

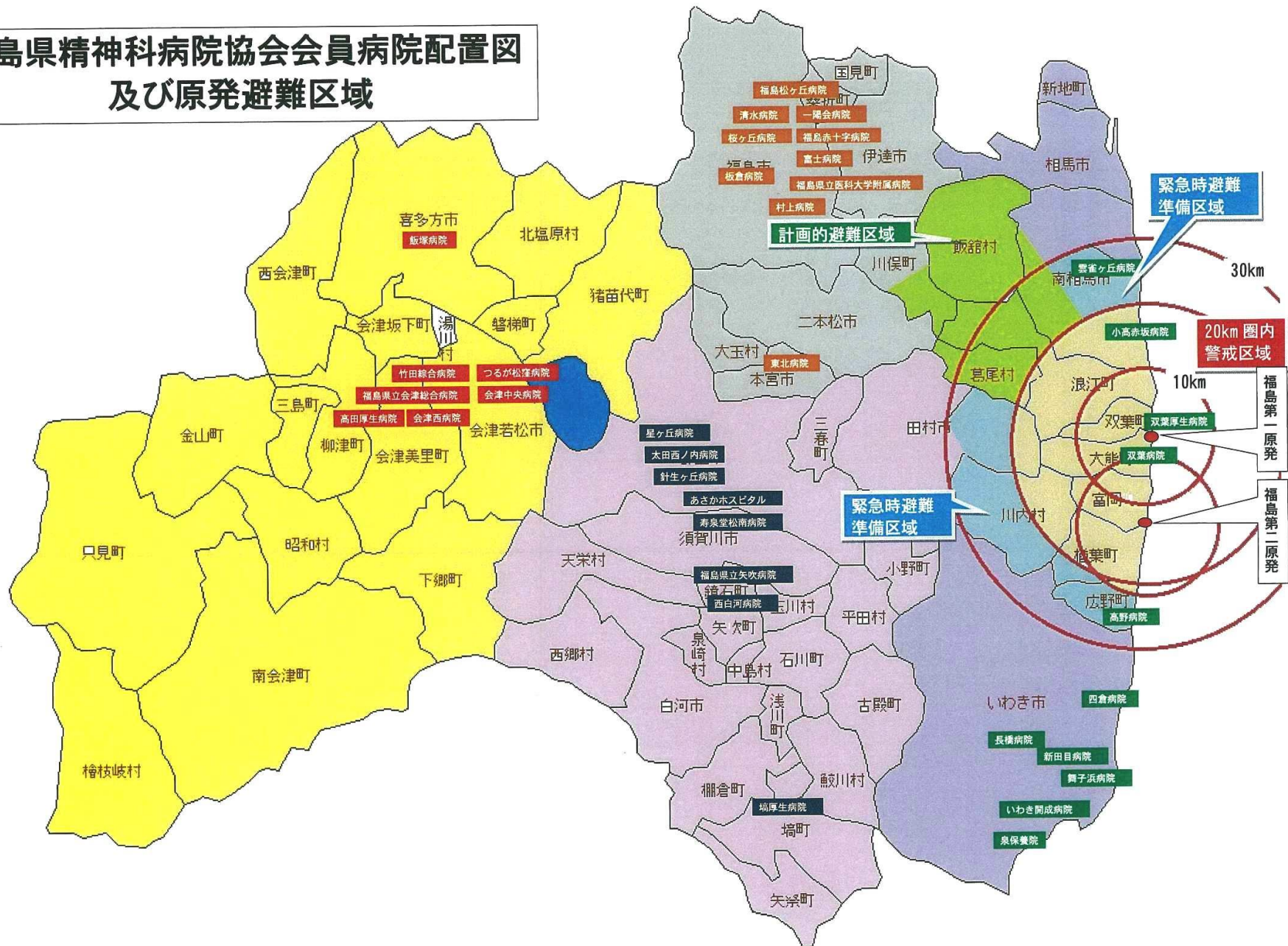
被災地における心のケア —フクシマの経験から—

福島県立医科大学医学部神経精神医学講座

丹羽 真一

精神科医療システムにおきた障害の 状況

福島県精神科病院協会会員病院配置図 及び原発避難区域



福島医大・心のケアチーム



ケアチームの活動

—いわき編—



【福島医大こころのケア・チームの活動内容】

①避難所 40～60カ所の巡回と支援者のケア

被災者全般&精神科患者さんへのケア

1日に各チームが各避難所3～5カ所巡回。

フォローケースは週1回再度面接。

⇒ 『医療機関の機能回復までのつなぎ役』

②保健所への個別相談 入院ケースに対応

【活動内容 続き】

③在宅支援

措置入院歴のある患者や保健所が経過を見ていたり、訪問時、気になるケースは早期に在宅訪問。

⇒再燃予防。

④保育園 幼稚園 8か所 子供たちと親、先生へのケア⇒小児科医と講演、集団及び個別相談

⇒ほとんどが子供の異常行動や被爆に対する不安。ニーズが非常に高い

⑤保健所での乳児健診の際に兄弟・母へのケア

⇒気になるケースは別室で個別面接

事例C PTSD

19歳女性。保育科短大生。既往歴なし。自宅が豊間地区で津波で全壊し被災直後より避難所生活。避難所にて、地震のあった時刻頃に落ち着かず、感情失禁著明で退行することが多い。昼間から夜にかけて突然泣きだし母に抱きつくことが多い。余震の度に津波の映像が浮かび、恐怖で体を震わせ、自宅近くにも足を運べず。明らかに生活支障をきたしている状況。被災1か月後の余震でさらに状態は悪化。毎週ケアチームが介入し、親友の力も借り訪問してもらいできるだけ通常生活に戻れるように学校も再開。少しずつではあるが改善傾向。
⇒これほどまでに親や友人による安心感の提供が有効であると実感した例はなかった。

いわき市心のケアチームの相談集計

月	相談表 作成件 数	内容(重複有)															計	処方		
		精神	身体	薬	日常	生活	介護	家族	育児	職場	手帳 申請	入院 相談	清潔	通院 先探 し	苦情	ペット				
3月	415	153	212	97	27	5	10	3			1						510	309		
4月	493	289	248	34	85	47	12	12	13	3		1	2			1	747	94		
5月	95	66	38	1	20	7	0	7	5	1		1	0				146	5		
6月	43	39	11	1	1	0	1	5	10	0		0	0			1	72	3		
7月	25	19	7	2	3	8	1	2	2	0		0	0			1	46	0		
計	1,071	566	516	135	136	67	24	29	30	4	1	2	2	0	0	3	1,521	411		
		精神	:精神的な訴え、精神科のPt等					家族	:家族の健康や安否に関する相談					手帳申請						
		身体	:具体的な身体に関する訴え(腰痛、風邪等)					育児	:育児に関する相談					苦情	:行政に対する苦情					
		薬	:処方希望や飲み合わせの相談					職場	:職場での不満や対応の仕方等の相談					ペット	:ペットの処遇に関して					
		日常	:身の上話や問題ないなどのその他の相談					通院先	:通院先を紹介してほしいという相談											
		生活	:今後の生活や経済面に関する相談等					入院相談	:入院をさせたいという相談											
		介護	:認知症等の介護に関する相談					清潔	:本人の衛生面に関する相談											

いわき市総合保健福祉センターの相原好子保健師さんより

ケアチームの活動
—相双編—

こころのケアチームのミーティング



6月 公立相馬総合病院にて 午後のミーティングの様子

相双地区での心のケアチームの活動

月別	相談票作成 件数	内 訳		
		一般住民	消防職員の心理相談	高校教職員の心理相 談
3月	21	21	0	0
4月	261	233	0	0
5月	380	350	16	14
6月	358	184	69	105

<相双保健福祉事務所の三瓶弘子保健師さんより>

公立相馬病院精神科臨時外来

外来受診者数（平成23年3月29日～6月末）

◆	外来開設日数	65日
◆	受診者延数	851名
◆	1回平均受診者数	13.1名

事例D 今後の生活再建のための計画や 支援を相談できることが必要な事例

- ◆ 40代男性。離婚歴あり。一人暮らし原発関係の会社に勤務していた。震災前、下腿部を骨折、手術し入院中であったが、病院の避難に伴い避難所へ。避難所でもアルコールを飲酒し際立った存在。足の痛みや不眠、将来の不安を和らげるため眠剤とアルコールを併用したり、ケアチーム助言を受け併用しないなどを繰り返す。
- ◆ 仮設住宅への転居にともない、眠剤は使用せずアルコールに頼っている。仕事はきまらず、生活保護を受給するようになったが、足の痛みを和らげる薬代わりになると抵うつ薬を処方するなど、チームが治療につなぐ試みをしている。

子供と親の心のケア



子ども達と折り紙で過ごした楽しい時間

出口貴美子先生作成

子供たちの状況

- ◆ 子供達の様子は、明らかに**年齢別に異なる**。
- ◆ **2歳未満**は、身体症状よりも親の心理を反映し、**被災後の子育ての環境**が特に影響している様子。**3歳～5歳**は、**遊び(津波や地震ごっこ)**の様子や**排尿(パンツがおむつに戻る)**、**睡眠**など、**発達過程の問題**が明らか。

子供たちの状況 続き

6歳未満までの乳幼児では、未熟な子どもの発育発達過程での問題が多く、こころのケアというよりも **子育て一般のアドバイス**が必須。

小学生になると、その反応は複雑化。**フラッシュバック**など具体的なストレス反応が、子供達自身の口から聞かれ、**行動と心理面の不安定さが複雑に絡み合っている**ので、その対応も、個別に、時間を掛ける必要がある。

心のケア

—その課題と方向性—

2011年(平成23年)8月10日

福島県の転校1.4万人

公立小中 全児童・生徒の1割

福島県内で公立の小中学校に通う約1万4千人の児童・生徒が、既に県内外に転校したか、夏休み中の転校を希望していることが同県教育委員会のまとめで分かった。全児童・生徒の1割近くにあたる。多くは「放射線への不安」を理由に挙げたという。

県教委によると、7月15日時点で県外に転校した児童・生徒が7672人、県内の転校が4575人いた。夏休み中に転校を希望して

いる児童・生徒は、県外が1081人、県内が755人だった。東京電力福島第一原発のある「浜通り」地域だけではなく、福島市や郡山市など「中通り」地域からの転校も多いという。

夏休み中の転校希望者に理由を聞いたところ、県外転校希望の約4分の3が「放射線への不安」と回答。県内転校希望の約半数は「仮設住宅への引っ越し」を理由にした。

県教委は「事故の収束が

見えず、転校を決めた家庭が少なくないのでは。保育

園や幼稚園児を含めると、子どもの県外流出は深刻な問題だ」としている。

被災者の心悲鳴

広がるうつ・アルコール依存 地域での支援必要

予防訴える専門家

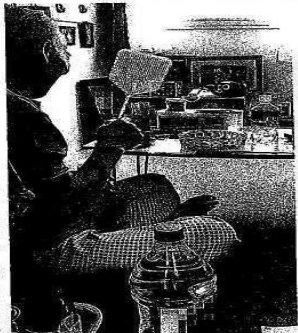
被災地では、うつ・アルコール依存の予防への関心と知識を、専門家に求め、被災者が避難所から仮設住宅に移って、層々高まってきている。うつ・アルコール依存の危険が高まっているという。「保健師が期間同じ人の話を聞きつけて、指摘する。地域のコミュニティが残る被災地では、互いに支え合っていくことが必要だが、被災地では、健全な生活が保たれている。周囲に気遣い、精神科専門医としての実績を、人から早く受診を勧め、持つ東北会精神科(仙台市)の石川しほと訴えている。

東日本震災の被害に、うつ・アルコール依存が広がっている。家族や家を失った被災者や先の見えない暮らしの不安、避難所や仮設住宅の生活でのストレスが原因だ。専門家は、「コミュニティや地域社会にもうつの必要性を訴えている」。

「生きているのがやだなあ」

家に戻れず悲観

「死んだ方がいいのか、近は効かなくなり、1時間も生まれからずうと悶々と目を覚め、1日(同)町に住んでいた。1回は「生きているのが死にたい」。東京電 びやななと(同)と力福第一原から約500m。宮城県仙台市の元甲板の緊急時避難準備区域にある福島県広野町が同県の避難所を月まわ巡回していた京都府の心のケアチームは、6月8人を診察した。このうち震災が原因とみられる反応性うつと診断された患者は5人(19.5%)だった。いわき市の精神科・心療内科の1.2倍だった。



住む(住む)一人暮らしの男性(78)を訪ねた。部屋に

遺影や妻の写真を囲まされた仮設住宅で朝から焼酎を飲む男性。入院は「絶対嫌だ」という岩手県大船渡市、岡崎です(画像は、部加して)。

は、妻の遺影や離れて暮らす子どもの写真が並ぶ。男性のそばには、2、3日入りの焼酎の瓶が置かれていた。元と職、若いころから仕事が終わると飲んでいた。「酒やめたら、何が楽しいかな」と、同チームの真栄里仁(精神科)医師によると、継続訪問、やるべきがない。集落の仲間を訪ねれば、朝から飲む日が続く。

別の仮設住宅でも、一人暮らしの男性(67)が酒を飲みながら待っていた。マツ口漁船に乗っていたが、11年前に足を痛め、仕事を失った。「酒やめたら、何が楽しいかな」と、同チームの真栄里仁(精神科)医師によると、継続訪問、やるべきがない。集落の仲間を訪ねれば、朝から飲む日が続く。

「朝8時40分から」コップ2杯

仕事なく酒量増

アルコール依存症患者も目立ち始めている。7月中旬、久里浜アルコールセンター(神奈川県)の「心のケアチーム」が、岩手県大船渡市の仮設

「死んだ方がいいのか、近は効かなくなり、1時間も生まれからずうと悶々と目を覚め、1日(同)町に住んでいた。1回は「生きているのが死にたい」。東京電 びやななと(同)と力福第一原から約500m。宮城県仙台市の元甲板の緊急時避難準備区域にある福島県広野町が同県の避難所を月まわ巡回していた京都府の心のケアチームは、6月8人を診察した。このうち震災が原因とみられる反応性うつと診断された患者は5人(19.5%)だった。いわき市の精神科・心療内科の1.2倍だった。

「朝8時40分から」コップ2杯

アルコール依存症患者も目立ち始めている。7月中旬、久里浜アルコールセンター(神奈川県)の「心のケアチーム」が、岩手県大船渡市の仮設

震災後、自殺者が急増 因果関係は不明 政府が情報収集に乗り出す

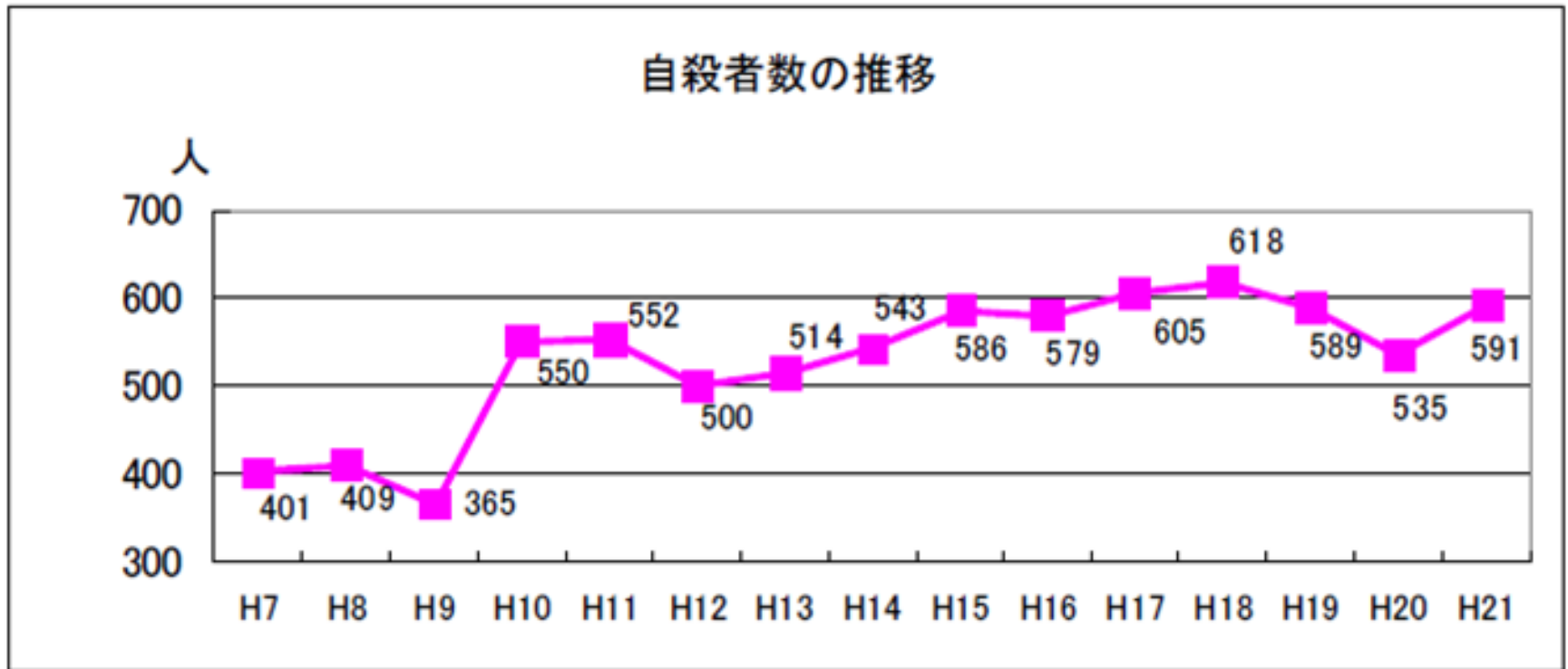
2011.7.16 00:15

自殺者が急増している。4～6月は3カ月連続で前年同月を大幅に上回った。津波で自宅を失い無理心中した高齢夫婦、放射能汚染で野菜の摂取制限が出された翌日に自殺した農家…。政府は対策に生かすため詳細な情報収集に乗り出した。

- 6月11日、福島県相馬市の酪農家の男性（55）が自殺しているのが見つかった。フィリピン人の妻と息子2人は福島第1原発事故の影響でフィリピンに帰っていた。「原発さえなければ…」。男性は堆肥小屋の壁にこう書き残していた。
- 飯舘村では4月中旬、102歳の男性が死亡しているのが見つかった。家族が村外に避難し、離れ離れで暮らしていたことを苦にした自殺とみられている。
- 6月下旬には「老人はあしでまといになる。お墓にひなんします」と遺書に記し、自殺した南相馬市の93歳の女性もいた。

警察庁のまとめでは、福島県内の自殺者数は4月以降、3カ月連続で前年同月を上回っている。特に5月は40%近い上昇率を示しており、震災の影響をうかがわせる数字といえる。

県内の自殺者推移



月あたり平均 46人

出典：人口動態統計（厚生労働省）

資料：福島県保健福祉部「保健統計の概況」

こころのケアの課題

- 1 精神疾患患者の治療の継続と維持
- 2 震災・原発事故のために新たに発生するPTSDやアルコール依存などへの早期介入
- 3 高齢者の認知機能低下の抑止
- 4 自殺の抑止
- 5 医療・福祉スタッフのメンタルケア力の向上

こころのケア — 効果的枠組み

- 1 医療、保健、福祉を総合して
- 2 地域のつながりを大切にして
- 3 生活の再建を基本にして