

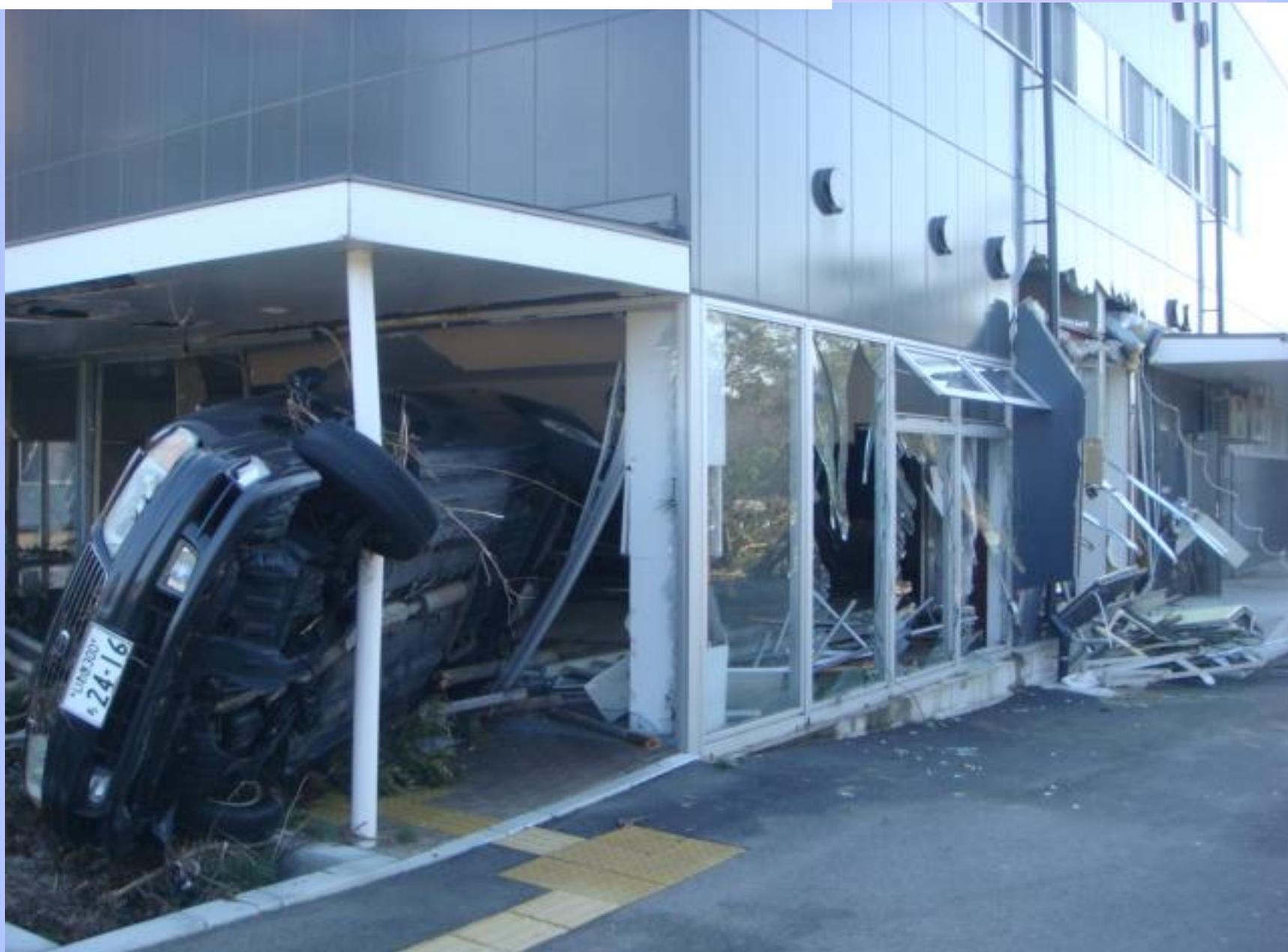
大震災と原発事故との ストレスと心のケア —フクシマの経験から—

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

舞子浜病院玄関付近車が建物に突っ込んでいる状況



ひまわりの家3(就労支援B型)

- ・ひまわりの家(就労支援B型)
- ・3月下旬再開 フラット
- ・グループホーム7か所(ひまわりの家)

- 4月縮小再開あさがお(就労支援B型)
- 6月縮小再開ほっと悠(就労支援B型)
- 休業グループホーム3か所(雲雀ヶ丘病院、小高赤坂病院)
- 4月再開グループホーム・ケアホーム3ヶ所(あさがお)

他地域で再開検討中コーヒータイム(就労B型)

休止中あおば共同作業所(就労支援B型)

いわきへ移転再開 結いの里
相談支援事業所、グループホーム)

警戒区域



雲雀ヶ丘病院
6月下旬～
外来週2日のみ

小高赤坂病院
休診

双葉厚生病院
休診

双葉病院
休診

高野病院
縮小営業中

新地町

相馬市

飯館村

南相馬市

葛尾村

浪江町

双葉町

大熊町

富岡町

川内村

楢葉町

広野町

2011.8.1現在

米倉一磨氏作成

福島医大・心のケアチーム



こころのケアチーム いわき地区へ

県精神保健福祉センター

県北

4月～他県からの心のケアチーム
に依頼 避難所

福島市

県立医大 災害対策

心のケアチーム

- 【医学部】
・神経精神医学講座
- 【看護学部】
・精神看護学領域
・心理学教員

県北地域でのチーム編成

センター：精神科医師・保健師・CP
県：CP
医大：看護学部教員（精神・心理）

医療活動
& 保健活動

相双地域でのチーム編成

* 県外からの精神科医師
看護師・心理士・PSW
等
医大：精神科医師
医大：看護学部教員（精神）
相双保健福祉事務所保健師

医療活動
& 保健活動

いわき市でのチーム編成

医大：精神科医師
医大：性差医療医師
+ 医大：看護師・CP

避難所

新地町

避難所

相馬市

在宅者訪問

公立相馬総合病院臨時精神科外来

避難所

南相馬市

在宅者訪問

避難所

いわき市

診療活動： 4/11～「こころの相談室」

ケアチームの活動

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B 在宅訪問で成功した例

50代男性。過去に措置入院歴あり。自閉傾向強く、易怒性認め訪問も拒否的であると地区センター保健師より連絡。前情報で水や物資の調達が十分にできていないと。震災後10日目に食糧と水、処方薬を持参し訪問。生活に対する不安が強かったようで、信頼関係の構築を行い定期訪問の約束を行い処方開始。翌週に再訪問し不眠、易怒性、拒絶傾向などは改善。通院継続につながられた。

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。

ケアチームの活動
—相双編—

相双(相馬・双葉)地区の 市町村からの二つの支援要請

相双地区での心のケアチームの活動は、3月29日(火)に始まり、相馬市長の要請は二つであった。

- 1.各避難所での巡回診療・相談および個別訪問
- 2.相馬市長より要請を受けた公立相馬総合病院における臨時の精神科外来診療の開始

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

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

相双保健所管内 措置入院・医療 保護入院のための移送等の推移

内訳 年度	保護申請	警察官通報 (法第24条)	警察官通報 (法第25条)	矯正施設長 通報 (法第25条)	医療保護入 院・応急入 院のための 移送 (法第34条)	精神科入院 調整
平成19年度	1	22	1	5	1	
平成20年度	0	5	1	0	0	
平成21年度	0	14	0	4	0	
平成22年度	2	16	1	2	1	1
平成23年度 7月末まで		3			7	9

心のケアチームへ寄贈された車両



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



園児達は、体を動かさず遊びでリラックス

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。

こどもの心のケア

厚生労働省

福島県災害対策本部

県知事

派遣要請

日本児童青年精神医学会・日本小児心身医学会派遣専門医

チームを構成:
下記地域で予約診療・相談

県障がい福祉課

県臨床心理士会派遣臨床心理士

県立医大災害対策

県精神保健福祉センター
<地域ニーズの全県調整>

会津 診療・相談: 県立会津総合病院

会津 相談: 会津保健福祉事務所

<心のケアチーム>

中通り 診療・相談: 総合療育センター・県立矢吹病院・福島医大

<こどもの心のケアチーム>

浜通り以外

【日本児童青年精神医学会】
【日本小児心身医学会】

浜通り以外地域でのチーム編成
県内精神科医(精神科病院協会・診療所協会等)・臨床心理士会・PSW協会・看護協会

- # 専門医/臨床心理士ペアで予約診療
- # 保健所乳幼児健診で、児観察・母の相談
- # 避難所での親子を対象とした相談・診療
- # 放射能に関する適切な啓発活動
- # 小児科クリニックと児童相談所の連携

【福島県精神医学会】
【福島県臨床心理士会】

相双地域でのチーム編成
県外からの精神科医師
看護師・心理士・PSW等
医大: 精神科医
医大: 看護学部職員(精神)
相双保健福祉事務所保健師

診療・相談: 公立相馬総合病院

相談: 相馬市保健センター

相双

【福島県児童家庭課・児童相談所】
【福島県養護教育センター】

【福島医大医学部】
小児科学講座
神経精神医学講座

いわき市でのチーム編成
医大: 精神科医
医大: 性差医療センター医師
+ 医大: 看護師・CP

診療・相談: 長橋病院

いわき市

【福島医大看護学部】
精神看護学領域
心理学教員

相談: いわき市保健福祉センター

心のケア

—その課題と方向性—

県人口流出続く 33年ぶり200万人割れ

仮設住宅着工状況

※5日現在（県調べ）

所在市町村	戸数	妻崎市町村別戸数
福島市	1,382	浪江 924
		双葉 120
		飯館 338
二本松市	1,069	浪江 1,069
伊達市	126	飯館 126
本宮市	475	浪江 475
国見町	100	国見 63
		飯館 37
桑折町	300	桑折 14
川俣町	230	浪江 286
		川俣 230
大玉村	648	富岡 648
郡山市	1,273	富岡 622
		川内 401
		双葉 250
須賀川市	194	須賀川 194
田村市	360	田村 360
三春町	770	富岡 330
		葛尾 440
鏡石町	100	鏡石 100
白河市	260	白河 140
矢吹町	85	双葉 120
西郷村	42	矢吹 85
会津若松市	884	西郷 42
		双葉 879
会津美里町	259	双葉 5
猪苗代町	10	楢葉 259
相馬市	1,500	双葉 10
		相馬 1,000
		飯館 164
南相馬市	2,134	南相馬 243
		浪江 93
新地町	573	南相馬 2,134
いわき市	2,673	新地 573
		いわき 189
		広野 678
		楢葉 975
		富岡 292
双葉 259		
大川 240		
内川 50		

本県の避難状況

⇒ 矢印は役場機能の移転状況

総人口
 震災前 202万4,401人(3月1日現在)
 震災後 199万7,400人(7月1日現在)

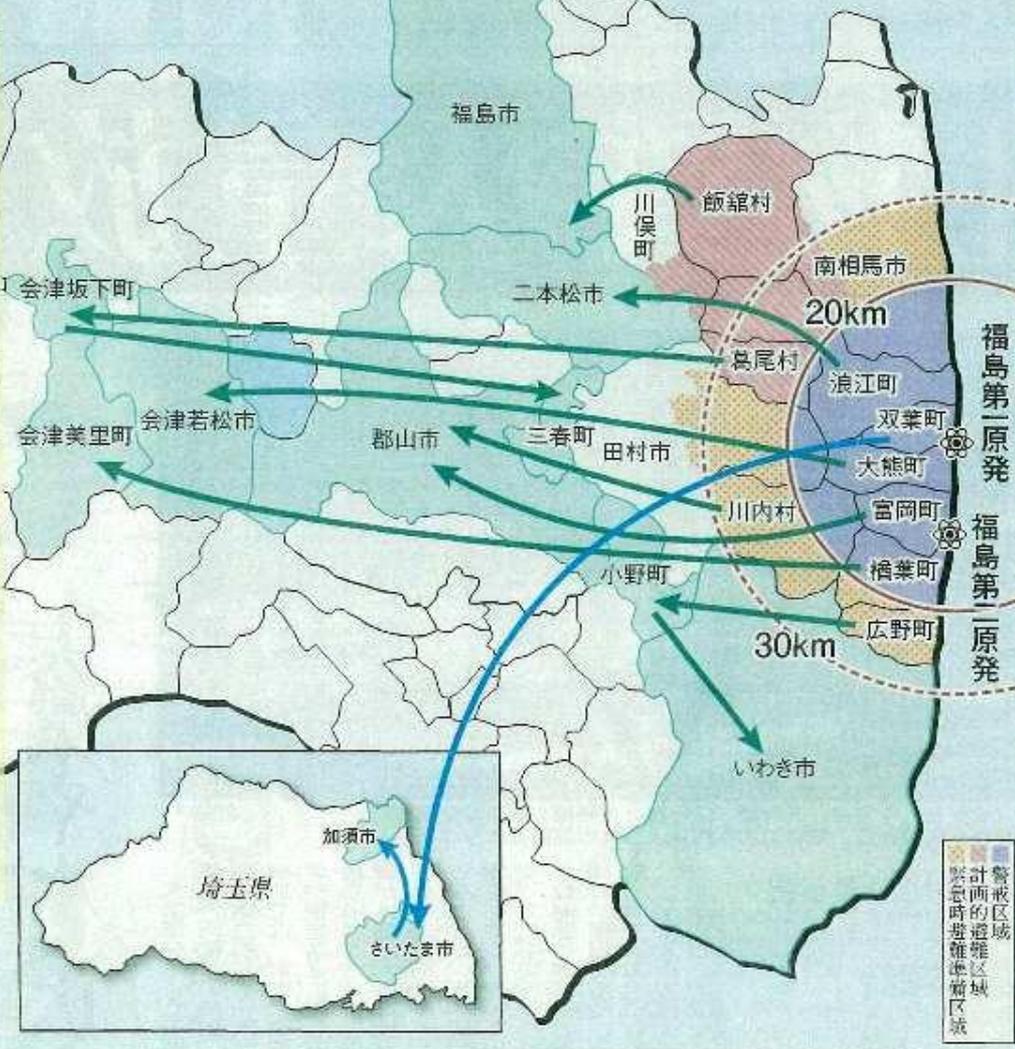
震災後の公立学校の県外転校者数
 小学生 5,710人 (7月15日現在)
 中学生 1,962人 (7月15日現在)
 高校生 1,028人 (8月1日現在)

1次避難所
 ピーク時(9月16日現在) 7万3,608人(403カ所)
 9月6日現在 241人(8カ所)

2次避難所
 ピーク時(6月2日現在) 1万7,902人(541カ所)
 9月6日現在 3,668人(249カ所)

仮設住宅
 9月5日現在
 着工戸数 15,447戸
 入居戸数 10,191戸

借り上げ住宅
 9月5日現在 2万1,226戸



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、専門家に頼る。被災者が避難所から仮設住宅に移って、高めても活動が滞っている。うつ・アルコール依存の危険が高まっている。保徳院長は、被災地の現状を聞き、互いに支え合える体制が必要だが、被災地では、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っと悶々と目が覚め。1日一回は「生きているのがやだなあ」と言ってしまう」。

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いわき市のホテルに避難した女性86がうつ病だ。5年前に夫を酒量で亡くした。30年以上住んだ家に戻れる見込みはない。避難後、眠れなくなって睡眠薬を処方されているが、最



福島の避難所を月まる巡回していた京都府の心のケアチームは、被災者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・心療内科専門の新田目病院は、新規患者が2割増えた。うつは自殺の原因にもなる。

「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、久里浜アルコール症センター(神奈川県)の「心のケアチーム」が、岩手県船渡市の仮設

「酒やめたら、何が楽しいかな」と、同チームの真栄里仁(まえばし)精神科医長によると、継続訪問している約8人中、8人がアルコール依存問題を抱えているという。「朝から飲酒する人は入院が必要なんです。定期的に見守ることで、少しでも抑止力につながれば」と話。

「青木美希、岡崎明子」

「朝8時40分からコップ2杯」は、被災者の生活リズムを崩している。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」は、被災者の生活リズムを崩している。精神科・心療内科の1.2倍だった。

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

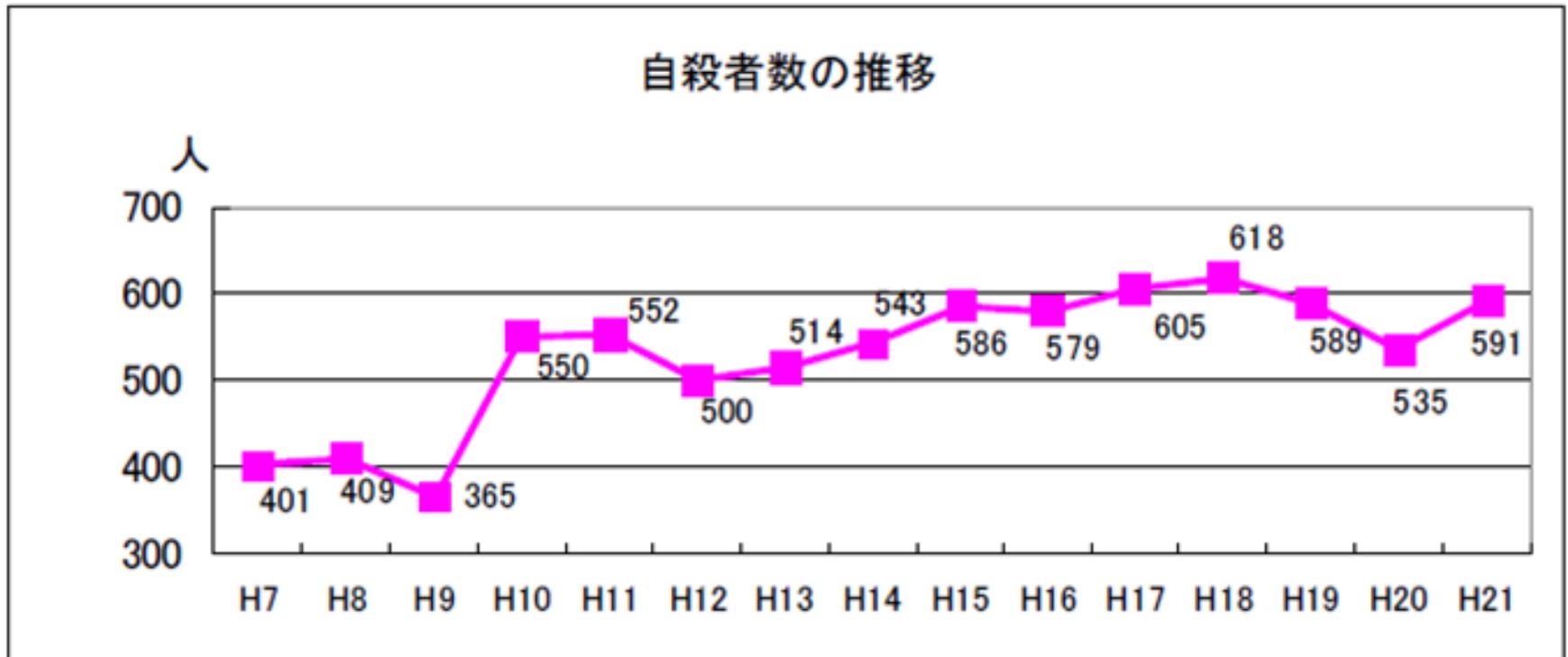
2011.7.16 00:15

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

相双に新しい精神科
医療・保健・福祉システムを
つくる会の事業

仮設住宅へのアプローチ(新地町・相馬市・南相馬市)



- 「いつもここで一休みの会」
- 「サロン」
- 全戸訪問(11・3・7月)

「相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会」構想図

相馬市保健センターおよび
南相馬市原町保健センターでの活動

- 「ちょっとここで一休みの会」



職員の心の相談/健診:年1回

- 相馬広域消防署員
- 高校教員
- 新地ホーム
- 役所/役場職員



未受診者・治療中断者の治療導入への支援

- 相談
- 訪問

精神科医療保健福祉
関係者へのアプローチ

- 研修会
- 定期ミーティング
- DVD作成

精神科小規模
デイケア

訪問看護
(24時間対応)

入院ベッド(2~3床)
(危機介入・レスパイトケア)

巡回車の運行

訪問

搬送方法の確立



中通りの病院へ

福祉施設(地域活動支援センター/
グループホーム等)

自宅