

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

# ふれあい

2011 Autumn

Vol.97

## INDEX

.....  
医学最前線

.....  
運動情報

.....  
知って食べる！美味しい発見！



.....  
宮城のは〜とふるスポット (巻末)



# 震災後の心とからだの変化

## 「急性ストレス障害(ASD)」と 「外傷後ストレス障害(PTSD)」について

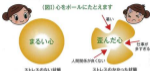
### はじめに

ストレス時代といわれており、こころの問題については、様々な機関で取り上げられていることから、いかに国民の高い関心であるかがわかります。このようなときに東日本大震災がおこりました。突然ほとんどの人が日常的には経験することはない大震災に襲われたのです。そして何がおこったのかを認識する以前に、恐怖に震え、脅え、自分の行動さえままならないほどの強烈な精神的衝撃を受けました。この体験後、心や体に様々な不調があらわれてこられた方々も多いのではないのでしょうか？今回は「震災後の心とからだの変化」を主題に書いてみました。

## 1 ストレスと心の病

「ストレス」という言葉は日常会話に用いられていますが、本来は工学的用語で、たとえば、ゴムボールを宙に飛ばして弾いた時、ボールはその力で弾入付状態になります。この弾入付状態のことをストレスといわれ、こぼしはストレスの原因(ストレッサー)となります。私たちがストレスと言っているのは、ストレス状態を引当りにする要因が加わって、こころや体に負荷がかかった状態と考えたいからと思われます。(図1)

【図1】心やボールにたとえます



ストレスの原因には様々なものがあり、たとえば、強い、悪い、長い、激しい、騒音などの物理化学的なものや、仕事の量や質、職場の人間関係など心理社会的なもので、心身に身体的な症状や不快感の感情などのストレス反応を招きます。

ストレス反応が起こると、急性ストレス反応、解離反応(あまりにもショックが大きいため)、身体には異常がないにもかかわらず、声ができなくなったとか、食べられなくなったりする場合や急に発狂してしまったり、死傷反応(大切な人を見送ったことにより、その人の死は自分の責だから死ぬ必要があると自分で考えた)、悲しみから逃げ遅れず気分が悪いなど、外傷後ストレス障害、うつ病などの症状が現れる場合があります。このように、早めに、精神科や心療内科、カウンセリングなどの専門家に相談する必要があります。

## 2 主に「急性ストレス障害(ASD)」と「外傷後ストレス障害(PTSD)」について

### 急性ストレス障害(Acute Stress Disorder, ASD)

主に震災に関わるような災害でトラウマ的な外傷を経験した後、再体験症状(トラウマの記憶となった出来事や場所がたいてい憶えられたり、悪夢を見たりする症状)や、トラウマに関連する事柄を避けようとする回避症状(災害現場のニュースが流れるとスイッチを切る、状況がよかった場所を避ける、一部の記憶が思いおけないなど)、認知解離感(現実障害、物事に集中できない、少しの刺激に対して異常な反応し過ぎるなど精神的緊張が高まった状態)がそれぞれ一ヶ月未満に見られ、数日から一ヶ月以内に自然に癒す一過性の障害といえます。

ICDが訂正急性ストレス反応とされてあり、独立行政法人労働者健康福祉機構でしている「職場における災害時のこころのケアブック」でも心身の被害を引起こす出来事の基本は下記のように定義されています。

#### ① ICD-10(WHO世界保健機関)

個人や集団に多大な被害や死傷とつながる外傷に遭い(身体的、経済的な被害を受けた)ストレスの多い状態

#### ② ICDR-10(WHO世界保健機関)

重大な身体的や経済的な被害でストレスの多い状態

#### ③ DSM-IV-TR(診断基準(米国民精神医学会APA))

1) 短期に自分自身に死、または被害を及ぼす出来事や、一度または複数、あるいは自分または他人の生命にさらされる、その他の体験し、または観望した、  
以下その人の反応は強い恐怖、無気味さまたは脱力に關するものである。

急性ストレス障害は、予後は良好で時間の経過とともに治癒するといわれていますが、症状が一ヶ月以上続く場合には心的外傷後ストレス障害(PTSD)に移行することもあるので、専門家に相談することが望ましいとされています。

独立行政法人労働者健康福祉機構  
宮城産業保健推進センター  
メンタルヘルス対策推進員  
シニア産業カウンセラー

佐藤 祥子



### 心的外傷後ストレス障害 (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)

災害や事件から一月以上経過しても、神経の高ぶりがおさまらず、経験したことや記憶になり、興奮されやすい状態が続き、災害や事件当時の生々しい出来事や、忘れたいと思う自分の意思に反して決まってしまう事や、意識不明、不眠、重要な気分の増進が認められたときは心的外傷後ストレス障害 (PTSD) になっていると認められます。

たいていの人は恐怖を経験してから約一月以内に発症しますが、一年以上たってもおさまる人もいます。年齢に関係なく、誰もが発症する可能性があります。初期対応が重要なので、早めに専門家を受診してほしいと思います。災害後、半年から一年すぎても不眠や不安、イライラなどが続く方には、心のケアはより重要ですよ。

これは、余談になりますが、参考に付け加えておきたいのですが、(参考資料「生き残るということ」ゆいのか出版) 東日本大震災直後(2011年3月)に実施されたベネッセのフリー「ヘルスケア・フリー・エンタープライズ」の健康相談実施者に対する追跡調査によれば、被害がでた事故と死者がなかった事故ではPTSDの発症率や予後が異なるといわれ、さらに被災した人を亡くした人たちは、そうでない人たちに比べて、高い割合でうつ病や病的悲観が生じているということでした。さらに、1998年にイラクのサマウ川で起こった「マーソブス号」事故の追跡調査からも、被災した人を事故で亡くした人ほど、連絡がなかなか回復できず、行方不明となっている場合、どこかで生きているのではないかと死を呼びとめられず、復讐をトクワマ反応を生じさせていたと報告されています。また1999年に起こったパフワック・クレークダム決壊後の被災者調査の結果においても、事故発生の時点で44%の被災者がPTSDの疑念がたかれ、14年経過した時点でもなお29%の人はPTSDが顕著していないとされたといわれています。これらのことから、PTSDはなかなか回復しづらい状態といえます。

## 3 心的外傷を負うような精神的衝撃を引き起こす出来事を経験した時に起こる心身反応

【図1】ショックや出来事を体験したあと、私たちの心と身体には様々な変化が起こります。



内閣府「震災から10年」(2011年)

### ① 身体の変化

不安、恐怖のために息がとれなくなる、頭痛、腹痛、のどの痛み、寒気、吐き気、嘔吐、けいれん、嘔吐、めまい、胸の痛み、高血圧、動悸、脱臼の痛み、肩こり、腕の冷え、発汗、血圧低下、イライラに悩まされて通常の生活に支障をきたすようになる。



### ② 行動の変化

睡眠のリズムの変化による睡眠障害、食欲不振、過食、車やアルコールへの依存行動、ひきこもり、外傷を思い返させる傾向や、偏食、人物を避けようようになる。



### ③ 認知・感覚の変化



思いほしくないので、災害や事件の情報が繰り返し、押しかけ、幻覚、悪夢、フラッシュバックなどを体験する。外傷性ストレス反応に起因する状態にさらされると、強い情緒的状態に陥り、その結果、被災者状態に陥りやすくなる。

### ④ 感情・思考の変化



信じられない出来事が起こったために結果としてしまい、自分自身が直面した現実を受け入れられないなどの心の状態になる。悲観、落ち込み、感情が麻痺、弱体化して気持も余裕がなくなり、災害や事件を記憶にしたものについて思いやめられず、後悔が伴って来た。自分自身を責めたり、自分に原因があるのではないかと、否定的な感情に陥れることもあり、災害や時間について考えることが出来ない時間と強く考えたりしてしまふ時間を繰り返す。

### 呆然自失期

悲傷体験のための無感覚、感情の欠如、呆然自失の状態になる。自分や家族・近隣の人の命や財産を守るために、危険をかえりみず行動的になる人がある。

### ハネムーン期

劇的た災害の体験を共有し、語り語りて来たことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれる。援助に希望を託しつつ、がれきりや残骸を片付け合う。被災者自身が助け合い一歩に踏み出せる。

### 幻滅期

災害直後の混乱がおさまる始め、援助に入ると、被災者の足跡が世界に達し、援助の遅れや、行政の欠陥への不満が噴出する。人ははずり場のない状態に陥る。 けんかなどのトラブルも起こりやすくなり、救済関係も瓦解する。被災者は、自分の生活の再建と個人的な問題の解決に注がれるため、地域での連帯感が失われる場合もある。

### 再建期

復旧が進み、生活のめどが立ち始める頃、地域づいて積極的に参加することで、生活再建への自信が向上する。フラッシュバックは起こるが、徐々に回復していく。ただし、復興から取り残されたり、精神的支えを失った人には、ストレスの多い生活が続く。



### 最後に

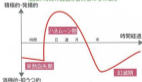
PTSDの治療は、精神科、心療内科で受けるのが一般的ですが、はじめから専門医には行かないという方には、医療者や精神保健福祉センターや産業保健推進センターに相談してみることもよいと思われます。



## 4 時間の経過と被災者のころ

東京都福祉保健局(平成20年2月発行)で示している災害時の「このころのケア」の手引の中で、被災者のころの問題を4段階の中で「被災者の地域における心理的対応」が記載されており、参考までに記述してみました。(目次)

(図表) 時間の経過と被災者の心の動き



東京都福祉保健局(平成20年2月発行) 編集 | 「心のケア」(東京都庁) 東京都は2020年1月1日現在

# 運動情報 (ヘラダエクササイズ編)

010100

カラダとココロを  
癒やす  
体操レシピ

洗濯の合間に出来る上半身の運動をしてみましょう。

「最近運動はしていませんか?」と聞かれると皆さんは何と答えますか?

運動ってどこまでと運動と違うのだから、上履で履きかかっているけどこれは運動に入るの?が疑問感を感じているけどこれは運動が嫌い、面倒ですね。運動の楽しみ方が色々ありますが、基本的な考え方は特定の運動量で心身ともに健康を保っているかということ。動くよ!と心にかけているけど効果が無い、様に見える。仕事でよく身体を動かすけど効果が落ちてきている。かいつとよ!と、運動(活動)と思っていても個人によって運動量や、運動の仕方(身体を動かす方)に違いはないけど、運動がパランスも欠けています。生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防として、ウォーキングや自転車運動、体力の維持方法としてジョギングなども効果的です。

ただ、これらの運動は主に下半身を中心とした運動になります。上半身の運動量があまり多くはありません。体力は上がって気分は爽快で、顔の

みは開けられ、眉や目元のほぐれは取れ、心、かいつともいいのでは無いでしょうか。

身体を動かすこととはとても大切なことですが、偏った運動は身体の一部にかかる負担が大きくなります。今日では多種多様な運動がテレビや雑誌で紹介されていますが、1種類の運動だけでは得られる効果もあれば得られない効果もあるということ。今日は洗濯の合間で簡単にできる上半身の運動を紹介いたします。他に同じような動きの別の効果などが期待できます。時間によれば1セット(10回前後)の運動で30分くらい余裕です。洗濯機が回っているその間に1セットは運動をこなす前に「ついでにやってみよう」として下半身の運動も出来るように続けたい事、是非お試し下さい。

## ヘラダエクササイズ

【スタートポジション】



①足幅よりも  
こま3〜4歩分  
広めに  
足幅を  
足幅を付けます

②お尻を真下に  
落とします

③腰を反らさない  
ように  
息を付きましょう

●1セット5〜10回を目安に行なってみましょう。  
洗濯機を回す時、お尻と足幅に注意しながら、1回分10回も出来るように  
しゃも返りながらお尻もかかると、お尻にまで届きます!

### その1 筋力トレーニング

【フィニッシュポジション】



④脚を前に  
出すようにして  
息を吐きます

⑤肘は外に向かって  
曲げないように  
しましょう

⑥お尻が下がった時と  
お尻を戻す時、  
特に腰を引っ張らないよう  
気をつけてください。

●身体を倒す角度によって強度が変わります。  
お尻は床やステップから離れずに行なってください。  
●体力的に余裕のある方はセット数を増やして行なって下さい。

ヘラダで行う際には洗濯機上の安全を確認してから行なって下さい。腰や膝など、身体に違和感のある時は無理をなさらない様にして下さい。

### その2 ストレッチング



両腕を下ろした  
両手を引っ張りながら、  
胸元・肩を下に  
伸ばして頂きます。



⑦腕の後ろで肘が  
手首を握ります。

⑧肘と腕肘、  
もしくは手首を  
腕の後ろに  
引っ掛けて頂きます。

●片方の脚を10〜20秒  
ほど行なってください。  
両側のストレッチを繰り返すこと、  
両側も同じくらいです。



無理なく  
続けて  
いきましょう

腰や膝など、身体に違和  
感のある時や不安を感じ  
るときは無理をなさら  
ないで下さい。

栄養情報

# 知って食べる、美味しい発見

旬の食材  
健康レシピ

## 茄子

©SHOOTING STAR

茄子はインド北部が原産地とされ、日本には中国経由で伝わりました。もっとも古い記録は奈良時代のもので、1300年前にはすでに栽培されていたと考えられています。栽培の歴史が高いだけに、地域の気候や風土に合った独自の品種として定着し、品種に合った調理法や食文化が生まれました。お馴染み「仙台高菜茄子漬」の材料「仙台高菜」をはじめ、山形の「霞取(あん)でんナス」、京都の「霞取ナス」、大分の「豊州水ナス」など、今も全国で70以上の「発見茄子」があります。大きく小分けしたものも4Doreに達するものまで、大抵は丸型細辛ですが、大玉がにけけると、夏が長く栽培期間も長い東北・北陸では丸ナスが、滋賀など川越地方では長ナスが多く見られます。

およそ90%が水分で、ガラクタや食物繊維以外には脂肪がほとんど含まれていません。しかし、美しい「茄子紺色」に高い抗酸化パワーが秘められています。この色素は、強い抗酸化作用を持つため、体に付けたアンチオキシダントの一種「ナスニン」で、抗酸化作用を持ち、発がん物質に対する抑制効果も期待されています。また茄子も美味しいですが、栄養的には皮ごと食べて、より抗酸化効果がよ



い効果といえます。

水分との相性は抜群で、スポンジ状の果肉が、油や水分によってとろけるやわらか味合いになります。油クレープなどに作る時には、予めお鍋に一度湯水につけてから焼くことで、余分な油の吸収を抑えられます。また「かこのこ」や「茶せん」などに切り込みを入れるのは、皮が果肉に比べてかたく、味がしみこみにくいから。こうしたひと手間で、茄子の美味しさを引き出していきます。

### ① ワンポイント

① 表面につやが  
あり、つやが落ちて  
いるものは、

② しなやかなので、ラップ  
に包むかビニール袋に入  
れて保存します。

③ 発見茄子は、まず  
「園地も栽培が食  
べ方」で確認を。

発見茄子の魅力を  
シニア世代の人に  
齋藤 緑



### 茄子の揚げ煮 1人分 154kcal

＝ 材料(4人分) ＝

- 茄子 4個
- しし唐辛子 4本
- だし汁 カップ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ2
- かつお節 適量
- みりん、土着 適量
- 揚げ油 適量

＝ 作り方 ＝

- ① 茄子はへたを取り落とし、縦半分  
に切って皮側に楊子おにぎり  
を巻く。おにぎりにつやが落ち  
ないようにする。
- ② しし唐辛子は柄を落とすだけ  
で、丸ごと炒め合わせる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、茄子とし  
し唐辛子をそれぞれ煎焼にする。
- ④ 鍋にみりんを入れて薄火にかけ、  
煮立ったらだし汁と砂糖、醤油を加  
え、再び煮立ったら、②の茄子とし  
し唐辛子を入れ、7分ほど煮上げる。
- ⑤ 鍋にだし汁とだしを盛り、かつお節  
とあるし唐辛子を加える。

肉や魚でも美味しく  
いただけます。  
油クレープなどに作る  
場合は、油を少なめに  
揚げてください。

茄子料理

154



2011 協会通信

循環器検診車21号車を整備

循環器検診車21号車が完成し4月に納車されました。検診体制の強化と検診精度の向上を図るために整備されたものです。

最新の心電心音計・デジタル顕微カメラを搭載しており、医師の早期発見や検診精度の向上に役立つものと期待されております。



節電対策への取り組み

- ①エアコン設定 温度28度
- ②照明はフルビズ
- ③室内照明(診療時間前・昼休み時間の減灯)
- ④長時間閲覧時のパソコン電源OFF

職員一人ひとりが節電を心がけ、節率は15%の削減実績中です。



がんばろう東北!

東日本大震災から半年が過ぎました。全国各地からあたたかい支援をいただき、宮城県はじめ被災地は復興に向け頑張っています。

当協会では被災された皆様の一助も早い復興への気持ちも含め、「がんばろう東北」のステッカーを業務用・検診車に貼付し、職員一同こころをひとつに皆様の健康診断・健康管理業務に取り組んでいます。



がんばろう東北  
財団法人宮城県予防医学協会

健康は明日への自信



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

<p>循環器検診(心電・心音計) 検診検査</p> <p><b>財)宮城県予防医学協会</b></p> <p>TEL.022-274-3131 FAX.022-233-7104</p> <p>仙台市青葉区上杉4丁目3番1号</p>	<p>血液検診(人間ドック) 検診検査</p> <p><b>財)宮城県予防医学協会</b> 健診センター</p> <p>TEL.022-262-2621 FAX.022-262-6686</p> <p>仙台市青葉区上杉4丁目3番1号</p>
---	--

財団法人宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>

