

現在の生活は、ストレスが多く辛い想いをされていることと  
 思います。中には、お酒を飲んで気を紛らわそうとして、お酒の量  
 が増えてしまう人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

自分の状態をチェックしてみましょう。

【質問】下記の質問に、あなたはいくつ当てはまりますか？

- |   |
|---|
| 1. あなたは今までに、お酒を飲む量を減らさなければならなかったことがありますか      |
| 2. あなたは今までに、お酒を飲むことを批判されて腹が立ったり、苛立ったことがありますか。 |
| 3. あなたは今までに、お酒を飲むことに後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか。 |
| 4. あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。               |

〔自己診断法〕

2個以上当てはまる場合は、早めに相談窓口にご相談しましょう。

〈 アルコール症スクリーニングテスト CAGE 〉

●飲酒と睡眠の関係

寝る前の飲酒は睡眠の質を悪くします。

はじめは、寝付きがよくなることもありますが、眠りが浅くなり、途中で目が覚めることが多くなります。

＝ 相 談 窓 口 ＝

宮崎県精神保健福祉センター：0985-27-5663

中央保健所：0985-28-2111      日南保健所：0987-23-3141

都城保健所：0986-23-4504      小林保健所：0984-23-3118

高鍋保健所：0983-22-1330      日向保健所：0982-52-5101

延岡保健所：0982-33-5373      高千穂保健所：0982-72-2168

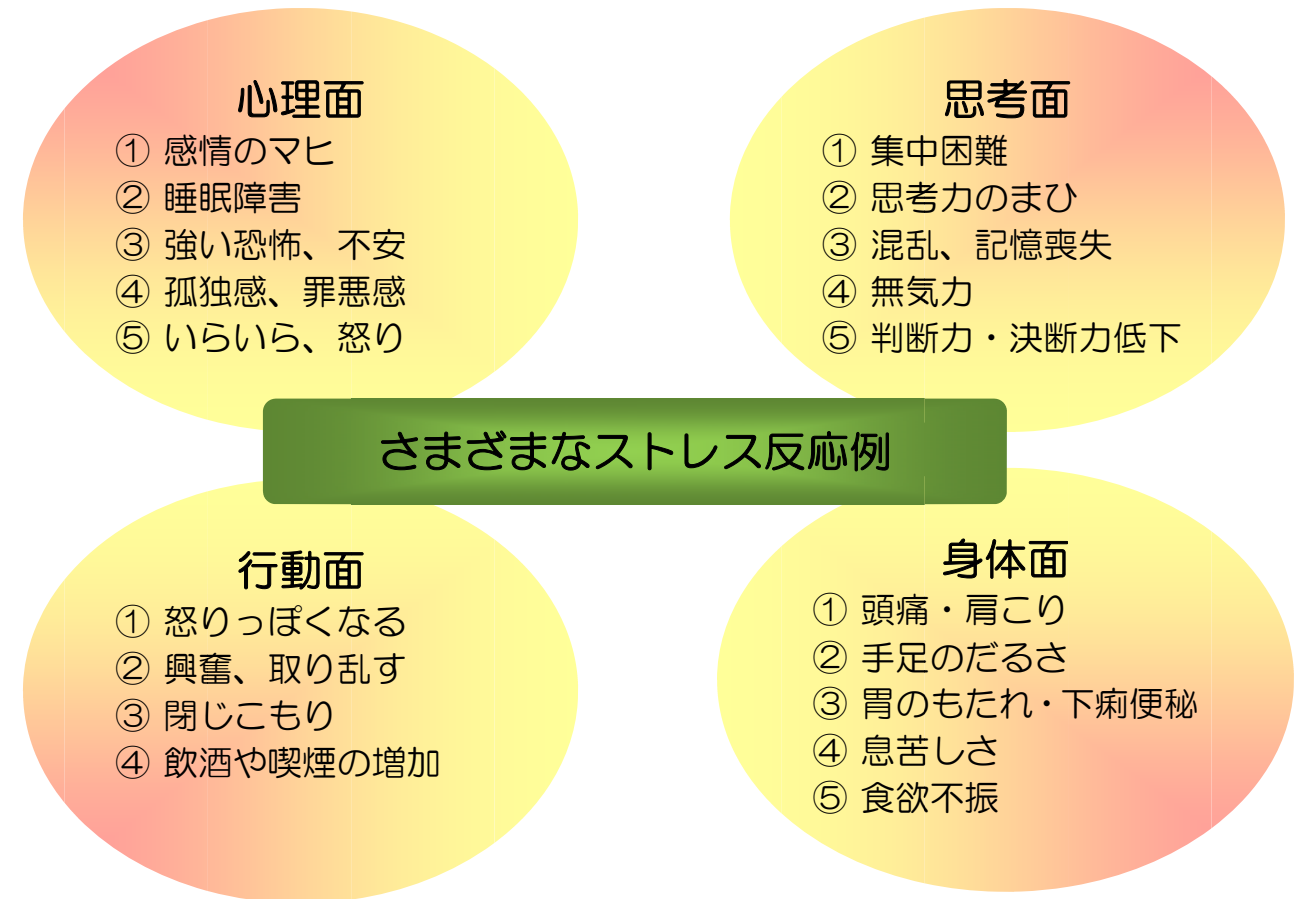
困ったとき、お悩みの時には上記までご相談ください



# 口蹄疫に関わる方の 心と身体の健康のために

【こんな場合は、専門家に相談しましょう】

宮崎県内における口蹄疫発生ニュースから約3週間が経過しました。  
 現在も緊迫した状況が続いていることとします。大変重いストレスにさらされる極限状態  
 においては、程度の差はあっても、誰でも次のような様々な心身の反応や状況が現れます。



このような、「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。ひどいショックを受けた  
 とき、誰にでも起こりうる正常な反応です。ほとんどの変化は、時間とともに回復していきま  
 す。

しかし、中には症状が長引いたり、適応障害、外傷後ストレス障害（PTSD）、うつ病、  
 アルコール依存など様々な疾患に発展していくことがあります。

次のようなことが1か月以上過ぎても続く場合は、専門家に早めに相談しましょう。  
大切なことは、  
ひとりで思い悩まないことです。



- (1) 1か月以上過ぎても気持ちが落ち着かない、何もやる気がおこらない。
- (2) 1か月以上過ぎても同じ光景が何度も思い出されて恐怖や不安に襲われる。
- (3) 周囲への関心がなくなった。無感動で、何も感じない。空虚な気持ちが続いている。
- (4) 体の緊張感、脱力感や疲労感がいつまでも取れない。
- (5) 頻繁にうなされたり、悪夢をみる。眠れない夜が続いている。
- (6) まるで映画や夢の中にでもいるようで、現実感がわいてこない。
- (7) ちょっとしたことイライラしたり、怒りっぽく周囲に八つ当たりしてしまう。
- (8) 人間関係がこじれてしまい、自分ではどうにもならない。
- (9) 落ち込みがひどく、死にたいと思う。
- (10) 自分は弱い人間で、周囲に迷惑をかけていると感じる。
- (11) 酒の飲み過ぎやタバコの吸い過ぎが目立ってきた。
- (12) 自分の気持ちを聞いてもらいたいのに聞いてもらえる相手がいない。

〈 「職場における災害時のこころのケアマニュアル」より一部引用 〉

身近な人にさえ打ち明けられない気持ちでも、専門家ならじっくりと聞いてくれます。

精神科医・心療内科医やカウンセラーによる適切な治療・ケアが必要なこともあります。

また、人によっては様々な身体症状として現れることもあります。

次のような、ストレス症状がないかどうか自分でチェックしてみましょう。



あなたの感じるストレスは、精神力や能力の程度とは関係ありません。

過剰なストレスから脳への負担が過大になったため、現在の症状が発生している可能性があります。  
自分の状態をチェックしてみましょう。



【質問】

災害後は生活の変化が大きく、色々な負担（ストレス）を感じるものが長く続くものです。最近2週間に今からお聞きするようなことはありませんでしたか。

1. 食欲はどうか。普段と比べて減ったり、増えたりしていますか。	はい・いいえ
2. いつも疲れやすく、身体がだるいですか。	はい・いいえ
3. 睡眠はどうか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。	はい・いいえ
4. 災害に関する不快な夢を、見ることはありますか。	はい・いいえ
5. 憂うつで気分が沈みがちですか。	はい・いいえ
6. イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。	はい・いいえ
7. ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。	はい・いいえ
8. 災害思い出させるような場所や、人、話題などを避けてしまうことはありますか。	はい・いいえ
9. 思い出したくないのに災害のことを思い出すことはありますか。	はい・いいえ
10. 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか。	はい・いいえ
11. 何かのきっかけで、災害を思い出して気持ちが動揺することはありますか。	はい・いいえ
12. 災害についてはもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。	はい・いいえ

〔判定基準〕

下記の(1)(2)のいずれかに当てはまる場合は、早めに相談窓口にご相談しましょう。

(1) 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12のうち5個以上が「はい」に当てはまり、その中に4, 9, 11のどれか一つは必ず含まれている。

(2) 1, 2, 3, 4, 6, 10のうち4個以上が「はい」に当てはまり、その中に5, 10のどちらか一方が必ず含まれている。

〈 「心的トラウマの理解とケア第2版」より一部改変 〉