

いぬお病院

TEL0942-82-7007

www.inuo.jp

お答えいただいた先生

犬尾 明文 先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科に入局。現在、いぬお病院院長。病院のホームページwww.inuo.jpで病気に関する情報を提供しています。是非、こちらも参考にさせていただきます。



最近よく目にする言葉、「トラウマ」「PTSD」をご存知ですか？

先日の大地震はとても怖かったですね。強い不安感を覚えられた方も多かったのではないのでしょうか。不安と言えばこのような大災害が起こった後、「PTSD」や「トラウマ」という文字を頻繁に目にするようになります。これらは精神的ダメージをあらわす専門的な言葉ですが、最近日常によく使われるようです。そこで今回は、改めてこれらが何を意味するのか一緒に勉強してみることになりました。

まずは「トラウマ」について

「トラウマ」とは「trauma」という英語をそのまま日本語にした言葉です。訳せば「外傷」。つまり「傷」の事です。ですが現在では単に「トラウマ」と言うと「心の傷」、つまり「どうしようもできなかった辛い体験がもとになり、心に深い傷を負った状態」を意味し

「うつ病」チェックリスト

※5つ以上該当する方は要注意です。

＜気分の変化＞

- 気分がさえない イライラする
 集中力が落ちている

＜身体の変化＞

- しっかり眠れない
 頭痛、肩こりが続く
 食欲が落ちる

＜行動の変化＞

- 仕事・家事がはかどらない
 外に出なくなる
 普段の会話が少なくなる

＜考えの変化＞

- 自分はダメだと思う
 将来に対して悲観的になる
 同じ事をグルグル悩む



取材を終えて…昨年夏に全面新築工事を終えたばかりの真新しい病院です。デンマーク製のモダンなインテリアに囲まれた館内はまるでホテルのよう。病院にいることをすっかり忘れてしまいそうな素晴らしい雰囲気でした。スタッフの方々も優しく、これなら安心して入院もできそうです。これまでの精神科のイメージとは全然違います。「疲れていて少し休みたいけれど、精神科は…」と遠慮していた方にこそお勧めだと思います。早く休んで早く復帰するお手伝いをしてもらえそうです。

新規職員募集中

規模拡大に伴い新規職員を募集します。

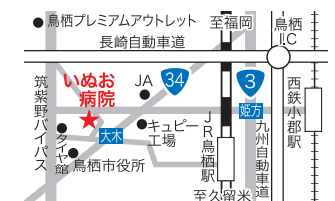
担当/三浦事務長

- ①夜勤ができる看護師
②栄養士、調理師、調理補助
③心理士 ④精神保健指定医

佐賀県鳥栖市萱方町110

TEL0942-82-7007

診察/9:00~17:00 休診/日・祝日



取材協力/いぬお病院

ます。今回のような大地震、5年前の津波などはもとより、台風、火事、川の氾濫など人間の力が遠く及ばない破壊的災害が起こると、人間はその無力さゆえに深い「トラウマ」を受けることとなります。またそのような自然災害だけでなく、戦争、強姦、虐待、交通事故など人の行いそのものが「トラウマ」の原因となることもあります。いずれにしても、被害者が十分な抵抗ができず、無力感を感じるほどの心の傷を受けると容易にこの「トラウマ」が発生することになるのです。そういった意味では、学校でのいじめ、DV、パワハラなども「トラウマ」の原因となりえます。

続いて「PTSD」について

「PTSD」とは「Post Traumatic Stress Disorder」の略で「Postは〜の

後」、Traumaticは先ほど出てきた「トラウマ」の形容詞で「外傷性の」、Stressは「ストレス」、Disorderは「障害」を意味しており、続けていうと「心の傷を受けた後に起こる、ストレス状態」となります。つまり「トラウマ」となるような強烈な心の傷を負った後、そのダメージが原因で、いつまでもその辛い感情から抜け出せず、不安、不眠、緊張、絶望などが続き、ちよつとしたことで過去の嫌な記憶がよみがえってきたり、感情的に不安定になったりする状態」を指すのです。

誰にでも起こり得る「PTSD」

PTSDは誰にでも起こり得る可能性があります。そしてその解決にはかなりの時間が必要となります。「あの時、あそこになければ…」「あの時、別のことをしていれば…」このような様々な

辛い思いが交錯することでしょう。逆に被害者である自分自身を責めたくなくなったりもします。回復はこのような全ての思いをまっすぐ受け入れることからスタートします。そして、現実を見つめ直すことが必要となるのです。とても大変な作業です。一人で抱えることが難しいと感じた時は精神科で相談するのも良いのではないのでしょうか。



病棟ラウンジ