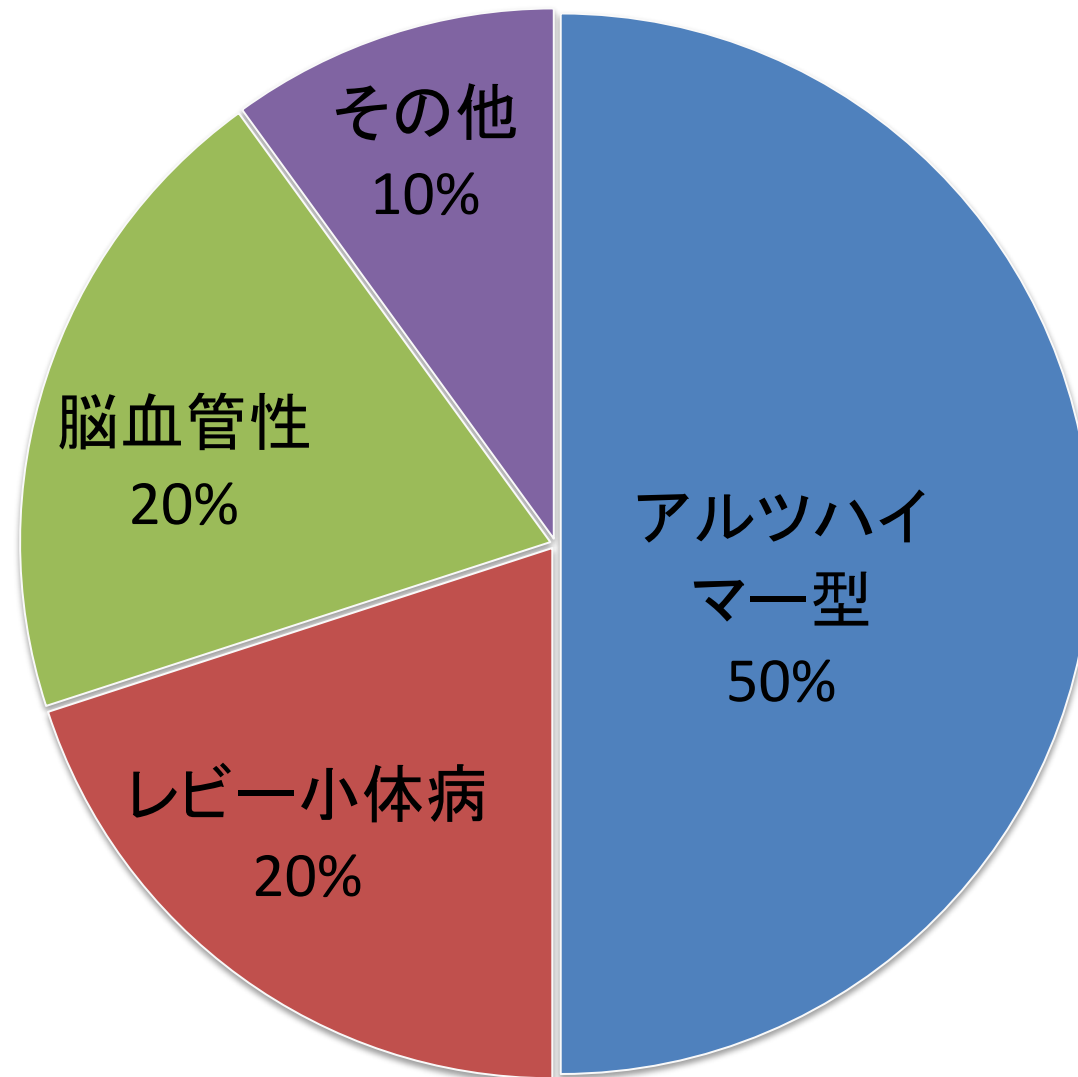


令和6年能登半島地震における DPAT活動

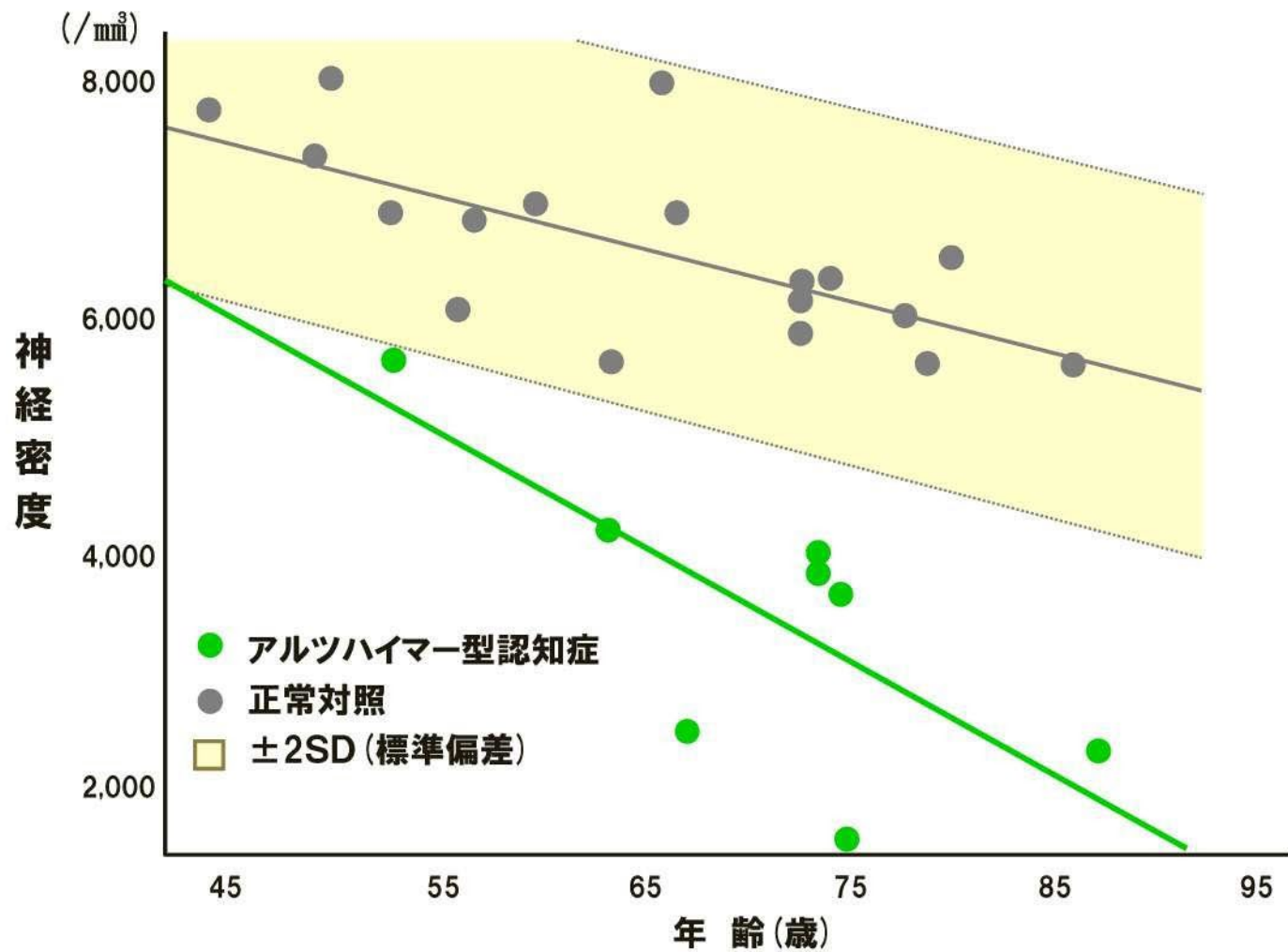
(公財)松原病院
松原六郎

認知症の疾患別頻度(剖検例)



小坂憲司による

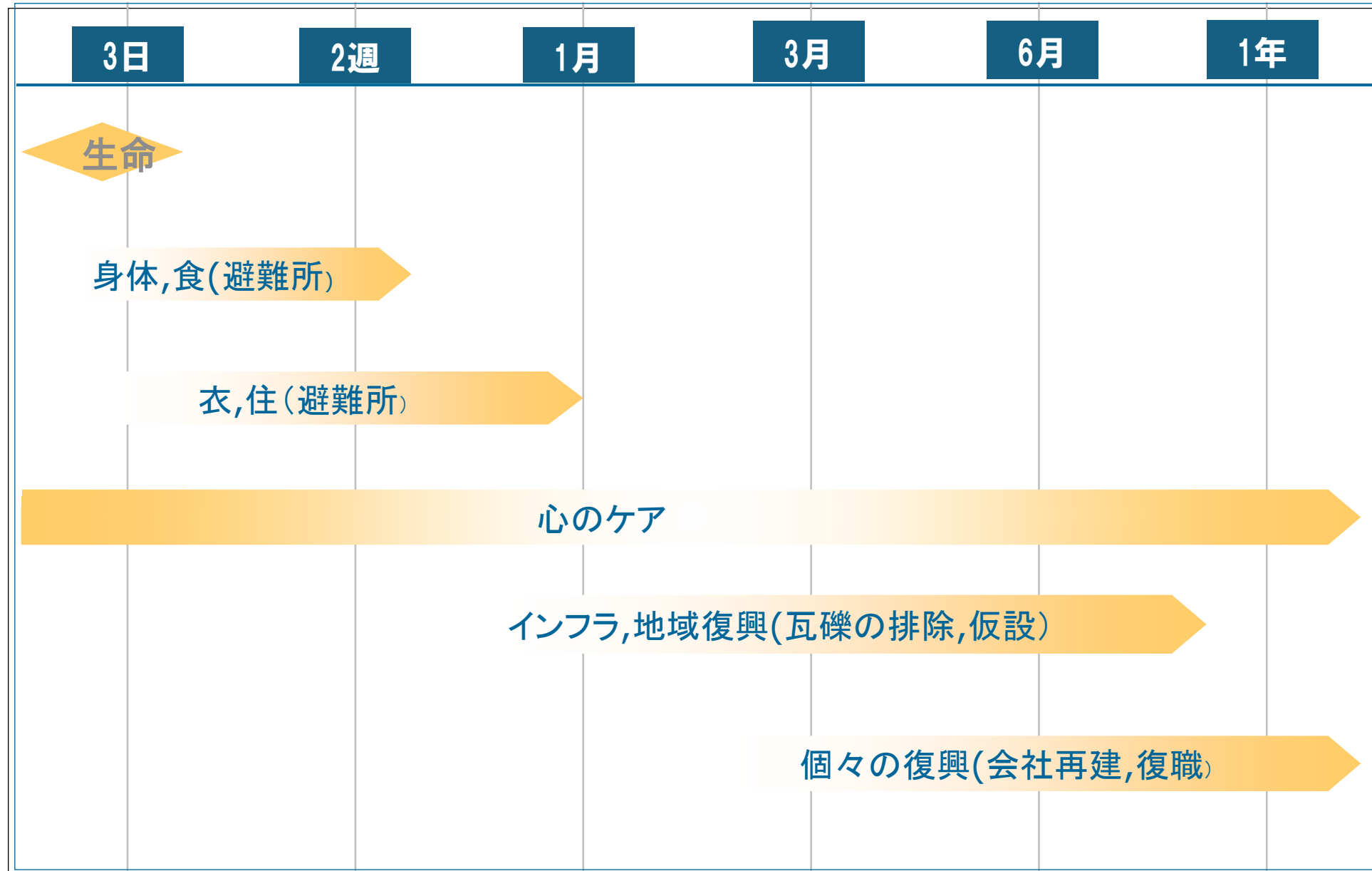
海馬神経細胞の生理的老化に伴う減少とADにおける減少の比較



災害に対する精神科医療の備え

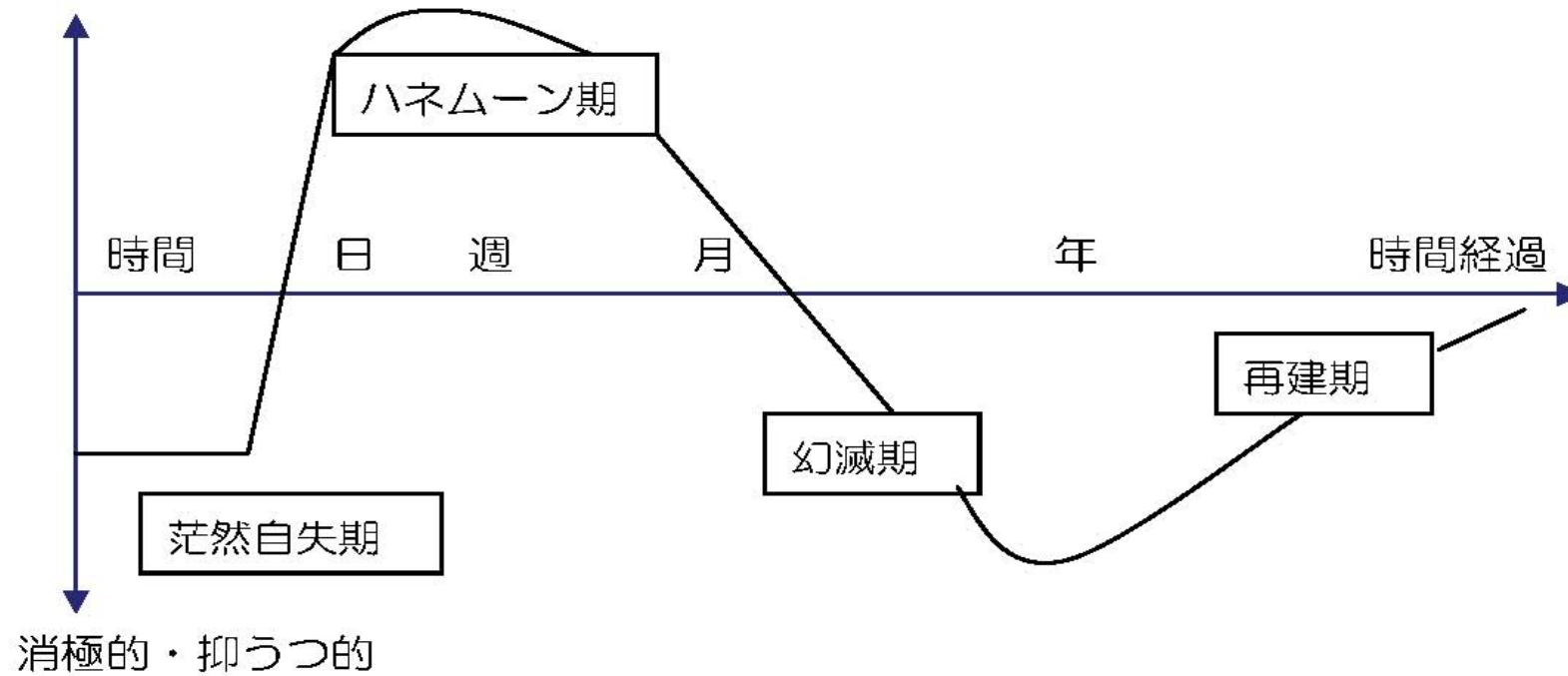
- 災害拠点精神科病院（公助）
- 日精協災害時支援中心病院（共助）
- DPAT活動（公助）
- BCP（自助）

災害支援のタイミング



被災者の心理変化

積極的・発揚的



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(Traumatic Stress Disorder)

心的外傷後ストレス障害

災害,戦闘体験,犯罪被害など強い恐怖感を伴う体験が存在する.

1. 恐怖・無力感

自分や他人の身体の保全に迫る危険や事件その人が体験,目撃をし,その人の反応が強い恐怖,無力感または戦慄に関わるものである.

2. 心的外傷関連の刺激の回避や麻痺

心的外傷体験の想起不能や,感情の萎縮,希望や関心がなくなる,外傷に関わる人物や特徴を避ける等に関わるものである.

3. 反復的かつ侵入的,苦痛である想起

悪夢(子供の場合はっきりしない混乱が多い)やフラッシュバック,外傷を象徴するきっかけによる強い苦痛に関わるものである.

4. 過度の覚醒

外傷体験以前になかった睡眠障害,怒りの爆発や混乱,集中困難,過度の警戒心や驚愕反応に関わるものである.

これらの症状が1か月以上持続し,社会的,精神的機能障害を起こしている状態を指する.

PTSDの慢性期の症状

- I. 回避傾向
引きこもり, 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

サバイバーズ・ギルト

(生存者の罪悪感)

自分以外の人間が悲惨な道筋をたどったのに、自分はまぬがれたということは、被災者にとって大きな心理的重荷となる。

とくに肉親を亡くした者、悲惨な死を目撃した者は、自分が生命を賭けて救おうとしなかったとか、死に行く人の求めに応じきれなかったと罪の意識を抱く。

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

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

燃え尽き症候群 Freudenberger, H.J. 1974

目的, 生き方, 関心に対して**献身的**になる



期待された**反応**が得られない



疲労感, 欲求不満

対象に対して**無気力, 無感動**



交流を避ける, 辞職, アルコールや薬物乱用

バーンアウト(燃え尽き症候群) のリスク

1. 身近に相談できる人がいない
2. 大変さを周囲, 家族が理解していない
3. 多忙で生活にも影響がある
4. 相談されてもどうして良いか分からなくなる
5. 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

1. (以前のように)援助に熱意が持てなくなる
2. 深刻な相談を人からよく受けると感じる
3. 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

PFA(Psychological First Aid)

心理的応急処置、こころの救急法

- 困難な状況にある人々を癒し、彼らが安心して気持ちを落ち着かせるのに役立ちます
- ニーズと心配事を見極めることです
- さらに害から人々を守ることです
- 情緒的な支援を提供します
- 食糧や水、毛布や一時的な滞在場所など、差し迫った基本的なニーズに対処するのを助けます
- 人々が情報や、サービス、社会的支援を得る手助けをします

PFA の行動原則

PFA Action principles



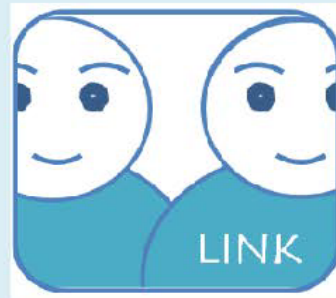
みる LOOK

- 何が起こったのか、何が起きているのかに関する情報
- 誰が助けを必要とするか
- 安全確認
- 身体的外傷
- 差し迫った基本的、実際的ニーズの確認/気づき
- 情緒的な反応



きく LISTEN

- 近づく
- 自己紹介する
- 気を配り、傾聴する
- 感情を受け止める
- ニーズと心配事を聞く
- 困難な状況にある人々が、彼らのニーズと問題への解決策を見つけるのを助ける



つなぐ LINK

人々が

- 情報を得るのを助ける
- 大切な人や社会的支援に結びつくのを助ける
- 実際的な問題に取り組めるよう助ける
- サービスや他の支援を得る手助けをする



Save the Children

セーブ・ザ・チルドレン



誰もができる、緊急下の子どもたちの心のケア

子どもたちのための
心理的応急処置

熊本地震緊急支援にて

Disaster Assistance Teams

- Disaster Medical Assistance Team (DMAT)
災害派遣医療チーム
- Disaster Psychiatric Assistance Team (DPAT)
災害派遣精神医療チーム
- Japan Medical Association Team (JMAT)
日本医師会災害医療チーム
- Disaster Health Emergency Assistance Team (DHEAT)
災害時健康危機管理支援チーム
- Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team (JDA-DAT)
日本栄養士会災害支援チーム

- Domestic Emergency Response Unit (dERU)
国内緊急対応ユニット（日本赤十字社）
- 国境なき医師団

その他

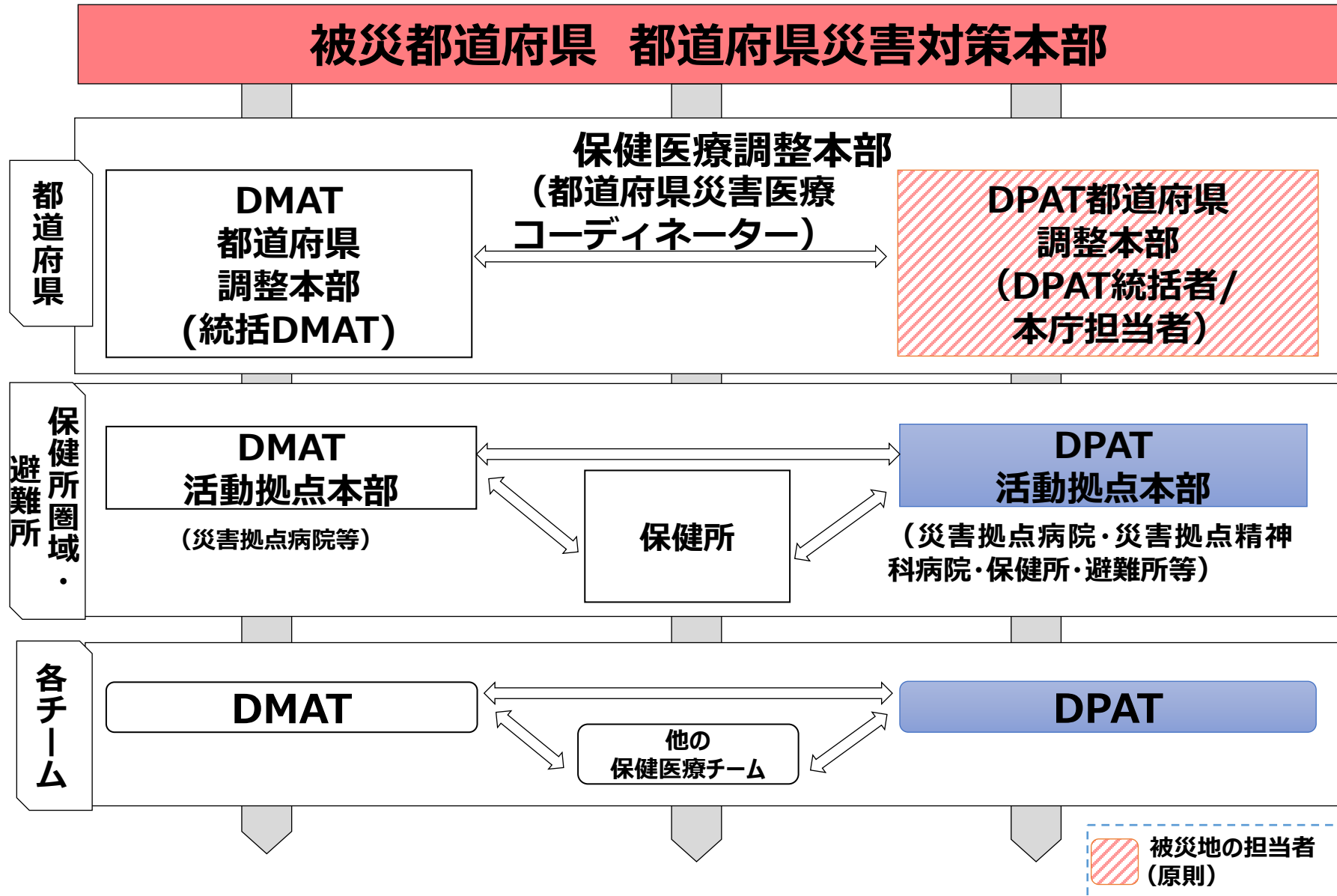
- Infection Control Assistance Team (ICAT)
感染症制御支援チーム

DPATとは

Disaster Psychiatric Assistance Team

自然災害や犯罪事件・航空機・列車事故等の集団災害が発生した場合、被災地域の精神保健医療機能が一時的に低下し、さらに災害ストレス等により新たに精神的問題が生じる等、精神保健医療への需要が拡大する。

被災地域の災害医療体制における DMATDPAT指揮命令系統図



ローカル・ゲートキーパー の大切さ

1. 現地に入って有効な活動をするためには、現地の状況をよく把握している人の誘導が必要である
2. 必要な物資, 入る地域などはその人が司令塔の一員になってもらう必要がある
3. 大切なことは、その人も被災していることである

レジリエンス(*resilience*)

「困難な状況にもかかわらず、適応出来る力」

あるいは、

「精神的回復力」

聞いていただいて
ありがとうございました

松原六郎

