

【症状】

突然の高熱／関節痛／咳／下痢／筋肉痛／腰痛 など

【対応】

- ・ 訪問してくる災害医療班に申告し、診断・治療してもらう。
- ・ 高熱の人や子どもを、避難所内であまり移動させないようにする。
- ・ 避難所にいる全員が、マスクを装着する。
- ・ 高熱者は、治療し、熱が下がり症状が改善するまで個室対応とする。



POINT

- ・ 高熱が下がらない／意識障害がある／けいれんを認める→救急搬送へ。
- ・ 水分（スポーツドリンク）を摂取させる。
- ・ 消化の良い食べ物（お粥など）を食べさせる。
- ・ 暖かくして、安静にする。
- ・ 汗をかいたら着替えさせる。

7 精神症状

それまで元気に協力したり、しゃべっていた人が、次第に元気がなく、会話も少なくなったら、まず元気がなくなった理由・症状を尋ねる。

【原因】

家族・親族の被災や死亡／大切な家財の消失／勤務先の被災や解雇／継続する不眠／人間関係（被災者間・外部との）の悪化.

【症状】

不眠／不安／頭痛／食欲不振／めまい／いらいら.

【対応】

- 話を聞いてあげる。聞くだけでもかなり効果がある。
- 医療班が来たときに、抗不安薬や導眠薬を処方してもらう。
- 心のケアチームが来たときに、診察してもらう。

8 心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

精神的トラウマになるような衝撃的な体験（危うく死ぬ・重傷を負うような出来事）を経験すると、心的外傷後ストレス障害(PTSD: post traumatic stress disorder)を発症する。大きな災害の場合、体験の直後には無症状でも、1カ月以上たってから発症する。

【症状】

不安／不眠などの過覚醒／関連事象への回避／追体験（フラッシュバック）／パニック／感情鈍麻／無関心／意欲低下／悪夢／頭痛／吐き気など。

【対応】

- カウンセリング：まずは話を聴く。