

保健室だより

「アニバーサリー反応」とは？

山商高 保健室
令和3年3月18日
NO. 7

東日本大震災は、多くの人々に甚大な被害をもたらしました。災害後10年を経て、余震と思われる地震が2月からまた起きています。「3・11を忘れてはいけない、風化させない」と様々な行事も行われていますが、心の復興の歩みは人それぞれ。10年を経ても家族を失い、生き残ったことに罪悪感を覚える人がいるという切ない現実があります。

さて、皆さんは「アニバーサリー反応」という言葉を知っていますか？災害や事件・事故などが契機としてPTSD（心的外傷後ストレス障害）となった場合、それが発生した月日になると、いったん治まっていた症状が再燃することがあり、これを「**アニバーサリー効果**」や「**アニバーサリー反応**」といいます。このような日付の効果は必ずしも年単位とは限らず、同じ日に月単位で起きることもあります。程度の差はあれ、誰にでもほぼ必ず起こると考えてよいようです。以前お知らせした内容を再度掲載させていただきますので、自分の経験に当てはめて考えてみてください。

災害後に起こりやすい「3種類のストレス反応」

1 災害そのもののショックや恐怖によるストレス→**トラウマ反応**

【状況に適應するための心とからだのはたらき＝適應規制】

- ① **再体験**：自分の意志とは関係なく思い出す、フラッシュバック、悪夢
適應規制→繰り返し思い出すことで恐怖のレベルが下がっていく。
- ② **過覚醒**：眠れない、イライラ、緊張、落ち着かない、ちょっとした音や刺激に驚く
適應規制→次に同じようなことがあったときに、身を守ることができる。
- ③ **回避・マヒ・解離**：出来事に関連する物事を避ける（回避）
ボーっとする、何も感じない（マヒ）
現実感がない、記憶があいまい（解離）

適應規制→再体験や過覚醒が極端にならないように、バランスをとる。

ドラえもん の行動に例えると！

「ドラえもんはねずみに耳をかじられた」

- ・ねずみを見ると驚いて逃げ出す(過覚醒)・ねずみの夢を見て飛び起きる(再体験)
・ねずみのいる場所には近づかない(回避)

「でも、どら焼きがあればハッピーになれるよね。みんなも自分のどら焼きを見つけて、大事にしてね！」

2 大切なものを失ったことによるストレス→**喪失反応**

否認→怒り（攻撃・自責）→絶望（抑うつ・身体化）→喪の作業→受け入れ

喪の作業（モーニングワーク）：思い出し、向き合い、永遠にこころの中に留める作業（追悼行事等）

3 日常生活の変化によるストレス→**生活ストレス反応**

反応例：寝つきが悪い、食欲が無い、イライラ、不安、やる気が出ない、集中できない、忘れっぽくなる

ひとりで悩まず、他者に心を開き、相談する勇気が、よりよく生きるために大切なことなのです。

保健調査票の記入についてのお願い

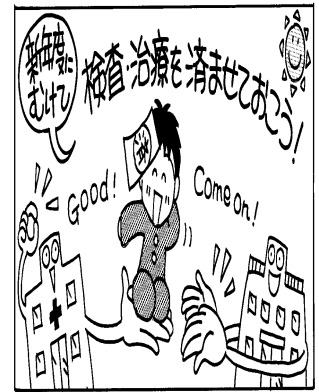
保健室で保管している「保健調査票」を配布しますので、「様式1・2」の部分で**変更がある場合「赤字」**で訂正してください（**年齢・勤務先・在学学校等**）。「様式3」の健康状態については学年の欄に該当する項目に○字で記入し、**始業式の日**に担任に提出してください。



4月の主な保健行事

イラスト『月刊誌 健』より

月・日	曜日	保健行事(健康診断)
4・15	木	歯科検診 中鉢Dr. 13:30~15:20
4・16	金	身体測定(全学年) 1~3校時
4・20	火	尿検査1次(全学年)
4・22	木	心電図検査(1年) 9:00~11:30
4・26	月	1・2年心理テスト(6h)
4・27	火	胸部X線(1年) 9:00~11:15



視力の矯正が適正でないと、学習能率の低下のみならず、眼精疲労・肩こり・頭痛の原因になります。視力が0.6以下の人は、春休み中に必ず検査を受けてください。***虫歯の治療もね!***

【 運動器検診の必要性について 】

~保護者の方にお願ひ~ 春休み中にお子様と一緒に点検してください!

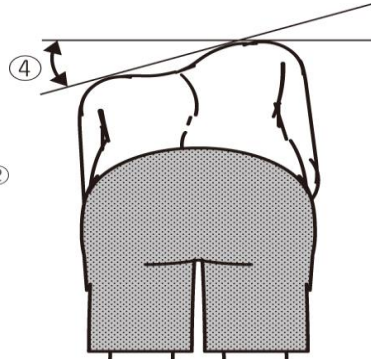
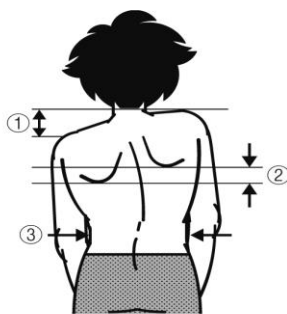
現在、子どもたちの運動不足と運動過多の二極化が問題になっています。運動不足の子どもは、体力・運動能力の低下や、「からだが固い」などの問題が起きやすく、大きなけがや故障をしやすくなります。その一方で、スポーツを過度に行っている子どもは、「スポーツ障害」が心配です。初期に治療すれば大抵良くなりますが、放置すると障害が残ってしまい、スポーツを続けるどころか日常生活にまで影響が出ることもあります。

そこで、平成28年度から保健調査の項目に整形外科の質問項目が追加されました。該当する項目がある場合は内科検診の際に触視診検査を行います。新2・3年生の皆さんには身体測定の際に問診票に記入してもらうこととなりますが、春休み中に下記の項目について、おうちの人と一緒に点検してみましょう。

イラスト『月刊誌 健』より

1 背骨が曲がっていると感じたり言われている

2 腕、脚を動かすと痛みがある



肩関節

両肘を伸ばした状態で前方に拳上し、上腕が耳につくか否か。

肘関節

手のひらを上に向け、肘関節の曲げ伸ばしができるか。左右差がないか。曲げた状態で指先が肩につくか否か。

3 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある

4 腕、脚に動きの悪いところがある

5 片足立ちが5秒以上できない

6 しゃがみこみができない

両腕を前に伸ばし、しゃがみこむ。しゃがむと後ろに転ばないか、痛みがないか。



片足立ち

左右それぞれ片足立ちするとふらつかないか、骨盤が傾かないか、背骨が曲がったりしないか。