


たんぽぽ通信

Vol.22 2011年5月10日発行 たんぽぽ薬局五本木店

PTSD（心的外傷後ストレス障害）



「津波に追い立てられ、命からがら逃げました。本当に怖い目に遭いました」——。自然災害などで生死の境をさまようような体験をすると、人は誰も心に傷を負い恐怖感や無力感にさいなまれます。こうした感覚は通常、時間の経過とともに徐々に消えていきますが、いつまでも消えず、外傷後ストレス障害（PTSD）にかかる人がいます。災害後の被災者の心のケアは非常に重要です。PTSDには、「再体験」「回避」「覚醒亢進」という3つの症状がみられます。

再体験とは、その時に感じた恐怖の感覚を伴いながら、外傷体験を何度も体験することをいいます。「フラッシュバック」とは、思い出そうとしていないのに、突然その時の感覚やイメージがよみがえってくることをいいます。

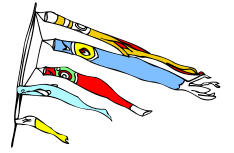
回避とは、外傷体験を連想させる会話や場所、人物などを退けて、引きこもりがちになる状態をいいます。

覚醒亢進とは、不眠やイライラ感、怒り、集中力の低下など、過敏な反応を示す状態をいいます。

感受性が強い・ストレス耐性が低い・世界の理解度が低い人は、PTSDの発症リスクが高くなり、症状が顕著に見られることがあります。基本的な対処法は大人でも子どもでも同じで、『相手が話したいと思う不安・恐怖・心残り（自責的な悔しさ）・絶望などの記憶や感情』について共感的かつ支持的な態度で耳を傾けることです。瓦礫の撤去等のボランティア活動同様に、被災者の方の話を親身になって聞くことも望まれています。



薬局からのお話 第22話



「ストレス耐性って何ですか？」

ストレスは、それを感じる人によって影響の受け方が異なります。これはストレス耐性の違いです。ストレス耐性とは、ストレスに対する抵抗力のことをいい、ストレス解消法有無や、精神的な支えの存在によって変化します。同じ人でも、その人が置かれている状況によって、ストレス耐性の大きさを左右することがあります。

ストレス耐性には、以下の要素があります。

感知能力：ストレスに気づくか気づかないか

回避能力：ストレスを作りやすい性格かどうか

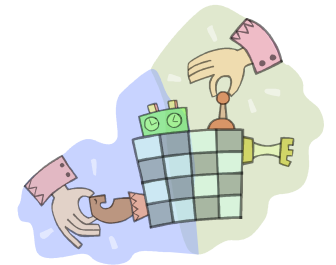
根本の処理能力：ストレスの原因をなくしたり弱めたりすることができるか

転換能力：ストレスの意味を良い方向に捉えなおすことができるか

経験：ストレスそのものの経験が豊富かどうか

容量：ストレスをどのくらいためておけるか

これらの要素を強化することがストレス耐性の強化につながります。多くのストレス解消方法を持ち、気軽に相談できる存在をもつことが大切です。ストレス解消方法には、「楽しいことに集中する」・「会話や相談をする」・「体を動かす」・「好きなものを食べる」・「香を炊く」・「寝る」等がありますので、上手に活用しましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

