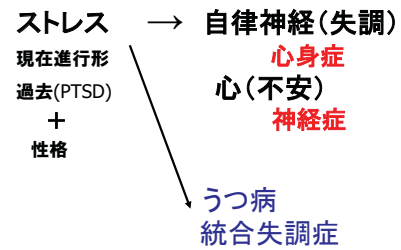


## ストレスと神経症

## ストレスの構図



## ストレスはどこへ行く

- I. 自律神経の失調(心身症)  
ストレス潰瘍、潰瘍性大腸炎  
円形脱毛症、アトピー、喘息  
生活習慣病、免疫機能
- II. 心の不安(神経症 こだわり病)  
強迫神経症、パニック  
中毒、嗜癖、摂食障害



## パニック障害 Panic Disorder (PD)

- ある日突然、めまい、動悸や息切れあるいはふるえなどの症状をおこし、それらの症状とともに激しい不安が発作的に起こり、今にも死にそうに感じたり、このままどうにかになってしまうという不安に襲われる病气。一度発作に見舞われると、その後もまたその症状がおきるかもしれないという不安が常に付きまとうようになる。

## パニック障害の症状

1. パニック発作(Panic Attack)
2. 予期不安
3. 広場恐怖

## パニック発作(Panick Attack)

- ある一定の時間に激しい恐怖感や不安感とともに以下に述べる症状が4つ以上ほぼ同時に突然出現し、10分以内にピークに達する。パニック発作はその激しさが最高に達した後は30分以内に症状が消え去ることが多い。しかし、一部の人は半日以上も症状が持続する。
- パニック発作が始めて起きてから次の発作が起きるまでの時間は様々。多くは、1週間以内に第2回目の発作が起き、発作は起き始めると次々に連発する事が多い。

## パニック発作の症状

- 心悸亢進(心臓がドキドキする、心拍数が増加する、強く脈打つ 等)
- めまい(血の気がひく、後頭部がしびれる、ふらつき 等)
- 呼吸困難(呼吸が早くなる、息苦しい、息が詰まる 等)
- 腹部不快感(吐き気、腹部の不快感 等)
- 非現実感(自分が自分ではないような気持ち、地に足がついていない感じ、自分が自分でない感じ 等)
- 胸の痛みまたは不快感
- 汗をかく
- 身体や手足の震え
- 気が狂うかもしれないという心配
- 死ぬのではないかと恐れる
- しびれやうずき感
- 寒気または、ほてり
- 口渇
- その他

## 予期不安

- パニック発作を一度経験すると、また起きるのではないか?という不安感が生じる。発作を繰り返す度にこの不安がさらに強くなっていき、症状を悪化させる。  
発作そのものが突然起こることが多いので、この予期不安はとても強く、またいつあの恐ろしい発作が起こるのではないかと常に心の底に不安感を持ち続ける。予期不安の内容は主に次のような恐怖である。
  - 発作症状そのものへの恐怖発作により病気になる、死んでしまう、気を失ってしまう、気が狂ってしまう...のではないかと恐怖
  - 発作を起こしても助けてくれる人がいないのではないかと、その場所からすぐ逃げ出せないのではないかと、ということを恐れる
  - 発作により人前で自分が取り乱したり、倒れるなど醜態をさらすのではないかとということを恐れる。
- パニック障害では必ず予期不安があり、この予期不安のためにリラックスした気分になれず、行動は知らぬ間に防衛的になり、行動空間が狭められていく。

## 広場恐怖

過去にパニック発作を経験した人が、発作の起きた場所等で「そこへ行くとまた発作が起きるのではないかと」思い、その場所を避けるようになる。一定の場所や状況に恐怖感を感じるようになり、特に、発作が起きた時すぐに助けを求められなかったり、逃げ出せないという状態になる場所が苦手となる。

電車やバス、高速や渋滞、会議室、美容室、歯科、エレベーター...

とっさの時に自分の意思ではどうにもできないような状況になりそうなことが予想されると、その場を避ける。

避けていると、どんどんその場に行かれないようになり、行かれない場所が増えるなどして、人によっては日常生活に支障が出てくる。

## 社交不安障害(SAD)

- よく知らない人と交流する、他人の注目を浴びるといった、1つまたはそれ以上の状況において顕著で持続的な恐怖を感じ、自分が恥をかいたり、不安症状を示したりするのではないかと恐れる。
- 恐れている社会的状況にさらされると、ほぼ必ず不安を生じる。
- 自分の恐怖が過剰であり、また、不合理であることに気づいている。
- 予期不安、回避行動、苦痛により、社会生活が障害される。または、その恐怖のために著しく悩む。
- 18才以下の場合は、罹病期間が6ヶ月以上である。

## 社交不安障害(SAD)の分類

- 全般型 ほとんど全ての社会的状況において「強い不安」を感じる。
- 非全般型 2,3の社会的状況において「強い不安」を感じる。
- 限局型 1つのみの社会的状況において「強い不安」を感じる。

## 認知療法

自分の「心のくせ」(認知の歪み)や思考のパターンを知り、それをより柔軟性の高いものに変化させていくことで、気分の改善を図ったり、社会への適応性を高めたりする方法。

代わりの考えがないかいろいろ考えてみる。普段から、人の意見を注意して聞いてみるようにすると、自分と違った意外な考え方があることに気づかされる。そのようなことを通して、柔軟な考え方ができるように訓練する。

## 行動療法

例えば、日常活動のスケジュールを作成するという方法。スケジュール表に、買い物、読書、散歩などという簡単に書き込んでおく。

あらかじめスケジュール表を作っておくことで、その時になってどうしようかと迷ったり、嫌になってやめてしまったりといったことを防ぐことができる。実際に活動すると、たいていは気分を高めるような変化が起きる。何もしないしていると、ネガティブなことばかりを考えてしまうので、一層、ゆううつになってしまう。

## PTSD (心的外傷後ストレス障害)

これらの反応は突然予告なく襲いかかってきた外傷を理解し、適応しようとする普通の(正常な)「もがき」反応

## PTSDの構図

事故、事件、災害

急性ストレス反応

→心的外傷後ストレス障害

## PTSDの3大症状

- 1) 再体験(想起)  
外傷的体験が、意図しないのに繰り返し思い出されたり(フラッシュバック)、夢に登場したりする。
- 2) 回避  
体験を思い出すような状況や場面を、意識的あるいは無意識的に避け続ける。感情や感覚の反応の麻痺。
- 3) 過覚醒  
交感神経系の亢進。不眠やイライラ。

## PTSDの症状(慢性)

- I. 回避傾向  
引きこもり、窓際族  
逃避ぐせ
- II. 信頼関係が持てない 疑心
- III. 心身症症状 不定愁訴
- IV. 慢性ストレス反応  
自傷 嗜癖

## 災害精神医学

## 救急精神医学

精神障害者の救急(うつ病、薬物、物質)  
災害精神医学(小災害、大災害:群衆)  
健全者の被災(事故、犯罪:レイプ、家庭)  
障害者の被災(透析、糖尿病、てんかん)  
精神障害者の被災  
救急スタッフの心理学  
その他  
うっかりミスの精神医学(ヒヤリ・ハット)

### なぜ心の知識が必要か

1. 適切な医療的対応ができる  
救急処置、カウンセリング、環境調整
2. 科学的視点を持つ  
対応する側に余裕が生まれる
3. PTSDを予防したり軽減するため
4. 災害救援スタッフの心のケアのため

### 災害救援スタッフへのケア

救援者は二次的被災者である

### バーンアウト (燃え尽き症候群) のリスク

- 身近に、仕事について相談できる人がいない
- 仕事の大変さを上司、家族が理解していない
- 仕事が忙しく日常生活にも影響がある
- 相談されてもどうして良いか分からなくなる
- 助けようと思っているうちに深入りしすぎる

### バーンアウト (燃え尽き症候群) の兆し

- I. (以前のように)援助に熱意が持てなくなる
- II. 深刻な相談を人からよく受ける
- III. 話を聞いた後、落ち込んだり、気分が悪くなったり、腹が立ったりする

## 救援スタッフのPTSD予防

- I. 現場に居合わせた全ての人は何らかの形で皆傷つく(普通で正常なこと)
- II. 自分のストレスをいつも検証する
- III. お互いによく話し合う
- IV. 第1線機関が連携する  
注意)ローカルゲートキーパー

## ストレス対策

言語化と受容の地道な継続

### 積極的傾聴(active listening)

「積極的に相手の話を聞くこと。相手の立場に立って、考えや気持ちを理解しようと努めること。」

傾聴そのものが、診断(早期発見)であり、治療である。

理解しようとする姿勢が大切

## 今後の救急精神医学

地域医療の変革

(病院はナースセンター、自宅は病室)

訪問看護、緊急通報、ホームヘルプサービス

在宅酸素、モニター、人工呼吸

自己選択

延命拒否、尊厳死(在宅ホスピス)

臓器移植

## ストレスを癒す

- ・ 言語化とストレスの気・受容(傾聴、受容、共感、、、)

言語化に必要なもの

受容に必要なもの

1)話し相手

1)聞ける態度

カウンセリングマインド

2)話す時間

2)聞ける時間の余裕

### 積極的傾聴の基本姿勢

1. 批判的・忠告的にならない。
2. 相手の話の内容全体に耳を傾ける。
3. ことば以外の表現にも気を配る。
4. 相手の言っていることをフィードバックしてみる。
5. 感情を高ぶらせない。

「吸い取り紙」の術

## チームとしての積極的傾聴

- カンファレンス、ミニカンファレンス  
何か起きたときに、話し合うクセをつける。
- ブリーフィングとデブリーフィング  
これから向かうとき。  
終わって帰るとき。

ストレスを職場に置いて帰宅するために

## ストレス対策法

1. ストレスであることに**気付く**こと  
ストレスを話題にする
2. 何でも**話す**こと  
話し相手がありますか？
3. **日記**を付けてみること
4. **スポーツ**や**趣味**を持つこと

1日30分(以上)は自分のために  
ストレスのない時間を

「ひとりで悩まないで！

私もあなたのそばに  
いますから。」

