被災された高齢者を見守る家族の方へ

**大きな災害等を経験すると、被災時の強い恐怖や無力感、あるいは喪失体験などから、こころやからだに変化が生じると言われています。高齢者にとって被災体験は、大きなストレスとなり、体調を崩しやすくなることに加え、不眠、抑うつ、一時的な認知機能の低下などの精神症状がでることもあります。**

19

＜高齢者に見られるストレス反応＞

**思考面**

* ぼんやりしていることが多い
* 急に物忘れがひどくなった、
* 自分が今どこにいるかわからなくなった

**身体面**

* 身体の不調の訴えが多くなった

（ふるえ、めまい、動悸など）

* 夜眠れていない、食欲が減退する

**行動面**

* ぼんやりしていることが多い
* 夜間うろうろと徘徊する
* ささいな音や揺れに反応する

**心理・感情面**

* イライラ感が強く、怒りっぽくなった
* 不安そうである
* 気分の落ち込み、自分を責める
* **こうした状態は突然の災害により、誰にでも起こりうるもので、異常なことではありません。多くは自然に回復していきます。**

＜特に高齢者に現れやすい症状と対応について＞

【対応】

・むやみに励まさない

・一人にせず見守る

・軽く身体を動かせるような役割を用意する

・昔話や経験話をしてもらう

⇒自分は一人じゃない、役に立っているという実感を持ってもらう

**高齢者のうつ状態**

高齢者は抑うつ気分は強くは現れず、身体症状、無気力、意欲低下が全面に出てくることが多い。うつ病に伴い、記憶力や思考力の低下がみられ、認知症と判断されてしまうこともある。感情の浮き沈みが大きく、時に周囲を戸惑わせることもある。

【対応】

静かな口調で、今いる場所や安全であることなどを伝える。

注意力が大きく低下しているので、けがなどしないように安全を図る。

昼間は声かけなどで刺激を与える。

環境上の問題だけではなく、身体疾患により引き起こされる場合もあるので、早期に医療に結び付ける。（脱水や感染症で起こることもある）

強いストレス、環境変化、睡眠不足、体調不良、複数薬、飲酒などにより起こる。急に怒ったり泣いたり興奮したり、会話がまとまらない、ぼんやりとした様子で注意散漫に見えるなどが見られます。

**せん妄（突然の錯乱、幻覚、妄想など）**

【対応】

繰り返し必要なことを伝えていく。落ち着きなく動きまわるときは、無理に引き留めずに会話をしながらつきあって、安全な場所に誘導するなどで対応する。本人の話の内容については否定せず、言葉がけも「〇〇しないでください」でなく、「〇〇しましょう」など肯定文を使う。

**認知症や症状の悪化**

認知症の高齢者は、避難生活になじめず、その症状が悪化しやすい。また、普段そのような傾向のなかった高齢者も、不眠、不穏、興奮や、時間や自分のいる場が分からなくなる「見当識障害」や、記憶力の低下など認知症のような症状を示すことがある。

**老人会のイラスト**

**健康回復のために配慮しましょう**

* 声をかけ、今の状況をできるだけわかりやすく、くり返し伝えましょう。
* 不安や悲しみなどの気持ちをくみながら、じっくり話を聞きます。
* 焦らず、ゆっくりペースに合わせて接することが大切です。
* 孤立、孤独にならないように配慮しましょう。
* 睡眠と食欲の変化に注意して、心身の状態に気を配ります。
* **介護されるご家族の方々も心配からストレス反応が起こりやすくなります。**
* **気になることがありましたら、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。**

**あなたの相談先**

* **医療機関、市町村・福祉保健所の保健師などに相談しましょう。**