

在宅介護支援センター・老人施設・ヘルパーの皆様へ

大変な災害の中で、本当にご苦労様です。お年寄りや子ども、障害者など、今回の地震災害で戸惑っている方も多いと思います。

災害は思いもかけぬことですので、大変な恐怖心、不安や大切なものを失うことによる悲しみや怒り、無力感などが自然と生じています。そのためこころや身体にさまざまな変化が生じ、いつもとちがう行動をする場合もあります。

大切なことは相手の訴えることによく耳を傾けること、十分に共感し、それを受け入れることです。

被災した人なら誰もが感じることで、次のようなことがありますか

1. 眠れない、朝早く目が覚める
2. 地震の夢をみる、怖い夢をみる
3. 不安がつよい、イライラする
4. 気分が優れない、何となく憂つた、
5. 気力がない、自分は何も出来ない、役立たずな自分が恥ずかしいなど

身体に起こりやすい変化

1. 疲れがとれない
2. 吐き気、食欲不振、胃痛がある
3. 血圧があがった
4. 下痢、便秘
5. だるさ、発汗、手足のふるえなどがある
6. その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、行動の変化など）

認知症症状のある高齢者の場合

その他、認知症症状のある高齢者の場合は、せん妄状態になる方が多くみられます。

夜に騒いだりうろうろ徘徊したり、よくわからないことを口走ったりします。

認知症高齢者のメンタルケアの基本は、場所・状況・物などの環境を整え、安心・安定を図ることです。また、これまでの皆さんとの人間関係を大切に、ケアしていくことが最も重要となります。

もし何らかの変化に気付いたとき

どのようなことでも構いませんので、

救護所もしくは宮城県精神保健福祉センター（0229-23-0021）にご相談下さい。

作成 宮城県精神保健福祉センター
作成月日 平成15年7月31日