

災 害 看 護

茨城県立中央病院 茨城県地域がんセンター

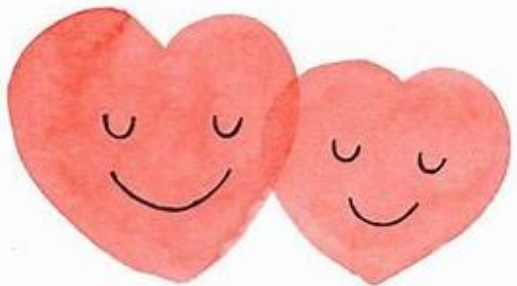
ICU 副看護師長

日本DMAT・茨城DPAT

原子力施設内事故時派遣医療チーム登録者

武石 浩明

じじろのケア



災害とは 同時多発的な喪失体験

- 家族や友人、身近な人の死
- 自身の健康
- 家屋の崩壊、思い出の品などの物品
- 仕事（自営業の場合は特に）
- 経済的な負担
- 地域のコミュニティ, 馴れ親しんできた 「街」
- 安全感、信頼感、未来への希望



ストレスとは

ストレス：生体と外部環境との関係全体を表したもの

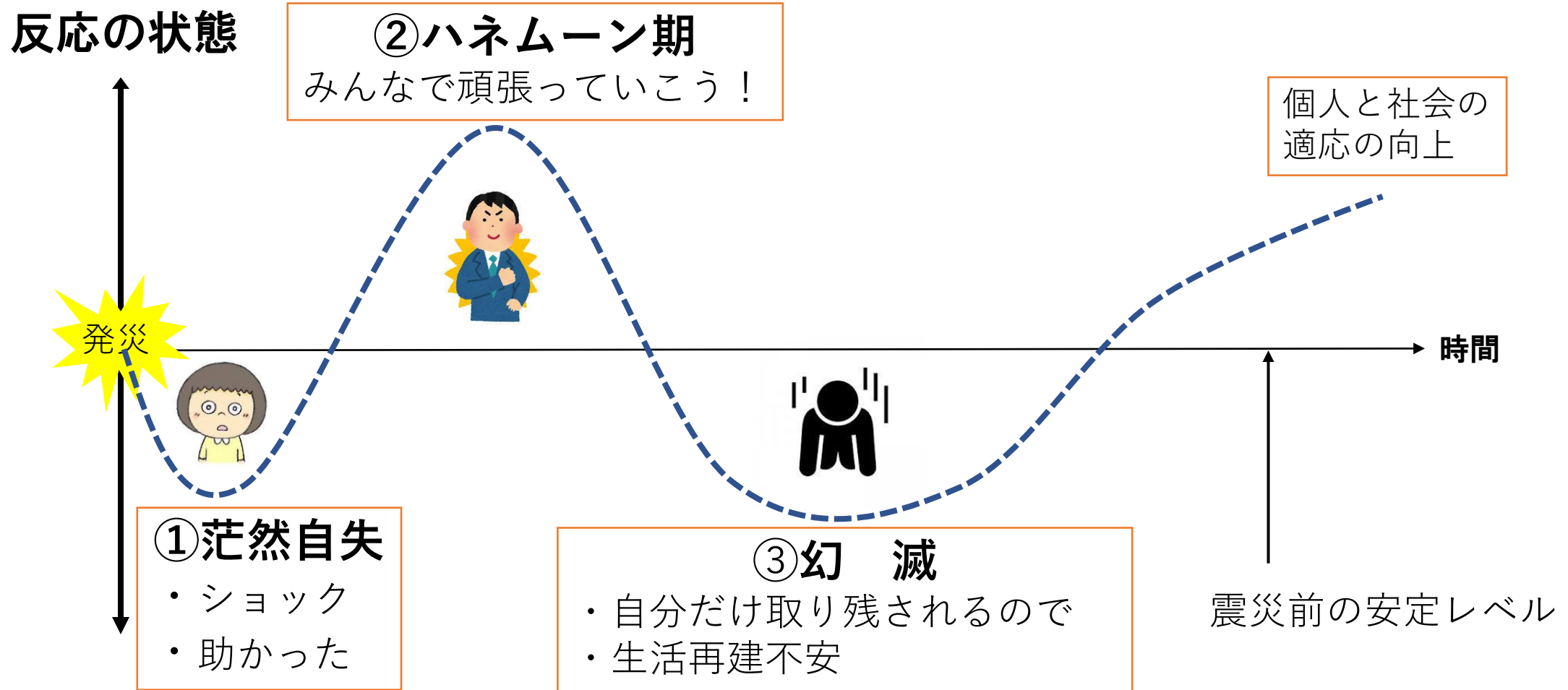
ストレッサー：生体に加えられる力

ストレス反応：生体がゆがめられた状態（ストレス状態）



ストレスは個人が「評価」するもの

災害による心理的反応の時間経過



災害時には一過性のストレス反応はあるが、**約75%は自然に回復**

心的外傷後ストレス反応 (PTSR)

①過覚醒 ②侵入 再体験 ③麻痺 回避

この3つが基本となる

過覚醒 : 緊張感が持続し 不眠や怒りの爆発 集中困難

侵入 再体験 : 悪夢やフラッシュバック 何かをきっかけに強い
苦痛体験を思い出す

麻痺 回避 : 心的外傷にかかわる人物や事物を避けたり
思い出すことができなくなったり
周囲に関心がなくなり 感情も委縮する

急性ストレス障害（ASD）

定義

危うく死にかける,もしくは,重症を負うような外傷後に,
悪夢やフラッシュバックが起こること

1カ月以内に自然あるいは適切な対処により
治癒するもの

自然災害や交通事故の被災者は、5～16%

急性ストレス障害（ASD）

治療：症状がそれほど強くない場合は自然回復することが比較的高い。

30～60%は自然回復するが、PTSDへ移行することもある

軽傷：睡眠状態や精神状態を観察
苦痛が強い場合：薬物療法

PTSDに移行する可能性あるため6カ月は経過観察する

心的外傷ストレス障害（PTSD）

定義

危うく死にかける,もしくは,重症を負うような外傷後に,
悪夢やフラッシュバックが起こること
ASDとは発症時期や期間が違う

障害有病率 男性<女性 約2倍
生後1年日以降どの年代でも起こる

自然災害や交通事故では発症率は10%以下

心的外傷ストレス障害（PTSD）

治療：患者自身が、安全で、これ以上傷つかないように、場所、環境を整え、心理的に安心できる環境を提供する
自然回復を見込めるようにする

数カ月経過しても自然回復が見込めない場合や
症状が強く患者が困窮している場合は、薬物療法

・抑うつ状態

抑うつ気分,興味と喜びの喪失,活力の減退,
集中力と注意力の低下,自己評価や自信の低下
罪責感と無価値観,不眠,食欲低下など

身体症状:動悸,震え,発汗,頭痛,肩こり,胸痛など

• 物資依存

災害をきっかけに不安や不眠

復興作業の疲れ

もともと鎮痛剤を服用している＋ストレスによる悪化

→ **アルコール依存、薬物依存**

• そう状態

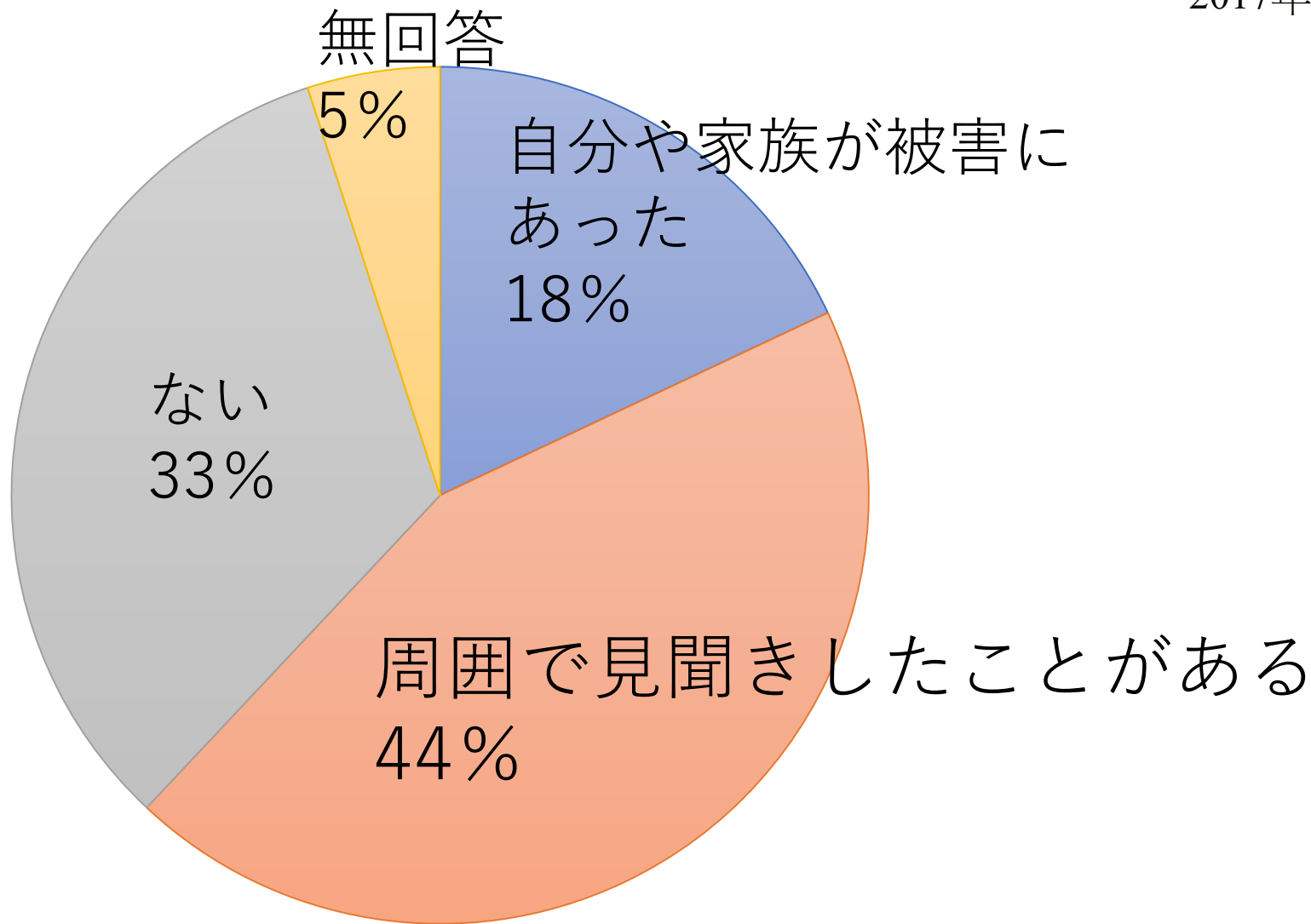
必要以上に元気なる

自分で気付く事が難しい

→ 緊急事態に対処しようとするための一過性のものもあるが、

対人関係のトラブルなどにつながる場合は、治療も考慮

原発事故で非難したことによる
差別やいじめは？



原発事故避難先でいじめや差別「ある」62% 共同調査

キモイ
福島に帰れ



なんで、まだ福島に帰らないの？
いつまで埼玉にいるの？

ああ、避難者



お金があるのに
なんで働くの？

いくらぐらい賠償金を
もらえるの？



災害被災者のストレス要因

- ・ 将来の不確実性
- ・ 住居及び職場の安全の不確実性
- ・ 社会の偏見
- ・ 執拗な報道
- ・ 避難先の習慣の違い

放射線災害特有



- ・ 災害予告ができない
- ・ 被害の範囲の把握が困難
- ・ 将来出現するかもしれない放射線影響

出典：原子力規制委員会（旧原子力安全委員会）被ばく医療分科会 心のケア及び健康不安対策検討会
第3回会合資料3-2号「チェルノブイリ事故時の心のケアについて」より作成
<http://www.nsr.go.jp/archive/nsc/senmon/shidai/kokoro/kokoro003/kokoro-si003.htm>

放射線事故と健康不安

放射線事故によって生じる不安

- ・ 「放射線」による健康影響への不安
- ・ 子どもの現在及び将来における健康影響への不安

不安の長期化によるこころへの影響

- ・ メンタルヘルスが悪化する可能性
- ・ 母親の不安が子どもの精神状態に影響を及ぼす可能性

不安を増大させる要因

- ・ 信頼できる情報を入手できない
- ・ 科学的に正確ではない情報による混乱
- ・ 烙印（スティグマ）と差別

子ども

- 子どもは身体的にも社会心理的にも未熟で、成長・発達が著しいで過程あり、心身ともに環境からの影響を受けやすい。
- 小児期に大きな被災体験をすることは
その後の成長・発達にも影響を及ぼす
- 要配慮者なのなかでも優先される存在
- 災害の影響は、成長発達段階（年齢）によって違いがる

**被災した子どもに対しては
十分な注意を払って接することが大切**



熊本地震後の子供たちの様子

- 母親がいなくなると泣きだす
- 両手がふさがれることを嫌がる
→すぐに避難できないためか
- かんしゃくをすぐに起こす
- 子供返りした
- 家で寝るのが怖くて車中泊した
- 地震ごっこ
→ブロックで建物を作って、くずす



からだの反応

- 食欲がなくなる 食べ過ぎる
- 寝つきが悪くなる 何度も目を覚ます
- いやな夢を見る 夜泣きをする
- 何度もトイレに行く おねしょをする
- 吐き気や腹痛 下痢 めまい 頭痛 息苦しさなど
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が高まる



対処法

- 現在起きている症状は、誰にでも起きるものでその子のせいでないこと、恥ずかしいことではないことを説明する
- 一緒にいる時間を増やす
- 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげる
- 話したくないときには、無理に聞きださないようにする
- 抱きしめてあげるなどスキンシップの機会を増やす
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスなので無理に止めないようにする



対処法

- 子供のストレスを発散できる環境を作る
 - ・ 新聞紙をビリビリを破る
 - ・ 新聞紙をグチャグチャと丸める
 - ・ 紙にクレヨンなどで書く
 - ・ 子供たちが安全に遊べる環境を作る



高齢者

加齢に伴う心身機能の低下があり,また,経済的問題を抱えている場合も多く,急激に変化した環境になじみにくいという特徴がある

【体調の不調】

食欲低下 不眠 下痢 持病（高血圧 心疾患 喘息など）の悪化

【心身の不良 行動の不調】

孤独感 家族や知人の死に遭遇した場合の悲観 喪失感

無気力感 憂鬱状態 **生き残ったことへの罪悪感**

先が見えないことに対する不安から絶望による支援の拒否

サバイバーギルト



サバイバーギルト

- 生き残ったあとに周囲の人々のしについて
「どうして自分だけ生き残ったのだろうか」など
自責の感情を抱いてしまい、あたかも自分の
生きていることさえも罪のように感じてしまうこと



高齢者の自殺

- もっとも多い動機は、**70%が健康問題**
- 約90%が身体的不調を抱え、85%が入通院治療を受けていた。
- 時に自分の健康状態について悪い評価を下しがち
- 脳の器質的変化により、うつ症状出やすい

**加齢による自己制御能力低下が
孤立感による自己制御能力低下に拍車をかける**

発達障害者 ポイント

- 避難が必要か判断が難しい
 - 個別に声掛け必要
- コミュニケーションの困難
 - 実物の示すなど具体的に伝える
 - コミュニケーションボードの活用
 - 否定語を使わない
 - × 「走らない」 ○ 「歩きます」



発達障害者 ポイント

- 変化が苦手,日常生活が変化すると不安になる
 - わかる範囲で予定や見通しを伝える
- 避難所の生活になじめない
 - できる限り個別の空間を作る
 - パーティションの活用
- 感覚面への配慮が必要（苦手な音が大きく聞こえる）
 - 静かな場所への移動を促す
 - 大声で注意は逆効果



社会的孤立



自己制御能力の低下



心身の健康状態の悪化

疾患による孤独死

40～60代男性の場合
43.8%肝疾患



災害急性期の被災者へのこころのケア

1) 状況説明

自分達の自己紹介

- ・ 「ここはどこか」「今から何をしようとしているのか」などの状況説明
- ・ その災害に関する情報、広域搬送の場合などは
「これからどこへ向かうのか」など

2) 励ましの声かけ

- ・ 「大丈夫ですよ」「きっとよくなりますよ」「がんばりましょう」
などの励ましの声かけ。

→ ストレスが蓄積した慢性期の被災者には、「励まし」は逆効果ともなりうるが、災害超急性期には、被災者を元気づけ、力を与える効果を持つと思われる

3) 心理教育

正常な反応であり,自然回復する可能性は高い。

4) 「からだ」と「こころ」は切り離せない

身体症状で救護を求めてくる人の中に,こころのケアニーズが潜んでいることがある



5) 心の奥に立ち入りすぎない

神戸赤十字病院心療内科 村上典子

- ・あまりにも大きなショックを受けた場合、防衛反応として、何事もなかったかのように冷静にふるまっている場合もありうる。無理に感情表出を促そうとはしないように。下手な声かけよりも、黙ってそばにいただけでいい場合もある

6) 必要な場合は専門家につなげる

- ・解離症状があまりに強い時や、錯乱に近い混乱状態など、自身の手にあまる場合は、精神科医など専門家にコンサルトする必要がある。

解離症状：自分が自分であるという感覚を失ってしまっている状態であったり、ある時の記憶が無くなってしまう、現実感がなくなってしまう、気付いたら知らない場所にいるなどの様々な症状

PFA（サイコロジカル・ファーストエイド）

深刻な危機的出来事に見舞われた人々に対して
支援者が心理的支援を提供するためのガイドライン



PFA（サイコロジカル・ファーストエイド）

- ✓押し付けではない，実際に役立つケアや支援
- ✓ニーズや心配事の確認
- ✓水や食料などの必需品の提供
- ✓無理強いをせず，傾聴
- ✓安心させ落ち着かせる
- ✓情報や公共サービス，社会的支援をつなぐ
- ✓さらなる危害からの保護

よい言葉がけは心の支えに

何かお手伝いできることは
ありますか？



相手が何を必要としているのかま
ずは聞いてみましょう

そんな風に思うくらい
辛いんですね



自分の考えを意見せず、
相手の気持ちを尊重しましょう

本当に大変でしたね



人と比べず、
相手の気持ちを受け止めましょう

何が出来るか
一緒に考えてみましょうか



相手の出来ることは奪わず
自分の出来る範囲のことをしましょう

今、私にはわからないので
調べてみます



わからないことはごまかさず
正直に伝えましょう

正確な情報が入り次第
お伝えします



安易な慰めや
根拠のないことは
言わないようにしましょう

派遣後に強いストレス

心のケア、離職防止課題に

2015年9月に起きた関東・東北豪雨の際、被災地に入った災害派遣医療チーム(DMAT)の隊員のうち数人が、派遣後に強いストレスを受けたと判定されたことが、日本DMAT事務局の調査で分かった。

DMATは医師や看護師、事務職などからなる専門的な訓練を受けた医療チームで、災害発生時に現場に急行して医療活動をする。

事務局を務める国立病院機構災害医療センター(東京)の河島讓医師によると、調査では無力感や悲しみ、怒りなど精神的な苦痛の程度を、質問への自筆の回答から数値化する「PDI」という手法を利用。被災地入りした隊員に、派遣終了から1週間を目安に質問票を送り、約半数の166人から任意で回答を得た。

チームは、東日本大震災

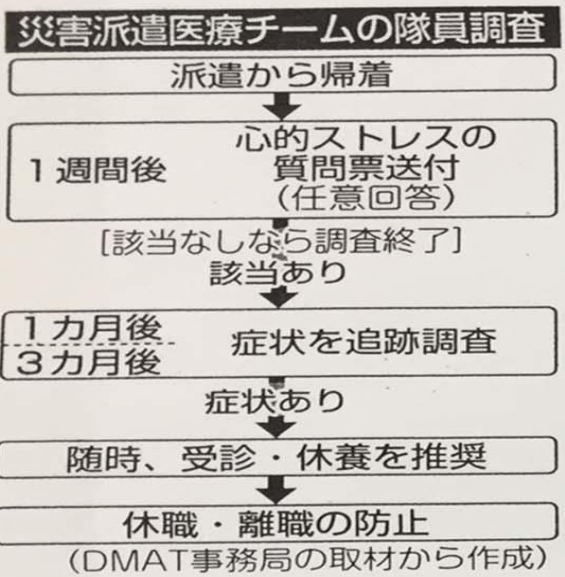
直後の11年4〜8月にDMAT隊員173人を同様の手法で調査。救護活動の中で取り乱しそうになつたと感じたり、冷静に対応すべきなのに感情的になつてしまつたと強く恥じたりするほど、その後

に心的外傷後ストレス障害(PTSD)のような症状が強く表れたことが分かつていた。

このため事務局では、今回の派遣でストレスが強いと判定された隊員も同じような症状が出る恐れがあるとして、1カ月

後、3カ月後を目安にさらに調査。これまでのところ、状態は落ち着いていくという。

事務局では今後も災害時に被災地に派遣された隊員には原則として同様の調査を実施。PTSDの症状なども確かめた上で、必要に応じて医療機関で受診したり、適度に休養を取ったりすることをお勧め、隊員が心的ストレスを原因として離職、休職するのを防ぎたいとしている。



関東・東北豪雨で活動をする災害派遣医療チーム隊員=2015年9月 (日本DMAT事務局提供)

救護者のストレス反応

①私にしかできない状態

自分が万能になったような気分になり 救護活動で活躍するが休みなく働き続けたり 責任を人に譲ることが出来なくなってしまう ⇒ 疲弊してしまうと“**燃え尽き症候群**”になる

②燃え尽き症候群

きわめてストレスが高い状況下で その人の能力や適応力をすべて使い果たしたときにもたらされる極度の疲弊状態
仕事から避難したり 酒におぼれたり 逆に仕事に没頭したりする
また同僚や被災者に辛くあたったり 冷笑的になったりする

救護者のストレス反応

③被災者離れ困難症

被災者からの感謝に満足していた救援者が、被災者の自立に伴い救助の必要性が減少し、感謝されなくなり、自分が拒否され不適格になったような気持ち陥る

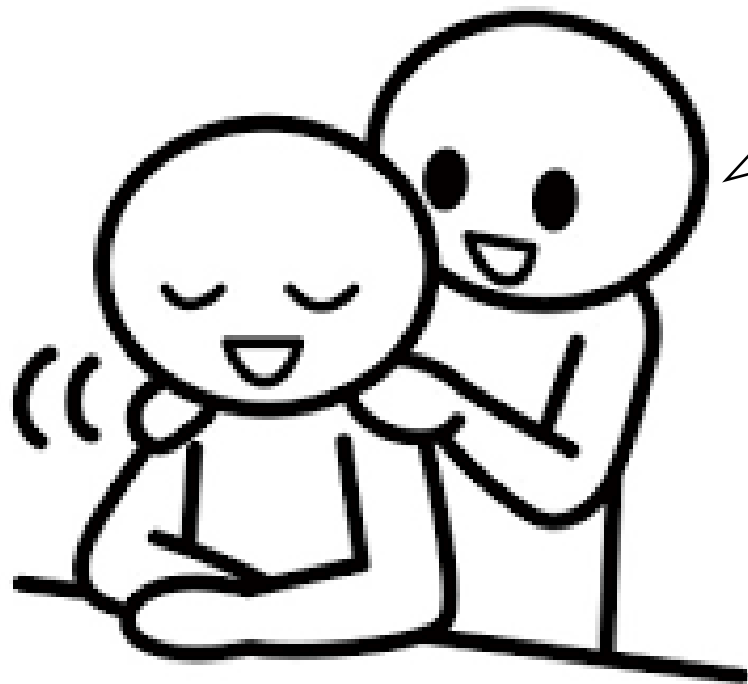
④“もとに戻れない”状態

任務が終わり、日常生活に復帰しても自分の居場所を失ったような疎外感を感じたりする、また、自分の衝撃的で貴重な体験が評価されず失望や怒りを感じたり、平凡な日常の仕事ができなくなったり、イライラすることもある



セルフケア





お疲れ様です

うん,分かる

〇〇辛かった

