

今月の担当

保健師 龍崎 ひさえ

このたびの地震により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
友人や親戚、お世話になった方から激励のメールやご支援をいただきました。



健康情報

被災地における飲酒について

震災による避難生活や仮設住宅への移住など、長期にわたって不自由な生活を送る事によって、飲酒量が増加しやすいことが、過去の多くの災害で行われた調査で指摘されています。
今回は、被災地における飲酒について、考えてみましょう。
お酒は、昔から人々のコミュニケーションを円滑にする重要な役割を担ってきました。例えば、結婚式や仲間を迎え入れ、送り出すとき、1年の締めくくりや新年の始まりなどでお酒は欠かせないものです。このように人と人とを結び、コミュニケーションを円滑にするお酒は、適度に飲めば、私たちの暮らしを豊かなものにしてくれます。
そのため、地震など震災による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えて身体を悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。
自分自身が困らない、あ

るいは周りに迷惑をかけるい、お酒の飲み方のポイントについて紹介します。
お酒の量や飲む回数が増えていますか？
大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることがよくあります。お酒は1日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。
避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？
お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や眠れなくて困っている方が大勢います。避難所での飲酒はやめましょう。またお酒を持ち込むこともやめましょう。
不安やうつうつとした気持ちを紛らわすために、お酒を飲んでいませんか？
お酒には不安やうつうつな気持ちを和らげる効果があ

りあります。しかし、酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。またこのようなときは保健師や医師に相談しましょう。
眠れない時はどうしていますか？
震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでい人も多いかもしれません。しかし寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また、毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いた時は、お酒に頼るのではなく、早めに医師、保健師、看護師等の専門家に相談しましょう。
飲酒に関する悩みを抱えている方、周りに飲酒に関する課題を抱えている方がいましたら、下記の連絡先にご相談ください。

アルコールに関する相談窓口

北海道立精神保健福祉センター
☎011-864-7000
〔相談時間〕 平日8時45分～17時30分
札幌こころのセンター
☎011-622-0556
〔相談時間〕 平日9時～17時
町民福祉課 健康推進グループ
☎26-7871
〔相談時間〕 平日8時30分～17時30分

アルコール依存症からの回復のための自助グループ

北海道断酒連合会
☎011-642-2725
〔相談時間〕 9時～17時
AA北海道セントラルオフィス
☎011-557-4329
〔相談時間〕 平日11時～16時

震災後の心と体の変化について



今回の地震など大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化が起こります。しかし、ほとんどの変化は時間とともに元の状態に回復していきます。今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

体や心におこりやすい変化

- 眠りにくい、眠れない
- 疲れがとれない。じっとしているのに胸がどきどきしたり、暑くもないのに急に汗が出る
- 物事に集中できず、いらいらすることがある
- 自分がとても無力に感じることもある
- 誰とも話す気になれない
- あの時の光景が繰り返し浮かぶ

これらは日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。

周りの人やお子さんが不安を感じているときには

- そばに寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう
- お子さんが不安を感じているときは、家族と一緒にいる時間を増やし、話を聴いてあげましょう
- 気を遣う頑張り屋さんのお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気を付けてあげましょう
- 家族や友人を支えている方も、気づかぬうちにストレスや疲れがたまっています。できるだけほっとする時間を持ちましょう

お子さんのことで心配なことはありませんか

心理的なストレスや住み慣れた環境の変化から、子どものこころとからだにも不調が現れることがあります。特に子どもの不調は、身体症状や問題行動として、おとなと違った形で現れることもあります。
以下のような「こころの変化」は決して驚くような反応ではなく、正常な反応として受け止めてください。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

- | | |
|-----|---|
| 乳幼児 | • 赤ちゃんがえり(おもらし・べたつき・指しゃぶり)
• 以前よりも甘えるようになる
• わずかな物音で起きたり夜泣きしたりする
• 一人でトイレに行けない |
| 小学生 | • 赤ちゃんがえり
• 遊びや勉強に集中できない
• 食欲が落ちる、あるいは食べ過ぎ傾向になる
• 話しかけられることを避ける |
| 中学生 | • 遊びや勉強に集中できない
• 喜怒哀楽を感じにくくなる
• 集団への不適応
• 反抗的・粗暴な言動
• 年齢不相応に大人びた態度をとる |
| 全年齢 | • ぜんそくや皮膚炎などのアレルギー症状が出る
• 風邪をひきやすくなる |

少しでも今の状態を乗り越えるために

- 睡眠と休息をできるだけ十分に取らしましょう。生活リズム(昼夜のメリハリ)も大切です
- お茶や水分を十分に取らしましょう
- 困っていることを、家族や友達と素直に話し合ひましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです
- 軽い運動をしてみましょう
- あんまりがんばり過ぎないようにしましょう

症状が長引いたり気になることがある場合は早めに相談窓口や専門家(医師・保健師)に相談しましょう!

参考資料：日本公衆衛生協会 大規模災害における保健師活動マニュアル
内閣府 読んで役立つほっと安心手帳、東京都福祉保健局災害時の「こころのケア」の手引き

問い合わせ：町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871 (総合ケアセンターゆくり内)