

体と心を大切に

～災害にあうと心だってケガをしますよ～

このリーフレットは、被災者の方に知っていただきたいことを短くまとめたものです。災害など、命に関わるような出来事を体験した後は、体と心にいろいろな反応や症状が現れます。これらの多くは一過性のものであり、ほとんどの場合時間の経過とともに改善していきます。しかし、反応が激しい方もおられますし、心身の変化が1～2週間以上続いたりする方もおられます。

災害によって体と心にどのような変化が起こるのか、そして、体と心の健康を守るために何に注意したらよいのかを説明します。

(翌々日から2週間以内を想定しています)

(1) 体と心に起こること

身 体	感 情
発汗 めまい 動悸 血圧上昇 過呼吸 不眠 食欲がない	ショック 茫然自失 怒り 悲しみ 無力感 自責感 圧倒された感じ
思 考	行 動
集中力の低下 記憶力の低下 決断困難	ひきこもる 口数が減る はしゃぐ 喫煙や飲酒が増える

(2) 子どもの場合

「暗がりをおこがったり、物音におびえたりする」「不安で一人になれない」「子どもっぽく甘える」「元気にはしゃぐ」「頭痛、腹痛、発熱などの体の症状」などがよく見られます。

子ども返りしたり、はしゃぎすぎたりすることは誰でも起こり得ることで、学校や家庭などでなるべく普段どおりに過ごせるように配慮しましょう。子どもが遊べる場所や時間を確保するように努めましょう。

(3) 体と心の健康のために

被災後は、心身に様々な反応が起こりますが、多くの場合が一過性の反応と考えられています。普段とは違う不自由な生活や日常生活の様々な困りごと、後かたづけ、先行の不安などから心労が重なります。

体と心の健康を保つために以下を参考にしてください。

○睡眠と休息：できるだけ身体を休めましょう

体も心も疲れてきます。短時間でも横になるようにしてください。

※寝酒は睡眠の質を悪くするだけでなく、すぐに効かなくなります。眠れないからといってお酒に頼るのは控えましょう。

○食事と水分：水分をこまめにとりましょう

食事が不規則になりがちですが、意識して食事や水分をとりましょう。

特に、高齢者や子どもは脱水防止のためにこまめに水分をとりましょう。

○リラックス：時々身体を動かしましょう

ときどき体を動かすことで、緊張がほぐれ、血行がよくなります。

少し歩いたり、深吸やストレッチをこころがけてください。

入浴が可能なら、入浴でリラックスしましょう。

○話をする：不安を一人でかかえこまずに、安心できる人と話しましょう

被災後には誰でも心配ごとが増えたり不安になったりするものです。一人でかかえこまず、安心できる人（家族や友人、ご近所の人、支援者など）と話しましょう。話すことで気持ちが少し楽になると思います。電話相談が開設されておれば、利用してみるの一つの方法です。

○必要な治療を受ける：こんなときは早く受診しましょう

つぎのような状態が1～2週間以上続いたり、激しい反応がある場合は、受診しましょう。

- 疲れているのに眠れない（1～2週間以上続く）
- 食欲不振が続き体重が減少している（1～2週間以上続く）
- ひどくぼんやりしたり、物忘れが著しい
- 辛い記憶が勝手によみがえったり、生々しい悪夢が頻発する
- イライラして、自分を傷つけたり、他者への暴言・暴力の可能性が高い

相談窓口