

発行:余市協会病院

発行日:平成30年11月1日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.173 11月号

はつらつ Plus



余市味覚マラソン

9月30日(日) 毎年恒例の余市味覚マラソンが開催されました。

当院から医師3名、看護師6名が救護として参加し、余市消防署スタッフと共に救護にあたりました。

ランナーは1200名。当院からも8名が参加しました。

当日は走りやすい天候で、熱中症などではなく軽傷者3名のみの処置となりました。

参加された皆様お疲れさまでした！



余市協会病院公式 WEB サイト

☆当院公式 WEB サイト <https://ssl.hokushakyo.jp/yoichi-hospital/>では病院紹介・入院案内・外来案内・医療費について・部門紹介・お知らせなどを配信しております。

☆Facebook(フェイスブック)もよろしくお願いいたします！



☆今年もハロウィンツリー飾りました☆

研修医リレーコラム 105

「災害時の精神状態」

災害時にいつもと違う自分になるのは普通のことです

この度の平成 30 年北海道胆振東部地震により被害を受けられた皆様方に、心からお見舞い申し上げます。

災害時はほぼ全ての人の心が大きく揺れ動き、たくさんの反応が身体的、精神的に現れます。気分が落ち込んだり、眠れなかったり、腹が立ったり、大人でも子供でも、それは普通のことです。無理に抑えな

いでください。

◇災害時によく見られる反応・行動

フラッシュバック・過覚醒(眠れない)・感情鈍麻(何も感じない)・そわそわして落ち着きがなくなる・気分が落ち込む、不安・攻撃的になる・疼痛胃痛便秘下痢といった自律神経症状・アルコールやタバコの使用増加

◇子供によく見られる反応・行動

手足が動かなくなる・意識消失・各部の痛み・災害ごっこをして遊ぶ・甘えん坊や我儘になる
一人でトイレに行けなくなる・おねしょが多くなる・現実ではないことを言い出す・突然パニックになる

こうした症状は「急性ストレス反応」と言い、被災に伴って辛い体験をしたときに誰にでも起こる反応です。子供は特に「共感し、自信をつけてあげる」ことが回復に繋がります。また、大変なときでもできるだけいつもの生活を送ることも大切です。家族や友達と一緒に過ごす時間が、子供をだんだんと回復させてくれます。

ASD(急性ストレス障害)の症状は災害直後から出現し、ほとんどの方の症状がおよそ1ヶ月以内に消失します。PTSD(心的外傷ストレス障害)は、災害直後から1ヶ月以上経たないと診断がつきません。

あなたの周りに心配な人はいませんか？

災害時に現れる反応の大半は一ヶ月ほどで収まりますが、症状により専門家に相談する必要もあります。

- ・自分を傷つけたり、自殺の恐れがある人
- ・他者を傷つける(暴力行為)可能性がある人
- ・日常生活に支障をきたしている人
- ・体の不調が続く人
- ・アルコールや睡眠薬への依存の恐れがある人

周りに上記のような方がいらっしゃったら、その方には専門家の援助が必要かもしれません。心配な方がいらっしゃったり、自分自身の心の状態が心配だったり、そんな時は専門の医療機関に相談しましょう。

国立病院機構災害医療センター・公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン「子供のための心理的応急処置」(2018)より

斗南病院研修医 石畠 彩華



救急件数 (9月)

外来受診228件 うち入院50件
救急車来院63件 うち入院33件