

精神保健福祉版ニュース No. 168

2011. 6. 2 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

---- 今月の内容 ----

コラム－放射線についての不安への対応のしかた 精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

お知らせ－「心のケア活動研修会」 「当センターのホームページへの掲載情報」

「県内の心のケアチームが活動を開始しました」

コラム

放射線についての不安への対応のしかた

精神保健福祉センター 畑 哲信

1. 放射線についての不安

放射線汚染による産業への影響、人体への影響など、不安が続きます。体への直接の影響については放射線の専門家に聞いていただくしかありません。いろいろな基準の数値があって混乱するかもしれませんが、現在の居住地でのレベルは、施設管理基準の1 mSv/年は上回っている地域があるものの、人体に影響がないとされる基準の20mSv/年は下回っているということで「安全」とされている。ただし、子供への影響は未知の部分が残る。ということのようです

2. 心理的影響を踏まえた健康管理

一方、心理的影響については、具体的なデータはないものの、多かれ少なかれあると思います。心理的影響というのは、「不安が続く」というストレスによる影響です。一般的なストレスの影響と同じく、身体については、たとえば風邪をひきやすくなる(免疫力の低下)、血圧が上がる、脳や心臓の血管障害といったもの、そして精神的には不安や抑うつと関係する種々の精神疾患が考えられます。こうした心理的影響というのは、もしかすると放射線そのものの影響よりもずっと大きいかもしれません。

放射線に関する健康管理というと、放射線による直接の影響を避けることだけが考えられがちですが、心理的影響を踏まえておかないと、十分に健康を守ることはできません。

3. 心理的影響を減らすために

心理的影響は「不安が続く」というストレスによる影響ですので、その対策は一般的なストレス対策と同じです。ただし、現在のところ、ストレスの原因(高い放射線線量)が続いている、という特徴があります。指導のポイントは次のようになります

(1) 放射線の影響について、何がどこまでわかっていて何が分からないかということも含めて、正しい知識を伝える(これは放射線の専門家の仕事です)

(2) わからないことがある以上、「不安が続くのは当然」と、不安を受容する

(3) 放射線の直接の影響とは別に、「不安を持ち続けるストレス」の影響も少なくないことを理解してもらう

(4) ストレス対策によって、健康への影響を軽減できる

<ストレス対策>

○ 呼吸法（ゆっくり呼吸する）、ストレッチ等の運動、気の置けない人との会話、などの一般的なストレス対策

○ ストレスの原因から離れる機会を持つこと

科学的な数値ではすでに「安全」とされているが、それよりも、「自分が安心して過ごすことができる環境」であることが大切。そうすると「身近にそんな環境はない」ということになるかもしれない。しかし、ちょうど、仕事のストレスが休日に解消できるのと同じように、「たまに出かける」ということだけでもできれば、現実的には、それによる被ばく線量はそれほど軽減されなくても、かなりストレスが解消される。

○ 考え方を工夫すること

自分に言い聞かせるための「言いわけ」を考える。たとえば、職業的に放射線を多く浴びる人（国際線の旅客機スタッフ、医療従事者など）でもほぼ健康に問題なくすごしているということ。ラジウム温泉などでは、放射線が高い方が効果が高いとされていて、そのレベルは、福島県内の居住地域と同じか、それよりも高いところもあるということ（実は、「効果がある」と思うからより体にもいいのかもしれない）。いずれも、科学的には十分に実証されていないけれども、大事なのは自分を納得させることができるかどうかで、それができれば、十分にストレス解消効果が得られ、健康にもプラスとなる。

○ 生活パターンへの影響を少なくする

屋外に出るのをためらって運動を控える、放射線への対応をめぐって家族内に不和が生じる、といった、生活への具体的な影響は、ストレスを増加させ、健康にも悪影響を及ぼす。放射線の直接の影響と、生活パターンの変更に伴うマイナスと、どちらが大きいのか、天秤にかけてみて、極端な生活の制限は避ける。あるいは、生活を制限する場合は、できるだけその影響を埋め合わせる方法を考える。

※いずれも、「自分が納得できるかどうか」が大切なので、自分の方法がかならずしも別の人にも当てはまるわけではない。だから、ある方法や考え方を押し付けるということは無効であるばかりか、マイナスとなることもある。

5. 子どもへの対応

子どもの健康に影響については、「放射線そのものの影響」「放射線に対する不安や生活の制限からくるストレスの影響」とあわせて、「親の不安や親子関係からくるストレスの影響」を考慮する必要があります。特に親の影響は重要です。

(1) 子どもへの指導

子どもに対しては、必要な防御は守るという指導と、必要以上に不安をかかえないように、という配慮の両方が必要です。「車が来ていないと思っても、赤信号で道路を渡ると、もしかして車が来たら危ないでしょ？」といったように、身近なことにたとえるなどして、わかりやすく伝えるとよいでしょう。

(2) 親の不安と生活の制限

親が不安な気持ちをかかえていると、子どもにも不安が伝わってしまいます。一方、生活を制限しすぎると、子どもとしては「なんでこんなことまで？」と理不尽に感じて、親以上にストレスを感じます。不安の影響と生活の制限による影響とのバランスを考えて、家族で合意を得て対応することが望ましいでしょう。その際、注意しなければならないのは、「不安の感じ方を説得で変えるのは難しい」ということです。また、子どもは、親だけでなく学校や友達からの影響も大きいですから、そうした子どもの気持ちをよくくみ取ることや、生活への影響をなるべく埋め合わせることができるように考えることも大切です。

(3) 子どもの成長に合わせた対応

どのようなことでも、子どもの成長段階に合わせて対応するのが基本です。小さな子どもには、より情緒的な面が影響しますが、小学校、中学校とあがるにつれて、言葉での理解がより大切になります。さらに、中学から高校に上がるにつれて、親からの情緒的な影響は少なくなる一方、自分で考えることがより大切になります。特に、親の不安が強いと、過保護的になったり小言が多くなったりと、親子関係に影響しやすいので、気を付けてください。

ポイント（まとめ）：

- 放射線の健康に対する影響はわからないところが残っているが、不安や生活パターンの変更によるストレスにうまく対応することによって、健康への影響は最小限にすることができる
- 対応の仕方や考え方は人によって異なるので、それぞれの人に合った方法を考え、自分の方法や考えを他人に押し付けることはしない
- 子どもには、子ども自身の不安や生活パターンの変更のほか、親の不安からくるストレスが加わるので、十分なコミュニケーションが必要。

○放射線に関する相談先

放射線に関する問い合わせを受け付ける専用電話 (福島県が設置)	024-521-8127	午前8時30分から午後9時まで (土日祝日含む)
健康相談ホットライン(放射線に関する健康相談) (日本原子力研究開発機構原子力緊急時支援・研修センター等)	0120-755-199	午前9時から午後9時まで
被ばく医療健康相談ホットライン(具体的な除染方法などの相談)(放射線医学総合研究所)	043-290-4003	午前9時から午後9時まで
原子力災害全般に関する問い合わせ窓口(経済産業省原子力安全・保安院原子力安全広報課)	03-3501-1505 03-3501-5890	

お知らせ

【心のケア活動研修会】

3月11日の東日本大震災の発生から、もうすぐ3ヶ月になろうとしています。

原子力災害が未だに予断を許さない状況が続くなか、長期の避難生活を強いられている方々や支援

している行政の方々の疲労も大きく、こころのケアも、ますます重要になっています。

そこで、被災者の心理的影響や PTSD の理解と対応、継続的で長期的な支援方法及び支援者自身の心の反応やストレスマネジメントについて研修会を開催します。

○対象者：被災者支援に携わる市町村及び県の保健師及び行政職員等

○内容 県内のこころのケアチームの支援状況（担当：福島県精神保健福祉センター職員）
災害による心理的影響と被災者・援助者への心のケア

（講師：日本トラウマティックストレス学会員）

○開催日時、会場、講師

	開催日時	会場	講師
1	平成23年 6月20日（月） 10:00～12:00	郡山市保健所 1階多目的ホール （郡山市朝日2-15-1） 定員：60名	武蔵野大学人間関係学部 大学院人間社会専攻教授 小西 聖子 先生
2	平成23年 6月22日（水） 13:30～15:30	南会津保健福祉事務所 2階会議室 （南会津郡南会津町田島字天道 沢甲242-2） 定員：50名	兵庫県こころのケアセンター 副センター長（診療所長） 加藤 寛 先生
3	平成23年 6月23日（木） 14:00～16:00	県北保健福祉事務所 2階大会議室 （福島市御山町8-30） 定員：100名	兵庫県こころのケアセンター 副センター長（診療所長） 加藤 寛 先生

※受付時間は、開始時間の30分前から行います。

※3会場とも同じ内容です。

※7月以降に県南・会津・いわきでも同様の内容で実施予定です。

【当センターのホームページへの掲載情報】

<心のケア関連情報>の最近の掲載分は以下のとおりです。

○災害中期の精神保健(5/17改訂版)(MS-WORD)(H23.5.17掲載)

○アルコール依存症についての正しい知識を(一般向けチラシ)(MS-WORD)(H23.6.2掲載)

職員向け説明資料(パワーポイント)

○放射線についての不安への対応(一般向けチラシ)(MS-WORD)(H23.6.2掲載)

職員向け説明資料(MS-WORD)

【県内の心ケアチームが活動を開始しました！】

県内のこころのケアチームが、活動を開始しました。

6月1日から、双葉町が避難しているホテルリステル猪苗代において、臨床心理士・保育士・保健師が、午前中は親子遊び、午後は個別相談を実施しました。

県内の心のケアチームの派遣希望がありましたら、当センターにご相談ください。

当センターホームページ(<心のケアチームの派遣について>)に派遣要請書様式ありますので、利用してください。