

# PTSD (心的外傷後ストレス障害)

## PTSDってなんだろう？

人は大きな地震・火災・交通事故・暴力といったような危うく死にかけ、あるいは重症を負うような体験をしたり目撃したりすると、こころに大きな「けが」をすることがあります。こころに「けが」を負った人は、そのことを思い出したくもないのに思い出したり、眠れなくなってイライラしたり、ゆううつな気分になったりすることがあります。このこころの「けが」のことを「トラウマ (心的外傷)」、その後の眠れなくなったりするような反応のことを「**トラウマ反応**」と呼びます。

トラウマ反応は多くの場合は自然に回復していきませんが、まれになかなか回復しないときがあります。トラウマ反応が1ヶ月以内の間は、その状態を「**急性ストレス障害 (Acute Stress Disorder : ASD)**」と呼び、1ヶ月経っても症状が続いている、あるいはよりひどくなっている状態を「**心的外傷後ストレス状態 (Post Traumatic Stress Disorder : PTSD)**」と呼びます。つまり、PTSDとはこころに「けが」をした後、色々な理由で「けが」が治りにくくなっている状態なのです。

## トラウマ反応ってどんなもの？

トラウマ反応が生じると、以下のような症状が表れることがあります。

### 【初期のころ (1ヶ月以内)】

- ・ 態度が落ち着かない。じっとできない。
- ・ ちょっとしたことでもいらいらして怒ってしまう。
- ・ 記憶があいまいで出来事の経過の大事な部分を思い出せない。
- ・ 寝付けられない、途中で目が覚める。
- ・ 頭痛、吐き気、息苦しさ、震え、胸がドキドキするといったような変化が表れる。

### 【中・長期 (1ヶ月以降)】

- ・ ちょっとした物音などにも過敏に反応してしまう。

- ・ 事故や事件のことを思い出したくもないのに思い出して、苦痛を感じる。または夢に見る。
- ・ 事故や事件を思い出させるものを避けたり、場所に近づかないようにする。
- ・ 周囲の人との間に壁ができ、疎遠になった感じがする。
- ・ 趣味などの活動に以前のような関心が持てない。
- ・ 眠れない。
- ・ お酒の量が増える。

また、子どもの場合には次のような症状がみられることがあります。

### 【幼児・小学校低学年の反応】

- ・ 親のそばを離れようとしめない。
- ・ 夜暗くなると不安がる。
- ・ 一人では眠れない。
- ・ 灯りをつけていないとトイレに行けない。
- ・ 指しゃぶり、夜尿などがみられる。

### 【小学校高学年以降の反応】

- ・ 身体の不調を訴えたり、持病 (ぜんそく・アトピーなど) が悪化したりする。
- ・ 反抗的になり、落ち着きがなくなったりする。
- ・ 自分に自信が持てなくなり、不安定になる。
- ・ 家族や友達との付き合いを嫌がったり、学校に行きたがらなくなる。
- ・ 勉強や物事に集中できなくなる。

上記の症状以外にも、子どもたちが事故や事件を連想させるようなことを、遊びの中で繰り返し表現することがあります。

## 症状がみられたら

災害や事故などにあつたときに、そういった症状が見られること自体は自然なことです。周囲の無理解や社会的な孤立、災害や事故の後処理によるスト

レスなど、二次的な被害によってこじらせることがなければ、多くのトラウマ反応はその後回復に向かいます。気持ちと身体のリラックスをこころがけ、あまり無理をせずに休息をとりましょう。

また、自分の体験や感情を言葉にしてみることも気持ちの整理をする役に立つことがあります。心配なことがあったり症状が長期化することがあれば、専門家へ相談してみましょう。

## 家族や周囲の人の反応

まずは安全で安心できる環境を提供することが第一です。いつもと同じ生活リズムを整えるようにしていきながら、安心できる家族や友達と一緒に過ごしたり、話をしたりするようにこころがけましょう。身体の不調などを感じたら無理をさせずに、ゆっくり休めるようにすることが大切です。よくトラウマ反応のきっかけとなった出来事を話し合ったほうがいいですか、という質問がありますが、基本的には本人が話しはじめるまではこちらから問いただすようなことはしません。ただ、本人が話しはじめたら、

さえぎらずにゆっくりと聴いてあげるとよいでしょう。こころから打ち明けられる人に支えてもらったり、気持ちの上で孤立しないようにすることが本人にとっても家族にとっても重要です。日ごろから支えあう気持ちを大切にしていけることがPTSDの回復や予防につながります。

## 症状が長引く場合には

繰り返しになりますが、災害や事故などにあつたときにそういった症状が見られること自体は自然なことです。ただ、時間が経ってもなかなか症状が軽くならなかつたり、よりひどくなつたりした時には「PTSD」である可能性があり、専門的なケアが必要となります。

実際にトラウマ反応があつても「もう忘れない」「思い出したくない」という気持ちが本人や家族にも強く働くため、誰にも相談せずに我慢している場合が少なくありません。回復の仕方は人それぞれです。症状が軽くならなかつたりひどくなつた時には我慢せず、専門家に相談しましょう。



さいたま市

### 「こころのホームルーム5/PTSD(心的外傷後ストレス障害)」

(これは、平成18年3月発行の「咲いたまこころ第5号」に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907