

福島震災は

まだ終わっていない

東日本大震災・福島原発事故から15年経った今でも、多くの避難者がいる。被災地・避難者の自殺や児童虐待等は全国平均に比べて多い。避難者たちが抱えるメンタル不調とはどのようなものか。震災から何年にもわたって続くトラウマについて、福島県メンタルクリニックなごみ・蟻塚亮二先生にご寄稿いただいた。

1. 避難のストレスや児童虐待は 未来にPTSDとして発症する

福島県では、多い時26万人(2012年)、いま2万3千701人(2025年)の人たちが避難している(ふくしま復興情報ポータルサイトより)。

早稲田大学の辻内琢也教授によると、原発事故避難者が直面する困難とは、①仕事がない、しかし中高年の転職はリスクリテラシーが低い、②生活費が不足、③家族内の潜在していた不一致や葛藤が表面化、④どこに住むか(避難先での人生は自分にとってリアルな人生なのか/仮の人生なのか)、⑤精神的空虚感と未来の喪失感、⑥何事につけても不確実感が増大して生きることに確信の喪失などがあり、言葉も風習も違う避難先で生活することには多大なストレスが発生する。ほとんどの人は避難していることを近隣の人に隠しているが、当然ながら近所付き合いは大人も子どもも表面的な関係となる。すると、子どもが不登校になったり、いじめられるなどの事態につながる。

311を 忘れない



福島県メンタルクリニックなごみ 蟻塚 亮二

避難生活においては、潜在していた家族や夫婦間の葛藤が表面化するので、避難先で離婚になったり、親が認知症になった事例は多

2. 避難者のストレスは高い

東日本大震災に遭遇したのは岩手県、宮城県、福島県の三県であるが、福島県では原発事故によって避難を余儀なくされ、「故郷に帰れない」人々がたくさん生まれた。

筆者は依頼されて、放射線で帰還困難だった浪江町、津島地区の住民500名に

調査を行ったところ、48%の人がPTSDと判明した(2019年)。これは津島地区の避難住民たちを余儀なくされた「故郷に帰れない」人々がたくさん体験したことのない高いストレスに遭遇したことを示している。

PTSD調査と同時に行ったK6(精神的健康尺度)による、震災後の避難生活の期間は、災害の種類や地域によって異なるものの、一般的には7日間が基本とされている。その理由は、避難生活は、身体的・精神的な負担が大きいために早期の避難所からの退所が推奨されているのだという。もちろん、場合によっては長期化する場合は、これまででもあった。

このような行政の「避難は7日間」という公式見解を踏まえると、東日本大震災と原発事故避難者の数は途方もなく多い。

辻内教授は、埼玉や東京に避難した人たちのPTSDを調べており、2012年埼玉調査では67%、2013年の埼玉・東京調査で60%、2014年埼玉・東京調査で59%、2015年調査で40%といずれも高いスコアを見ている。

以上のように、避難者のPTSDリスクは高く、と

をずっと持ち続けてきたという若者を診察の場でしばしば認めた。彼らが大人になった際には、職場不適応やうつ病・アルコール依存症などの発生率が高くなるはずである。

2018年に福島県で、20歳以下の自殺率が全国トップになったと関係者から聞いたことがある。2021年のデータであるが南相馬市の自殺率が、例えば30代男性で全国平均の2倍に増えたことがある(最近はその地域の自殺率は低下しているようだ)。「死ななければいけないほどつらかった」体験を自殺既遂者や共病した人々がたくさんいたはずである。このような震災後のストレスは、今後10年、20年、30年先においてPTSDやうつ病、適応障害などとしてメンタル不調を呈する可能性がある。

一般的には7日間が基本とされている。その理由は、避難生活は、身体的・精神的な負担が大きいために早期の避難所からの退所が推奨されているのだという。もちろん、場合によっては長期化する場合は、これまででもあった。

筆者は沖繩戦から60年を経て、子どもの時の戦争トラウマによって不眠やフラッシュバックを呈する人たちを那覇の病院で見つけた(2010年)。避難者だけでなく、津波被災者も含めて大震災から60年後の2071年頃、福島の高齢者に沖繩同様のPTSDが発症する可能性がある。時間が経過して人々の記憶の中で大震災と原発事故の記憶が風化しても、脳の中のトラウマ記憶は風化しないから

PTSDやうつ病、適応障害などとしてメンタル不調を呈する可能性がある。

一般的には7日間が基本とされている。その理由は、避難生活は、身体的・精神的な負担が大きいために早期の避難所からの退所が推奨されているのだという。もちろん、場合によっては長期化する場合は、これまででもあった。

筆者は沖繩戦から60年を経て、子どもの時の戦争トラウマによって不眠やフラッシュバックを呈する人たちを那覇の病院で見つけた(2010年)。避難者だけでなく、津波被災者も含めて大震災から60年後の2071年頃、福島の高齢者に沖繩同様のPTSDが発症する可能性がある。時間が経過して人々の記憶の中で大震災と原発事故の記憶が風化しても、脳の中のトラウマ記憶は風化しないから

映画『生きて、生きて、生きろ。』上映会のお知らせ



寄稿者の蟻塚亮二先生も出演する映画『生きて、生きて、生きろ。』の上映会が開催される。アフタートークは東京保険医協会の理事でもある竹内真弓先生が司会を務め、蟻塚先生をはじめとした出演者たちが登壇する。ぜひ足をお運びいただきたい。

日時：3月20日(金・祝) 13時開演
会場：スペース・オルタ(新横浜)
定員：100名
入場無料。ご予約は右記QRコードから可能。



無料動画配信を協会HP「いい医療ドットコム」にて行っています(右QRコード)。ぜひご視聴ください！
*下記は一例です。一部コンテンツの視聴には会員限定のパスワードが必要です。ご存じでない方は ☎ 045-313-2111まで。



【確定申告対策講習会】

令和7年分
青色申告決算書
作成の留意点

講師：
税理士 渡邊 由美子氏
税理士 古閑 千枝氏



【医療問題研究会】

今後の医療と医療政策を俯瞰的に考える
一参政党と高市早苗自民党
新総裁の医療政策にも
触れながら

講師：日本福祉大学
名誉教授 二木 立氏



【臨床懇話会】

診療所における
救急対応について

講師：東海大学医学部付属病院
高度救命救急センター
救命救急科 本多 ゆみえ氏



【歯科臨床研究会】

口腔内スキャナー(IOS)
によるデジタル歯科の
現状と未来
一歯科教育の
デジタル化の現状一

講師：神奈川歯科大学
口腔デジタル
サイエンス学分野
主任教授 星 憲幸氏



【医療情報講演会】

医療DXの義務的推進の
問題とオン質義務不
存在訴訟の重要性

講師：オンライン資格確認義務不
存在確認等請求訴訟原告団
事務局長
東京保険医協会 理事
医療法人社団いつき会
ハートクリニック
院長 佐藤 一樹氏