

# 『南山大学保健センター 疾病・障がいについて知ろう(7)』

## 保健センター・特任助教(公認心理師/臨床心理士) 勝野 飛鳥

### PTSDとは？

生命の危険を感じるような、予測不能で防ぐことのできない圧倒的な出来事(トラウマ、と呼びます)に直面すると、非常に強い恐怖心や無力感を抱きます。米国精神医学会診断統計マニュアル第5版(DSM-5)の基準によれば、PTSD(心的外傷後ストレス障害 Post-Traumatic Stress Disorder)とは、実際にまたは危うく死ぬ、重傷を負う、性的暴力など、精神的衝撃を受けるトラウマ(心的外傷)体験にさらされたことで生じる、特徴的なストレス症状群のことをさします。

#### 《PTSD に至りやすいトラウマ(心的外傷)体験の例》

- |                  |   |
|------------------|---|
| ○自然災害            | ○レイプなどの性被害                              |
| ○交通事故や火事などの深刻な事故 | ○重い病気・やけどなどの苦痛を伴う治療                     |
| ○身体への暴行          | ○事故・災害・殺人・自殺などで人がひどいけがをしたり亡くなったりした場面の目撃 |
| ○監禁              | ○家族や友人など身近な人をショッキングな形で亡くした など           |
| ○犯罪・DV などの暴力被害   |   |
| ○今や昔の虐待体験        |   |

### PTSD の主な症状

1. 侵入症状:トラウマとなった出来事に関する不快で苦痛な記憶が突然蘇ってきたり、悪夢として反復されたりします。また思い出したときに気持ちが動揺し、身体生理的反応(動悸や発汗)を伴います。
2. 回避症状:出来事に関して思い出したり考えたりすることを極力避けようしたり、思い出させる人物、事物、状況や会話を回避します。
3. 認知と気分の陰性の変化:否定的な認知、興味や関心の喪失、周囲との疎隔感や孤立感を感じ、陽性の感情(幸福、愛情など)がもてなくなります。
4. 覚醒度と反応性の著しい変化:いろいろな感、無謀または自己破壊的行動、過剰な警戒心、ちょっとした刺激にもひどくビクツとするような驚愕反応、集中困難、睡眠障害がみられます。



上記の症状が1ヵ月以上持続し、それにより顕著な苦痛感や、社会生活や日常生活の機能に支障をきたしている場合、医学的に PTSD と診断されます。世界保健機構(World Health Organization;WHO)による日本での住民データによれば、一生のうちに PTSD になる人は、1.1~1.6%ですが、20代から30代前半では3.0~4.1%となっています。効果が確認されている PTSD 治療には、薬物療法やトラウマに特化した面接法などがあります。面接法の中には、持続エクスポージャー療法(PE)、認知処理療法(CPT)、眼球運動脱感作療法(EMDR)があります。

こうした特殊な治療を受けることができなくても、信頼できる先生によく話を聞いて理解して貰えたと感じるだけでも、ある程度は良くなります。トラウマというデリケートな問題を扱う場合、治療者の能力や、相性はとても大切です。まず、自分の話をよく聞いてくれる相談先を見つけることが大切です。

上記のような体験に心当たりがあり、様々な症状にお困りの場合は、お一人で悩まずに、南山大学・保健センターにぜひご相談ください。また、身近に心配な方がいらっしゃる場合にも、ご遠慮なくご相談ください。

[参考資料] PTSD とは | 日本トラウマティック・ストレス学会 (jstss.org) (一般社団法人日本トラウマティック・ストレス学会)  
心の傷つき体験をしたあなたのためのワークブック(武蔵野大学心理臨床センター)、  
みんなのメンタルヘルス | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)