

「こころのケア通信」Vol.2をお届けします。今回は、被災後約1ヶ月を過ぎ、今後予測される問題と対応について、また前回ご紹介できなかった被災地区でのケアチームの活動状況、について情報提供します。

I 震災後1ヶ月を経過して～予想される問題と今後の対応～

避難所での長期にわたる生活や仮設住宅への転居を余儀なくされるなど、生活の変化がもたらす二次ストレスで心身の変調を来す人が出てきます。また、自宅に戻られた方でも自宅の被害状況を目の当たりにして絶望感を抱いたり、将来の生活に対する不安や、今までの緊張や疲労が出てくる頃です。うつ病や心身症の発症、飲酒量の増加が問題となることもあります。被災後3週間目以降になると症状が半ば固定するので、現場の必要性に応じて、医学的スクリーニングを行うことが必要になってきます。質問紙や面接によって簡単なスクリーニングを行い、その後精神科医が診断面接を行うという方法が有効です。ただ、3～4週目の時点で、急性ストレス障害の診断がついたとしても、1～2ヶ月のうちには半数程度は自然に回復するとされています。

今後ケアチームの活動の終息に向けて、フォローの主体が既存の地域資源に移行していくことになります。したがって、継続した支援が必要なケースについては地元の支援者や医療機関につないでいくことが必要です。

また、被災住民の交流を促進し、孤立無援感を軽減することが、のちのPTSDの予防、治療につながります。仮設住宅等では、入居者の健康教育を行うとともに、入居者同士のつながりづくりを支援していくことが大切です。また相談業務の拠点を設置し、保健所等の地域機関や医療機関への橋渡しを行うことが必要です。

II 各被災地でのこころのケアチームの活動状況(パート②)

前回ご紹介できなかった被災地での活動状況について、すでに次に引き継ぎが行われたチームや段階的に終息している地区の活動もあわせてご紹介します。

○ 三島町

10月30日から11月6日まで新潟大学の精神科医が町保健師の要請により活動しました。

避難所ではなく、各集落の公民館での健康相談・診察や東京大学病院の医療班と一緒に自宅訪問を行いました。高齢者を中心に不眠、不安、持病(高血圧や腰痛など)の心配などの相談に対応しています。

町保健師が地域住民をよく把握しており、被災の大きさも他の地区に比べて小さいこともあり、通常の町保健師による援助活動を行うということで、こころのケアチームの活動はいったん終了しています。

○ 川口町

これまでに埼玉県、静岡県、千葉県、群馬県、山梨県からチームが派遣されています。18日現在では、静岡県、千葉県、山梨県の3チームが引き続き活動中です。

先発として現地に入った埼玉県チームがケアチームのミーティング進行や、疲労している現場職員を現地から離して休息させるなど、リーダーシップをとって活動を行い、そのノウハウが次のチームに引き継がれています。

現地の状況としては、従来のケースは町保健師が把握しており、地元保健所スタッフ、通院先の医療機関（川口町には精神科医療機関なし）のバックアップ体制のもと、支援が行われています。

各ケアチームは地区割をして、不眠・不安・抑うつケースについて診察、投薬、相談等の活動を行っています。また、全住民の健康状況把握のため、毎日歩いて巡回活動をしている保健師がピックアップしたケースについて対応することでタイムリーな活動を行うことができています。

○ 十日町市

これまでに、国立精神・神経センター、山形県、長野県精神科病院協会、全国大学チームが活動をしています。現在は国立精神・神経センターと全国大学の2チームが活動中です。

2チームとも毎朝、前日の活動報告、ケース連絡を保健所スタッフと行った後、10時から19時頃まで活動をしています。スタッフに児童精神科医のいる国立精神・神経センター（11月17日まで）が児童ケースの対応をする、大学チームは児童以外のケースについて対応する、研修会講師は両チームで受ける等、役割を分担しながら、保健所、市役所と連携し活動しています。

また、子どもの精神的ケアに対応するため11月19日まで、児童相談所スタッフが保健所でのケアチームのカンファレンスに参加しケース連絡、訪問、地元児童相談所に繋ぐ等の活動をしています。

市内唯一の精神科病院で核となる機能を果たしていた中条第二病院の入院病棟が被害により使用できなくなり、入院者約150名ほとんどが県内各地の病院に転院を余儀なくされました。しかし、外来診療は行われており、また入院患者の診療がなくなったこともあり、中条第二病院の精神科医師が小千谷市の魚沼病院で外来患者さんのフォローのために診察を行っています。また、地理的状況のわかる中条第二病院の看護師がケアチームの避難所巡回や自宅訪問に同行する等、地域の核としての活動は継続しています。

○ 川西町

茨城県のあと、横浜市のチームが活動中です。十日町市で活動しているケアチームと同様、毎朝、保健所にて前日の活動報告、ケース連絡を行った後、町保健師とその日の打合せを行い活動しています。やはり中条第二病院の看護師がチームの活動に同行しています。

○ 小国町

10月29日から北海道、30日から岩手県の2チームが避難所の巡回、保健師の個別調査でピックアップされたケースの訪問等の活動を行いました。その後避難所は徐々に縮小され、住民は自宅での従来の生活に戻っていくこととなり、こころのケアチームの活動も11月17日までで終了となりました。今後は地域機関を中心としたアフターケア体制に移行してきています。

Ⅲ 薬の処方について～ケアチームの医師の皆様へ～

現在ケアチームにより治療を受けている方々を、今後スムーズに地域の精神保健福祉体制へつないでいくために、薬の処方にあたっては以下のことにご注意ください。

- ◎ 向精神薬の処方日数はなるべく短期間としてください。
- ◎ 継続して医療が必要な方は、地域の医療機関にご紹介ください。
- ◎ 医療機関等の情報提供については、保健所、精神保健福祉センターまでご相談ください。

Ⅳ 配布パンフレット、スクリーニング様式（Vol.1以降追加分）

- 「高齢者を見守る方へ」（住民向けパンフレット）
- 「被災後にみられるこころの病気」（一般医療機関向けパンフレット）
- スクリーニング質問票（SQD）（うつ状態とPTSD症状のハイリスク者を見分けるための面接調査票）
- こころの個別相談票（急性ストレス反応・恐怖症状のハイリスク者を見分けるための面接調査票）

例年ですと11月下旬には初雪が舞う時期となり、今後ますます寒さ対策が必要となります。地元スタッフ、ケアチームの皆様ともなるべく休息をとり、ご自身の健康管理にも留意しながら継続的な支援をお願いします。