

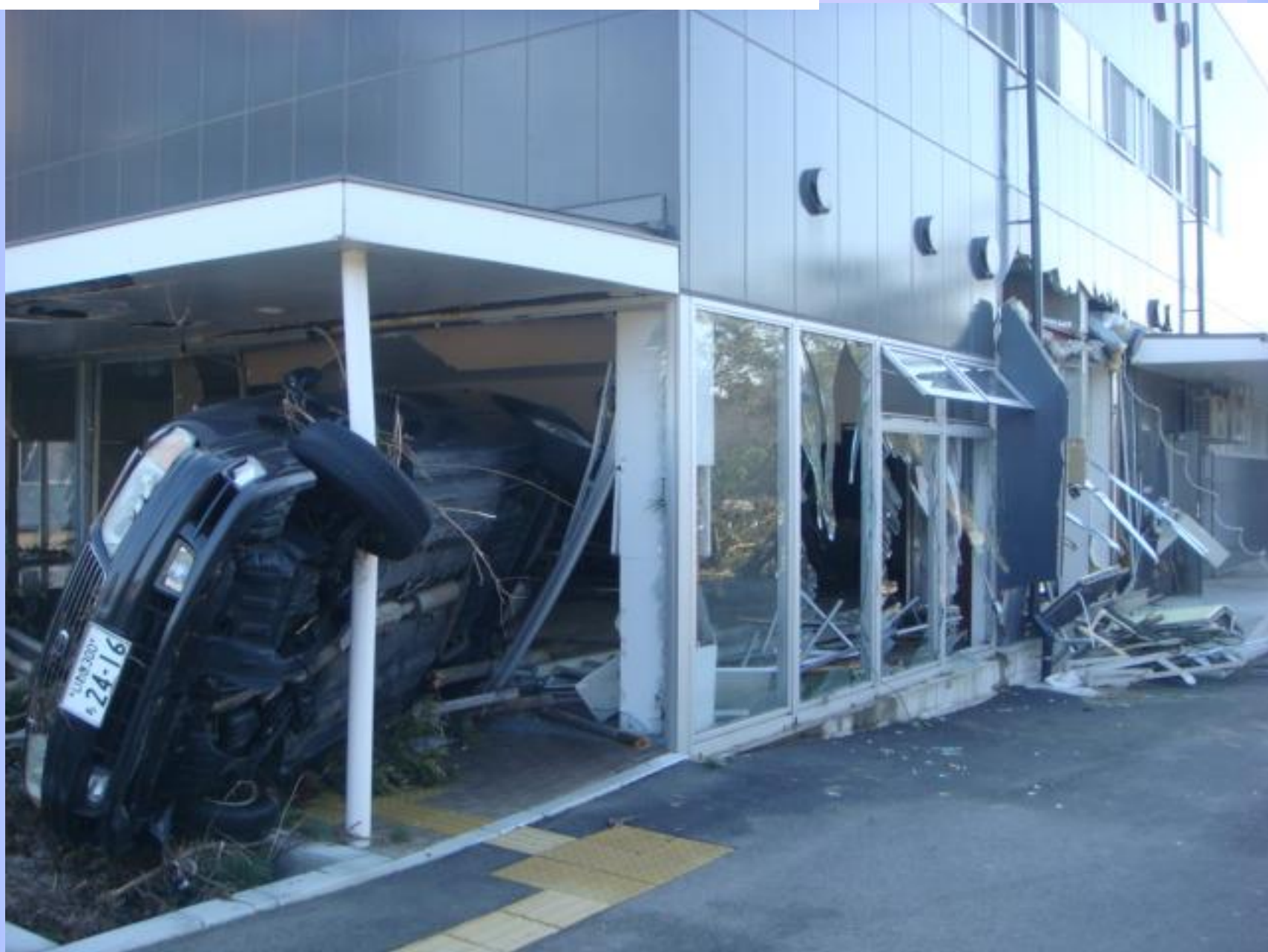
# 東日本大震災と 原発事故のあとの心のケア

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



# 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





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

診療活動： 4/11～「こころの相談室」

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

# ケアチームの活動





# 【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。通院継続につなげられた。

# 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。



# 心のケアチームへ寄贈された車両

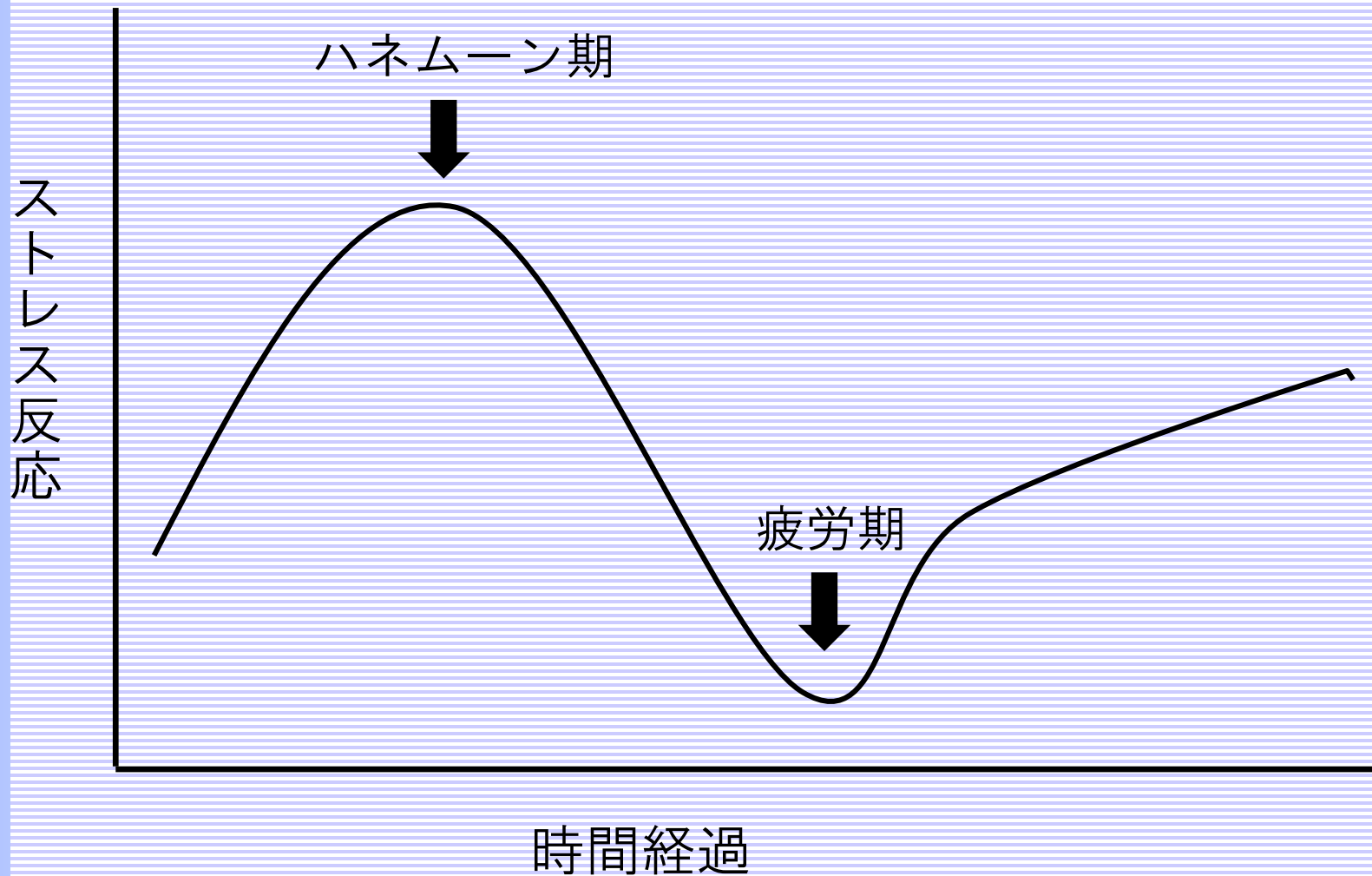


## 事例D 今後の生活再建のための計画や 支援を相談できることが必要な事例

- ◆ 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。

# 時間経過による心の変化と 支援の変化

# 災害後の時間経過とストレス反応



## 最初に避難所を訪れた時の印象

「大丈夫、大丈夫」、

「命あっただけでも感謝しねえとな」



「皆さん元気だな～」



## 避難所（疲労期）

- 感染症が蔓延する避難所も出てきた。
- ウィルス性の胃腸炎。
- 子ども達の下痢、発熱、嘔吐が急増した避難所も。

# 子供と親の心のケア



こ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

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

<心のケアチーム>

<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

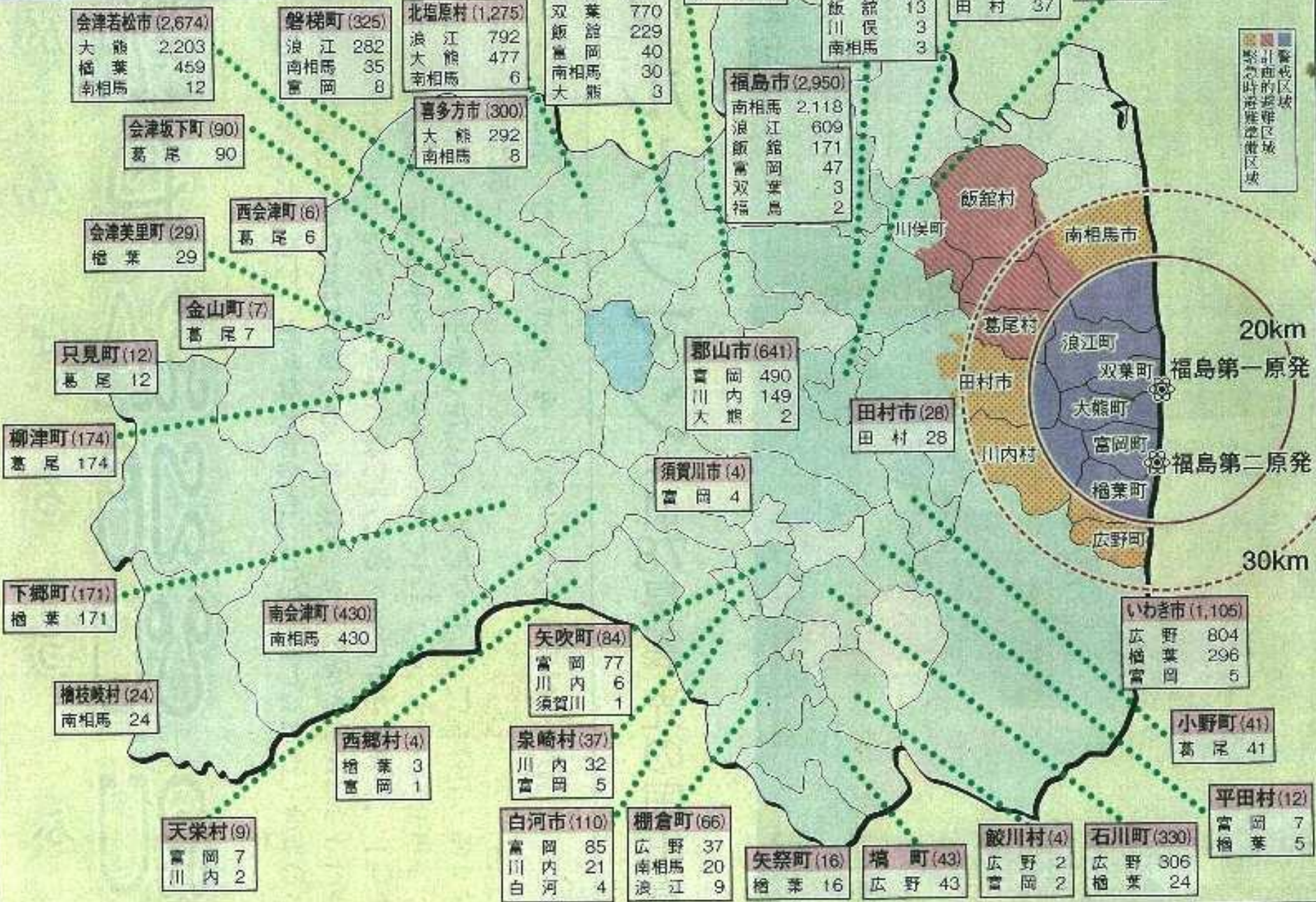
心のケア

—その課題と方向性—



# 市町村別の二次避難状況

※6月現在(原簿へ)  
単位:人



■警戒区域  
■計画的避難区域  
■緊急時避難誘導区域

20km

30km

福島第一原発

福島第二原発



2011年(平成23年)8月10日

# 福島 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

被災地では、うつやアルコール依存の手防への取り組みも始まっている。

久里浜アルコールセンターでは、避難所で健康教室を開くなど、住民や保健師関係者らに

### 予防訴える専門家

アルコール依存への関心と知識を、避難所長によせ、被災者の避難所から仮設住宅に移って一層、高めてもらう活動を続けている。松下山生園院長は、うつやアルコール依存の危険が高まっているという。「保健師が長期間同じ人の悩みに聞き続けたい。指摘する地域は、互に支え合っていく必要があるが、被災地では保精神科専門病院としての実績を持つ東北倉院 仙台市の石川 正一と訴えている。

東日本震災の被害者には、うつやアルコール依存が広がっている。家族や家を失った喪失感や先の見えない暮らしへの不安、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よるケアの必要性訴えている」。

### 「生きてるのがやだなあ」

## 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時間も生まれてからずっと、間どくに目が覚める。1日(同)町に住んでいた。1回は「生きてゐるのさ(死んだ)」。東京電

力福島第一原発から約25キロ離れた避難所。避難所では、福島県田代町から同県いわきのホテルに避難した女性86人が泊っていた。5年前に夫を病気で亡くした。30年以上住んだ家に戻れる見込みはない。避難後、眠れなくなり、睡眠薬を処方されているが、最

いと呼ばれる夢を見る。うつしく眠れない。男性は避難所で、夜に叫ぶ。他の避難者から、いい加減にしてほしいと言われること。



酒影や家族の喪に阻まれた仮設住宅で朝から焼酎を飲む男性。入居は「焼酎に焼酎」という岩手県大船渡市、岡崎町の(画像は、部加しています)は、妻の遺影を離れて暮らす子どもの写真が並ぶ。男性のそばには、2、3人分の焼酎の瓶が置かれていた。元公務員。若いころから仕事が終わるを飲んでいた。震災後は、がれき除去の仕事が入らない限り、やることがない。集落の仲間を訪ねれば、朝から飲む日が続々。別の仮設住宅でも、一人暮らしの男性が酒を飲みながら待っていた。マツコ漁船に乗っていたが、11年前に足を痛め、仕事を失った。「酒を飲めたら、何が楽しみなんだ。同士の真実重仁、精神科医長によると、継続訪問している20人中、8人がアルコール依存問題を抱えているという。「朝から飲む酒する人は、院が必要なく、1人、定期的に見守ることで、少しでも抑え方にしたい」と話す。(青木美穂、岡崎明子)

宮城県仙台市の元甲板長の男性(59)も追い詰められていた。津波から逃げる際、渡った直後の橋が落ち、後ろにいた若い女性が波にのまれたのを見た。その女性や、津波で命を落とした同僚たちが夢に出てくるという。「11月に来

### 「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

「朝8時40分くらいから飲む始めましたか」

## 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

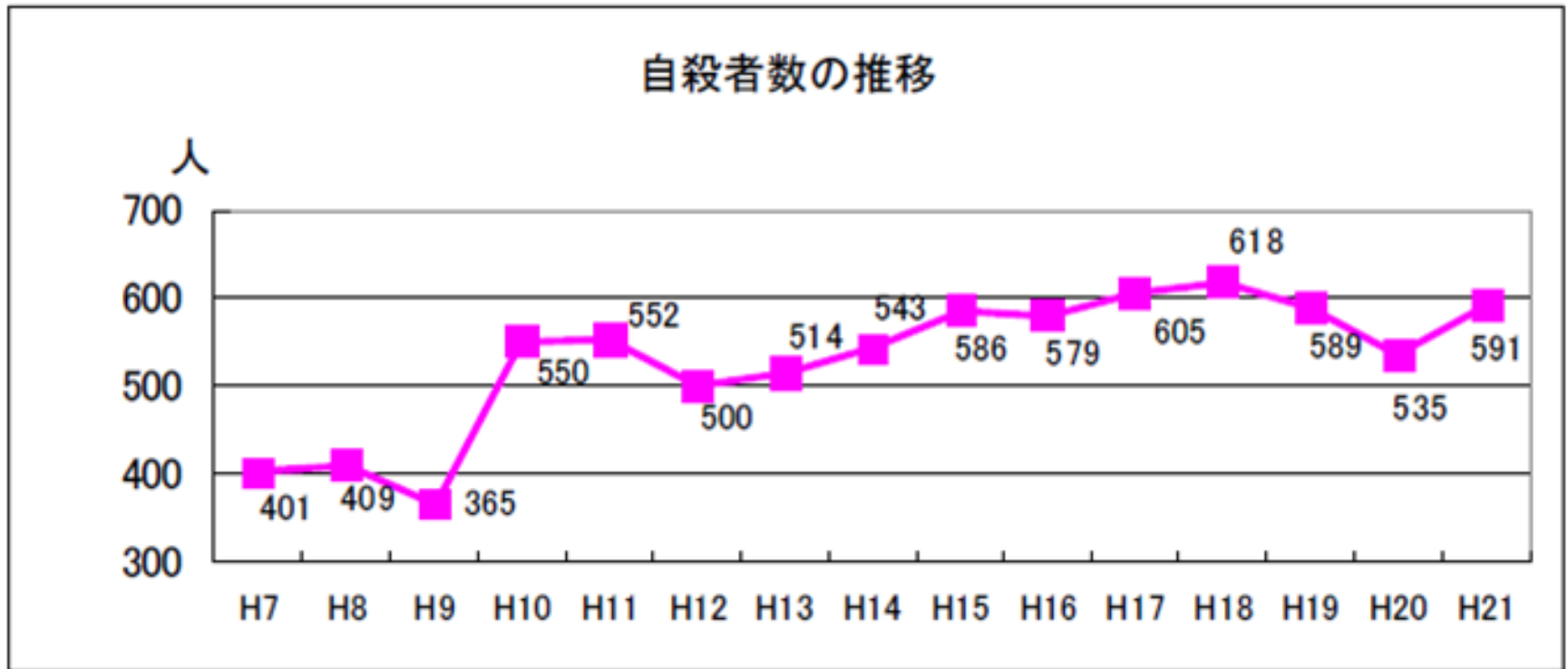
2011.7.16 00:15

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