

# 被災者の健康を保つ5つのポイント

大きな災害にあうことで、強いショックを受けたり、生活が大きく変化します。心とからだの健康を守るために、以下のことに注意してください。

## 1 休息をとりましょう！

災害への対処や環境変化などによって、心もからだも疲れやすくなっています。十分な休息が必要です。



## 2 生活リズムを守りましょう！

食事や睡眠など、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう。水分を十分にとるのも大切です。

## 3 つながりを大切にしましょう！

ご家族同士やご近所同士など、お互いに声をかけあいましょう。挨拶など、日常の会話を大切に。

## 4 気になるときは相談しましょう！

心配になること、不安なことは一人で抱え込まないで、周囲の人や医療スタッフに相談しましょう。

## 5 お酒は控えましょう！

アルコールに頼ると、体調に影響したり周囲とのトラブルになることもあります。とくに避難中は控えましょう。

参考資料:宮崎県精神保健福祉センター「災害時のメンタルヘルス①」



困ったときは、医療関係者や保健所、  
精神保健福祉センター等に相談しましょう。

# 心やからだへの影響はありませんか？

地震などの大きなストレスを受けたとき、心とからだにいろいろな症状が出てきます。これは誰にでもあることで、特別なことはありません。多くの場合は自然に回復していきます。

## ～被災者の心やからだに出やすい症状～

### 身体面

- ・頭痛、緊張、筋肉痛
- ・吐き気、めまい
- ・疲れやすい
- ・体がだるい、しびれる
- ・動悸、震え、発汗
- ・下痢、便秘、胃痛
- ・持病の悪化など

### 生活・行動面

- ・眠れない(何度も目が覚める)
- ・恐ろしい夢を見る
- ・食欲がない(または過食)
- ・飲酒や喫煙の増加
- ・ひきこもる
- ・過敏な反応(泣く、怒る等)
- ・赤ちゃんがえり(退行)

### 心理・思考面

- ・不安、恐怖
- ・イライラ、怒り
- ・悲しみ、嘆き、落ち込み
- ・自分を責める、罪の意識
- ・孤独感、孤立感
- ・混乱、判断力の低下
- ・やる気が出ない、集中できない
- ・現実感がない、感情の麻痺
- ・自分が自分でないような気がする
- ・連想する場所、話題を避ける
- ・再体験する感覚(フラッシュバック)
- ・災害の体験を何度も思い出す

こうした症状の多くは自然に回復しますが、長く続いたり、生活への支障が出ている場合は、**専門家への相談が大切です。**



気になる症状が続く場合は、**医療関係者や保健所、精神保健福祉センター等に相談しましょう。**

