え尽き症状」を呈します。

### 社会的支援が大切です

★PTSD、適応障害とも発症促進因子として、社会的支援体制の欠如が挙げられますので、被災者への精神的、物理的支援が予防には大事な要因となります。