

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:185 2018・10・1

○ 北海道胆振東部地震

9月6日午前3時7分、北海道では観測史上最大となる震度7を観測する大地震が発生し、41名の尊い命が奪われてしまいました。大切な人を失った深い悲しみに、言葉も見つかりません。震度7は震度階級で一番高い数値です。今回の揺れがそれ以上に強いものであったとしても震度7とあらわすしかないのです。実際には、震度7以上の非常に強い揺れだったのではないかと想定されています。厚真町では大規模な土砂災害が発生し、札幌でも液状化現象が起きるなど、広範囲に及び大きな被害が出ました。北海道全体がいわゆるブラックアウト状態に陥り、長い間停電が続きましたね。電気のある生活に甘えすぎていたのでしょうか、電気がないと何もできず呆然としました。同時に、災害に対する備えが十分でないことにも気が付きました。停電が発生し暗くなってから探す懐中電灯。情報が思うように得られない。スーパーが開店せず食料や日用品を自由に買えない。突然に当たり前が失われると、これ程不自由なのかと。これまでは、大雨や地震による他の被災地と呼ばれる場所の人々に思いを馳せ、毎日の普通の暮らしをすることが大変だろうと想像していた立場でしたが、実際に数日間という短い時間ではありましたが、自分がその立場に置かれると、そのつらさが痛い程感じられました。地震発生時みなさんはどこで何をしていましたか？勤務中だった職員は、本当に大変な状況で必死に努めて下さったことでしょうか。不安や焦り、緊張から思うように心身が動かなかった人もいたでしょう。仲間との絆を強く意識した時間だったのではないのでしょうか。職員一同力を合わせて乗り越えることが出来たことは良い経験にもなったと思います。今回突然の地震・大規模な停電を経験し、足りなかった非常用の備えや連携方法等も見つかったと思います。今回の経験から得たことを今後の災害に備えて共有したいですね。未だ多くの人たちが住む場所も定まらない困難な状況にあります。当たり前の生活が一日も早く戻ってくることを願いましょう。



○ ストレスチェック実施中

9月21日より対象事業所(常時雇用する職員が50名以上)ではストレスチェックを実施しています。すでにチェック票を受け取って受検したという職員も多いと思います。受検は任意ですが、自分の心の状態を確認する良い機会ですから、受検を迷っている人がいたら、ぜひ受検して自分の状態を知る機会として下さい。自分を客観的に知ることが出来ると思います。対象事業所ではない事業所の職員でもストレスチェックを受検することが出来ます。興味のある人はぜひココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。

§ : 114 DMAT、DPAT

北海道胆振東部地震では、高齢者や障害者など災害時要援護者(災害弱者)と呼ばれる人々も大変な困難を抱えました。医療機関が被災し、負傷者に対して医療従事者が不足することで救える命が救えなくなることを防ぐためにも、「DMAT」や「DPAT」が活動を展開します。今月は、DMATとDPATについて考えたいと思います。



○ DMATとは

DMATとは、各地域において大規模災害や多数の傷病者が発生した事故などの現場で、急性期(概ね48時間以内)の身体的な問題に対して活動する災害派遣医療チームです。Disaster Medical Assistance Teamの頭文字からDMAT(ディーマット)と呼びます。医師、看護師、業務調整員で構成されます。DMATの隊員となるには、養成研修を受ける必要があります。迅速に被災地に駆け付け救急治療を行うための専門的な訓練を受けた医療チームなのです。消防や警察、自衛隊などの関係機関と連携しながら救助活動と並行して医療活動を行います。どの負傷者を優先して治療するか、どの病院に搬送するかを判断するトリアージも行います。



○ DPATとは

DPATは、精神科医師、看護師、業務調整員によって構成され、自然災害や集団災害後被災地において精神科医療及び精神保健活動の支援を行う専門的な災害派遣精神医療チームです。Disaster Psychiatric Assistance Teamの頭文字からDPAT(ディーパット)と呼びます。東日本大震災を教訓に生まれました。隊員となるには、専門的な研修や訓練を受ける必要があります。活動期間は1週間を標準とし必要に応じて数か月に及ぶこともあります。地域の精神科病院の機能補完や増強の他に、精神疾患を抱える被災者への医療支援、災害のストレスにより新たに生じた精神的問題を抱える一般住民への医療的対応なども行います。



突然強い恐怖を感じる出来事にあうと誰でも不安になったり悲しくなったりするものです。1か月程度は不安感や不眠などの症状があらわれやすいですが、飲酒量が増えた人や無力感、恐怖感のある人、悪夢を繰り返し見る人、集中が出来ない人、イライラする人はいませんか？心当たりのある人は、「自分は大丈夫」と過信することなく相談することが大切です。入居者のみなさんにも変化はありませんか？高齢者の場合、認知症の症状変化やせん妄などが問題になる場合が多いです。見当識を保つために、時計やカレンダーの置き場所を工夫するなどしてみましょう。心配に思うことがあれば、医師の診察を受けるようにしましょう。

* 照れくさくて言葉に出来ない気持ち。いつかではなくその時にちゃんと言葉にして伝えたいですね。
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp