

心とこころ

臨時増刊号



社団法人宮城県精神保健福祉協会

被災者支援に携われた自治会世話人様、ボランティアの皆さんへの大切なお知らせ

なぜ、災害後に“こころのケア”が必要なのでしょう？

今回のような大規模な自然災害の後では、様々な心理的な反応が出てくることが知られており、ある調査では、被災された方の3人に1人以上の方が心の健康問題を持っていたと言われています。この数字から、“こころのケアは多くの方に必要なこと”と言えます。災害の発生後は、異常な状況から不安や不眠を訴える人も多く見られ、中には普段の様子からは考えられない行動をとる方も見られる等様々な反応が出てくることが知られています。災害から6ヶ月を迎え、これからの時期は仮設住宅での生活上の困りごとや生活、経済問題や家族、近隣との関係の変化に向き合う時期となります。また、この時期は様々なこころの健康問題を発生しやすいと言われています。

これから特に心配なこころの健康問題について正しい知識を持っていただき、被災者の皆様にお知らせいただくとともに、ご自身のこころの健康づくりに役立てていただければと思います。“心とこころ臨時増刊号”をお届けいたします。特に、地域で被災者の皆様の支援されていた自治会の世話人の方やボランティア活動に従事された方は使命感から、休めない日々も続いたことで、こころも身体も疲れがでていませんか？

早めにこころと身体の疲れに気づいて早めに対処することが大切です。

もし、心配だなと思った方は早めに巻末の相談機関へ気軽にご相談ください。

災害と飲酒問題について

災害後の生活はストレスが多く、皆さんの中にはお酒を飲んで気を紛らわせたり、寝酒をしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

アルコールは依存性のある飲み物です。ひとたび、依存症になると回復が困難になります。また、飲酒は睡眠に悪影響を及ぼします。

依存症にならないような飲酒のしかたをしていただくことと、不眠が続く時は専門医に相談しましょう。



の
症
状
アル
コ
ー
ル
依
存
症

- だんだん、飲酒量が増え、以前より多く飲まないで酔えなくなる。
- 飲まないでいると手が震える。
- 飲酒を我慢できない。飲み出すと止まらなくなる。
- 飲酒が原因で身体の病気になったり、家庭や勤務先で問題が出ているが飲酒をやめられない。
- お酒が中心の生活になっている。
- 飲んだときの行動を覚えていない。

の
仕
方
適
正
な
飲
酒

- 週に2日は飲まない日をつくる。(休肝日)
- 食事しながら、ゆっくりと自分のペースで飲酒する。(無理に人に飲酒を勧めない)
- アルコール度の高いものは薄めて飲酒を・・・(水割りなどで)
- 薬と一緒に飲まないこと(薬の効能が変化することがあります。)

災害後のPTSDについて

【PTSDって?】命の危険を伴うような強い恐怖をもたらす体験（トラウマ体験）をした後に、以下の症状が持続し、日常生活に支障をきたしている状態です。

- ① 再体験：その出来事のありありとした光景と恐怖などの感情が思い出される。悪夢をみる。
- ② 過覚醒：不眠やちょっとした音などに過敏になる。集中できない。警戒心が強くなる。びっくりしやすい。
- ③ 回避：その出来事を思い出さないようにする。

※このような症状は、トラウマ体験後、数週間から数ヶ月にわたる潜伏期を経て発症します。これらの症状は誰にでも起こりえます。無理に体験を聞き出したりすることは回復を妨げます。

対処法は

- 多くの方は安心・安全・安眠によって自然に回復していきます。
- 生活上の困りごとを解決し、ゆったりと休めるようにします。
- 上の①から③の症状が半年以上たった今も続いている場合は専門機関に相談しましょう。

うつ病について

【うつ病とは】うつ病は全人口の13～17%に生じるよくある精神疾患です。災害後にうつ病を発症したり、もともとのうつ病が再発したり、悪化することがあります。また、PTSDに合併することもあります。中には頭痛やめまい等の身体症状を訴えて、一般内科を受診する場合があります。身体に病気がない時は以下の症状を確認し当てはまる場合は精神科等の専門医療機関を受診しましょう。（下記※1又は※2のどちらかを含む他のこころの症状の項目が2週間以上続く場合は早めの受診を！）

うつ病の症状

こころの症状

- ① 気分障害
 - 抑うつ気分※1・・・憂うつな気分、悲しい気持ち、挫折感
 - 興味・関心・喜びの喪失※2・・・新聞、テレビに関心がない。身なりに無頓着
 - 無価値感・自信喪失・・・自分はいなくていい人間だと思う
 - 不安・焦燥感（イライラ）
- ② 意欲障害
 - 億劫感
 - 社会的活動性の低下（ひきこもり）
 - 仕事・家事の能率低下
- ③ 思考の障害
 - 思考の制止・・・頭が働かない、本を読んでも理解できない、決断できない

からだの症状

- ① 不眠、寝つけない、途中で目が覚める、朝早く起きる。
- ② 食欲減退、又は食欲増進
- ③ 全身倦怠感、疲れやすい
- ④ めまい、吐き気
- ⑤ 頭痛、頭が重い
- ⑥ 便秘、口が渇く



ストレスをためないために



積極的に
しましょう!!

- ① イライラしたら、まず一呼吸・深呼吸をしてみましょう。
- ② 軽い運動で身体をほぐしましょう。散歩、軽いジョギング、ラジオ体操、ストレッチ
- ③ 好きな音楽を聴いたり、ゆっくり入浴しましょう。
- ④ ほっとできる時間をつくりましょう。仲間としゃべったり、時には1人になる時間も大切です。
- ⑤ 働き過ぎない、がんばり過ぎない・自分を認め、ほめてあげましょう。
- ⑥ 栄養、休養、睡眠をしっかりとりましょう。

つては
つけない

- ① アルコール等の乱用（寝酒は睡眠に逆効果です。長期にわたる飲酒は依存症になります。）
- ② コーヒーやお茶などカフェインの入った飲み物を多量に飲むと不安を増します。
- ③ 過食や不規則な食事
- ④ 自身の身だしなみや健康をおろそかにする。
- ⑤ 社会関係を絶ってひとりぼっちになる。

あなたのお酒の飲み方は、大丈夫？

アルコール依存症のセルフチェック（飲酒状態の自己診断）

ストレス解消のためにお酒を飲んでいたはずが・・・いつの間にか、お酒に依存していることがあります。下記の質問に答えてください。あなたはいくつ当てはまりますか？

- ① あなたは今までに、お酒を飲む量を減らさなければならなかったことはありますか？
- ② あなたは今までに、お酒を飲むことを批判されて腹が立ったり、いらだつたことはありますか？
- ③ あなたは今までに、お酒を飲むことに後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことはありますか？
- ④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことはありますか？

《自己診断法》

2項目以上当てはまれば、アルコール依存症の疑いがあります。（早めに相談を!!）

(GAGE)

こころの健康相談 ホットライン・・・電話相談のお知らせ

《宮城県精神保健福祉センター》

こころの相談電話：0229-23-0302 時間9:00～17:00
（当面無休：8月現在）土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は休みです。

《仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）》

はあとライン：022-265-2229 時間10:00～12:00 13:00～16:00

土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は休みです。

ナイトライン：022-217-2279 時間18:00～22:00（年中無休）

《仙台いのちの電話》

022-718-4343（24時間年中無休）

相談機関一覧

● 宮城県保健福祉事務所

名称	住所	電話番号
仙南保健福祉事務所 (母子・障害班)	989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所 (母子・障害第2班)	981-0914 仙台市青葉区堤通雨宮町4-17	022-706-1217
仙台保健福祉事務所 岩沼支所 (総務保健班)	989-2432 岩沼市中央3-1-18	0223-22-2188(代)
仙台保健福祉事務所 黒川支所 (総務保健班)	981-3311 黒川郡富谷町ひより台2-42-2	022-358-1111(代)
北部保健福祉事務所 (母子・障害第2班)	989-6117 大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 (母子・障害班)	987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所 (母子・障害班)	986-8580 石巻市南境新水戸1番地 石巻専修大学内	0225-95-1431
東部保健福祉事務所 登米地域事務所 (母子・障害班)	987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所 (母子・障害班)	988-0066 気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

● 仙台市各区保健福祉センター (問い合わせ先 保健福祉センター：障害高齢課 総合支所：保健福祉課)

名称	住所	電話番号
青葉区保健福祉センター	980-8701 仙台市青葉区上杉1-5-1	022-225-7211(代)
青葉区宮城総合支所	989-3125 仙台市青葉区下愛子観音堂5	022-392-2111(代)
宮城野区保健福祉センター	983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111(代)
若林区保健福祉センター	984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1	022-282-1111(代)
太白区保健福祉センター	982-8601 仙台市太白区長町南3-1-15	022-247-1111(代)
太白区秋保総合支所	982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111(代)
泉区保健福祉センター	981-3189 仙台市泉区泉中央2-1-1	022-372-3111(代)

● 精神保健福祉センター

名称	住所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021(代)
仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191(代)

※上記の他に各市町村に相談窓口があります。