

外傷後ストレス障害 (その 3—まとめ)

いささか順序が逆になってしまいましたが「外傷後ストレス障害」について、改めて基本的な理解と理念について考えたいと思います。

自然災害や暴力、脅迫、虐待などの人災による強い恐怖、驚愕、絶望を伴った体験に遭うと、不眠、食欲不振、意欲減退、思考力減退などの反応性の症状(状態像)が現れる事があります。これが一時的で数日中に消退すれば急性ストレス反応で、正常反応ともいえます。

しかし、こうした生命あるいは人格が根底から脅かされるような悲惨な体験を強いられると、そのストレス故に癒しがたい心の傷を負ってしまいます。情動を伴った記憶像は時間の経過によっても容易に消え去るものではありません。苦痛な体験が繰り返し思い浮かび、その体験を思い出させる刺激を避けようとしていると、現実の生き生きとした交流が妨げられて、重篤な場合は、やがて感情面でも麻痺状態となって、人格的、社会的に破綻をきたしてしまいます。このような症状(状態像)が、およそ 6 か月以内に出現して長時間(1 か月以上)続く場合を「外傷後ストレス障害」といい、英語の Post Traumatic Stress Disorder の頭文字を取り PTSD と呼ばれています。トラウマという言葉は、一種の流行語のようになっていて、ひどいストレスというほどの意味で広く使われていますが、正しくは破局的な出来事が起こった時に精神的打撃によって起こってくる心身の反応を指します。

わが国で PTSD が社会的に注目されるようになったのは、先月号でも一部は触れましたが、平成 7 年の阪神淡路大震災後の事です。同じ年の地下鉄サリン事件により決定的となりました。

当時、PTSD と診断された事例のいくつかをご紹介します。

ある女子高校生は、震災直後は母親を助け、幼い妹を労わり、健気に過ごしていましたが、半年ほどして、余震が起こった時、たまたま入浴中で「このまま裸で死んだらどうしよう」と思った途端に、パニック状態になり、以来赤ちゃん返りをしてしまって、可愛がっていた妹を押しつけ、母親に添寝を求める日が続き、PTSD と診断され、1 年余の治療を要しました。

受験を真近かに控えていた予備校生は、震災直後から異常な緊張が続き、急ブレーキの音やドアのパターンと閉まる音にも跳び上がってしまう状態で、受験できなくなってしまいました。家族の温かな労わりと見守りにより、翌年は無事に受験できました。

地下鉄サリン事件の当日に、部下とともに社用で電車に乗っていて、若い部下が亡くなってしまった会社員は、すべて自分の責任と言い、自分もやがて事故死すると思い込み、外出不能になってしまい、心的外傷と診断されて 1 年余の休職を余儀なくされてしまいました。

浅草生まれの浅草育ち、三代目の袋物店の店主は、商用で地下鉄に乗っていて事件に遭い、自力で帰宅したものの、事件の事が頭から離れないと訴え、引きこもり状態になってしまい、時に希死念慮も出沒、店の経営は全くおぼつかなくなり、入退院を繰り返しています。

このような症状の多くはトラウマ体験のあった直後から起こってくる典型的な状態像です。トラウマへの反応は何年も続く事もあり、症状も多様で幅広いものがあり、一過性の精神興奮状態を呈したり、抑うつや不安、身体症状が目立つ事もあります。

そもそも PTSD という診断名が初めて登場したのは、アメリカの精神医学会が作成した DSMIII (1978 年版) でした。その背景には 1970 年代、ベトナム戦争に従軍した兵士たちの多くが、帰還後に凶悪事件を犯したり、麻薬におぼれたり仕事に従事できないなど社会生活に破綻をきたし、彼らの「心の傷の癒し」と社会復帰が社会的に大きな問題となっていました。社会学的、心理学的、精神医学的に多面的な研究が重ねられて、改めてゲリラ戦による「敵を殺さなければ自分が殺される」という凄惨な殺戮場面に何回となく直面させられた兵士たちのストレス故の心的外傷に思いを致し、PTSD という診断名登場のきっかけとなりました。因みにベトナム戦争の帰還兵の 15% に PTSD が見られたと発表されています。更に戦闘に限らず、大災害の被害者や、テロや誘拐、殺人、性的虐待、幼児虐待などの人災の被害者が示す症状を総称して、PTSD という病名が広く使われるようになりました。トラウマ経験が何年も経て発症する事もあり (遅延反応)、発症率は 30~70% と考えられています。

ゲートキーパーとして、心しなければならぬ事は、トラウマ体験での「二次災害」です。災害においても、事故や事件においても体験後の被害回復の状況、社会の対応により、体験の質が大きく異なってきます。トラウマそのものの体験より、その後の体験のほうがストレスが大きかったという事例もあります。被害者は突然の思いもよらない外傷体験のために猜疑心に満ちています。外傷体験のありさまをありのままに語ってもらう事によって、信頼感が持てるよう努めます。ともするとその事がなかったようにふるまう事が、私たちのとりがちな態度ですが、本人はその事は話してはいけないという印象を与えてしまい、望ましくありません。

感情と共に体験を語る事によって、自らの心が整理されます。安心して話せる人、安心して表現できる場が望まれます。ゲートキーパーとして、深く心に刻んでおきたいと思えます。

〈心の相談室〉 (JR成田線新木駅南口行政サービスセンター会議室)

心の悩み、心のケア、心の健康に関するご相談、成年後見制度のご相談にご利用ください

〈無料相談室〉 成年後見制度、相続・遺言などのご相談、後見申し立て支援

我孫子事務所 (JR我孫子駅徒歩1分、ママーズ弥田ビル3階)

※問い合わせ 事務局まで 04-7187-5657 (事前予約制 無料相談)

個人情報については厳正に管理します

〈編集だより〉

★今月号は外傷後ストレス障害のまとめ編です。平成を迎えてから、私たちは2度の大地震、サリン事件のような大規模テロに遭遇し、忌まわしい殺人事件、陰湿に繰り返される虐待事件、学校でのいじめや暴力 etc が毎日のように報道されています。その都度、多くの人が心の悩みを抱えることとなります。

★最後は「ハインリッヒの法則」について。1件の大きな事故・災害の裏には、29件の軽微な事故・災害、そして300件のヒヤリ・ハットの事例があるとされます。重大災害を防ぐためには、事故や災害の発生が予測されたヒヤリ・ハットの段階で対処していくことが必要です。★私たちが、月報「新しいふれあい社会」を世におくる意味もそこにあります (h)。 ご意見、ご質問などを事務局までお寄せください。