

外傷後ストレス障害について

Learn about...

Post-Traumatic Stress Disorder

あなたは高速道路を運転しています。路面は雨で濡れており、他の車がどんどんあなたを追い抜いていくたびにフロントガラスにしぶきがかかります。突然、ハンドルをとり、車が堤防から下へ落ちていくのを感じます。ガラスが割れる音や金属音が聞こえ、体中に鋭い痛みを感じます。はっと目を開けてみると、今日は天気の良い火曜日で、自分は会社のデスクにいつもどおりに座っていることに気がつきます。2か月前に起きた自動車事故を再び体験してしまったのです。このような体験は、事故以来もう何百回と繰り返されています。

人は強いものですが、ときにこのようなトラウマに耐えられなくなってしまうのもまた事実です。自動車事故に遭ったり犯罪の被害者になってしまうなど、深く傷つく出来事(トラウマ)を経験した人は、その出来事のフラッシュバックが繰り返されるため、これまでどおり生活できなくなることがあります。これは外傷後ストレス障害と呼ばれる、精神疾患の一つです。

外傷後ストレス障害とは What is it?

外傷後ストレス障害(Post-Traumatic Stress Disorder, 略してPTSD)は、深く傷つく出来事(トラウマ)を経験した後に発症することがある不安障害の一種です。トラウマには次のようなものがあります。

- 自然災害
 - › 台風
 - › 地震
- 犯罪
 - › レイプまたは身体的な暴行(子供の頃の虐待、恋人や配偶者による虐待)
 - › 住居侵入、強奪、強盗
- 戦争
 - › 戦闘または平和維持活動
 - › 戦争犯罪
 - › 拷問
 - › 戦闘地域の民間人
- 大事故
 - › 職場
 - › 自動車
 - › 飛行機
- 上記のいずれかの出来事を目撃した場合

外傷後ストレス障害の症状は、たいていの場合トラウマとなる出来事から3か月ほどたってから現れますが、数年後に症状が出る場合もあります。また、症状の原因となるトラウマが起きてからかなり時間が経過してから、知人の死や別の辛い出来事、子供の誕生といった大きな出来事が引き金となって、PTSDを発症する場合もあります。外傷後ストレス障害の人の多くは、うつ病、薬物・アルコール依存を併発することがよくあります。

.....

「その出来事のフラッシュバックが繰り返されるため、これまでどおり生活できなくなることがあります。」



外傷後ストレス障害になりやすい人 Who does it affect?

人生のある時点でトラウマになる出来事を経験する人は大勢いますが、実際に外傷後ストレス障害になる人はそのうちの8%に過ぎません。次のような人は、外傷後ストレス障害になる率が比較的高いと考えられています。

- **特定の職業の人** — 職業によって、PTSDになるリスクが高くなる場合があります。プリティッシュュコロンビア大学の研究で、医師、看護師、救急救命士、消防士のような緊急事態に携わる仕事に就く人は、そうでない人と比べてPTSDになるリスクが2倍であることがわかっています。戦闘地域から帰還したカナダの退役軍人(非戦闘活動や平和維持活動の場合を含む)のおよそ10%が、PTSDを経験すると推定されています。
- **女性** — 女性が外傷後ストレス障害と診断される確率は、男性の約2倍とされています。明確な理由はわかっていません。
- **難民** — 母国から逃れざるを得なくなった原因でもある辛い出来事や、新しい国での生活を始める大変さから、難民は外傷後ストレス障害になるリスクが高くなっています。
- **先住民** — レジデンシャルスクール*と呼ばれる全寮制の学校で学んでいた先住民の人が、そこで行われていた虐待などから外傷後ストレス障害になった例が報告されています。レジデンシャルスクールの旧在校生のごく一部に見られるこの現象は、現在「レジデンシャルスクール症候群」と呼ばれています。

*レジデンシャルスクールとは、1900年代初めに導入された、政府の助成金で教会が運営した先住民の子供たちのための学校で、先住民の子供を白人社会に適応させることを目的としていました。学校で学んでいた子供たちの中には、身体的、性的、心理的な虐待を受けた人もいました。最後のレジデンシャルスクールが閉校されたのは、1996年でした。

外傷後ストレス障害かもしれないという人へ Could I have post-traumatic stress disorder?

深く傷つく出来事があった直後に、ストレスや不安を感じたり、ショックを受けたり、どうしてよいかわからなくなるのは普通のことです。また、人とは違う反応を示したり、ほとんど何も感じないという人もいるでしょう。状況もさまざまであれば、人によってその反応もさまざまだからです。トラウマを経験した人でも、ほとんどの人は外傷後ストレス障害になりません。でも、もしそのトラウマの記憶にとりつかれて生活がままならないと感じている場合、または次の症状のいくつかが1か月以上続いている場合は、家庭医(Family Doctor)に相談してください。

- その出来事について何度も考えてしまったり、フラッシュバックや悪夢が繰り返し起こる(フラッシュバックの経験は人によってさまざまです。この情報シートの冒頭で紹介した例のような「完全な」フラッシュバックを見る場合もあれば、現実から乖離することなくトラウマの出来事に関連する感覚、におい、景色、音が再現されるという場合もあります。)
- 睡眠パターンや食欲の変化
- 特にトラウマを思い出させるような出来事や状況に直面したときなどに、不安や恐怖を覚える
- びくびくしていて些細なことに驚いたり、極度に敏感になったりする
- 理由もなく泣いたり、絶望感などのうつ病の症状がみられる
- トラウマの出来事が部分的に思い出せないなど、記憶に問題がある
- 気持ちがうわの空で、仕事や日常的なことに集中できない
- 決断力の低下
- いらいらする、または気持ちが乱れている
- 怒り、または恨みを感じている
- 罪悪感
- 無感動または引きこもり
- 急に大切な人のことをむやみに守りたくなったり、心配でたまらなくなる
- トラウマの出来事について思い出させるような行動、場所、または人さえも避けている
- めまい、吐き気、免疫力の低下などの具体的な健康問題

外傷後ストレス障害にかかって しまったら

What can I do about it?

外傷後ストレス障害にはさまざまな治療法があります。

- **認知行動療法(Cognitive-behavioural therapy, 略してCBT)**:不安への対処のしかたや、症状を悪化させるような考え、感情、行動を変える方法を指導します。CBTは1対1またはグループで行います。
 - ▶ CBT療法では、よく暴露療法(Exposure therapy)が使われます。この療法では、トラウマに立ち向かい、恐怖心やその他の反応に対処できるようになるまで、トラウマになっている出来事の一部を段階的かつ慎重に再現していきます。
- **支援グループ**:外傷後ストレス障害の人は、不安支援グループへの参加が役に立つことがよくあります。支援グループは、自分は一人ではない、自分が抱えている問題はわかってもらえることなのだと思える点で有意義です。
- **薬の投薬**:特定の種類の抗うつ剤または抗不安薬が、外傷後ストレス障害の症状をおさえたり、再発を防止するために効果がある場合があります。

最終的には、正しい治療を受ければほとんどの人は元の生活を取り戻し、トラウマとなる出来事をフラッシュバックすることなく、これを思い出すことができるようになります。



同じ出来事を経験していても、PTSDになる人とならない人がいるのはなぜ?

Why do some people develop PTSD and others don't, even after the same traumatic event?

人間の回復力は早く、ストレスを経験してもそれを跳ね返して克服する力があります。でも、人はまた繊細でもあり、そのバランスは人それぞれに違います。ときには、ある出来事が耐えられなくなる場合もあります。トラウマになる出来事を経験した人の中で、その後生活に支障をきたす状態が続く人はわずかに15%程度です。また、この15%の人が全員外傷後ストレス障害になるというわけでもありません。PTSDになる人とならない人がいる理由は複雑であり、人の数と同じくらい固有の難解な要因が絡んできます。たとえば、その人がこれまで困難や危険な出来事にどのように対処してきたか、こうした出来事に対する経験から培われた知恵、感情の現れ方(遺伝子的な要因を含む)、そしてこの情報シートで挙げた要因などがあります。

診療が必要だと思ったら

Where do I go from here?

自分または大切な人が外傷後ストレス障害であると思われる場合は、まず家庭医に相談してください。このシートで説明した各種の治療法が適しているかどうか、どの治療法が良いかなどを医師の指導のもとで判断してください。家庭医に相談することに加え、下に紹介する機関からもPTSDに関する詳しい情報を得ることができます。

多言語で利用可能な機関

Resources available in many languages:

*ここで紹介するすべてのサービスは、英語が第一言語ではない場合は希望する言語を英語でご指定いただければ、通訳におつなぎします。100ヶ国語以上の言語で対応可能です。

被害者リンク (VictimLink)

レイプ、恋人や配偶者からの虐待、暴行、住居侵入などの犯罪にあったことがトラウマになっている場合は、1-800-563-0808(BC州内とユーコン準州は通話料無・24時間受付)までお電話を。

BCナースライン (BC NurseLine)

1-866-215-4700(BC州内通話無料)、604-215-4700(グレーターバンクーバー内)、1-866-889-4700(耳の不自由な方専用)までお電話ください。BCナースラインでは、秘密厳守で医療情報や助言を提供しています。BC州内のどこからでも電話することができます。看護師(Registered Nurse)は24時間体制で、薬剤師は夕方5時～朝9時まで、毎日対応しています。お電話の際はケアカード(CareCard)番号をご用意ください。ケアカードを持っていない、あるいはケアカード番号を提示したくない場合でも、サービスを受けることができます。

英語のみで利用できるその他の機関

Other resources, available in English only, are:

BCメンタルヘルス情報ライン

(BC Mental Health Information Line)

情報、地域の機関、出版物のお問い合わせは1-800-661-2121(BC州内通話無料)または604-669-7600(グレーターバンクーバー内)まで。

不安BC (AnxietyBC)

不安についての情報や地域の機関については、ウェブサイトwww.anxietybc.comを参照するか、電話604-525-7566までお問い合わせください。

BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ

(BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

外傷後ストレス障害に関する掲示板、情報シート、体験談や記事については、ウェブサイト www.heretohelp.bc.caを参照してください。Anxiety Disorders Toolkit(不安障害ツールキット)もあります。このツールキットには、不安障害の理解に役立つさまざまな情報、ヒント、自己診断テストが含まれています。

BC州悩み相談ラインネットワーク

(Distress Line Network of BC)

悩んでいるときは310-6789(BC州内はエリアコード不要)までお電話を。24時間体制でBC州の緊急ラインにつながります。通話中や待機になることはありません。