



特集

災害に備えて

コラム ● ～視力の障害～

本の世界を楽しもう

熊本の支援に行ってきました **がんばろう熊本**

平成28年4月14日発生しました熊本地震。リハビリテーションセンター職員も熊本県南阿蘇村の支援へ行ってきましたので、活動をご報告します。

私たちが活動をした南阿蘇村は、阿蘇郡白水村、久木野村、長陽村の3村合併により誕生したところです。阿蘇カルデラの南部、阿蘇五岳と外輪山に囲まれた、南郷谷に位置します。

今回は阿蘇大橋の崩落など被害の大きかった立野地区以外の長陽・白水・久木野地区で避難所巡回や自宅への訪問を行いました。



【第4班(H28.4.29～5.4) 派遣 乙川 亮 (作業療法士)】

『資源がなくてもそこにあるもので』

立ち上がりやすい高さとしてJIS規格では椅子の高さを38～41センチとしています。

ある避難所に行くといかにも低そうなベッドが。そこに座っていた方に話を聞くと「ベッドが低くて立ち上がれない。一人でトイレにも行けない。」とのことでした。実際に測ってみると30センチ。このままだとこの方は動けなくなってしまいます！そこで不要になった時も廃棄が容易で身近な資源でもある新聞を重ねたものをベッドの脚の下に敷き、40センチの高さまで上げました。「これで立ってみてください。」とお願いしたところ、スーッと立ち上がり、笑顔も戻りました。近くにいた方々から「私も」との声が。中には、心臓が悪く立ち上がり力んではいけない方も。職員さんも巻きこみ、計7台のベッドに取り付けました。翌日、確認に伺いましたが問題はなく、後任にも状況を伝えました。

作業前



作業後



【第5班 (H28.5.3～5.8) 派遣 高松 滋生 (理学療法士)】

今回、私は前述の乙川作業療法士（以下、OT）の後を引継ぎ、第5班の活動に参加しました。活動場所は同じ南阿蘇村で、活動内容は乙川OTとは違い、避難所から自宅へ戻られた方の健康状態の確認でした。全国から支援に入っている自治体の保健師チームで、南阿蘇村の地区を分担し、滋賀県は村の河陽地区を担当することとなりました。

1軒1軒訪問する中で、被災された方々は、自宅へ戻ってはみたものの、後片付けと余震や自宅倒壊の危険性への恐怖心で、夜も睡眠が充分にとれていない方が多く、疲弊されている様子でした。地震前の生活を取り戻すには、やはり相当の時間が必要であることが伺い知れました。

そんな中でも、明るく気さくに対応いただいた熊本の皆さんが、早く本来の生活を取り戻すことができるように応援しております。

被災地から学ぶ教訓

「お薬手帳」が大活躍！

被災地では、「薬がほしい」と言われる方がたくさんおられました。何の薬か分からなくて現場は混乱しました。そんな時、「お薬手帳」があれば、何の病気でどんな薬がどのくらい必要か一目で分かり、とても役立ちます。避難時は「お薬手帳」も忘れずに！



災害を「我が事」として考えよう！

テレビで報道された地震直後の映像を参考に実際に被災した場合、どうなるのか具体的にイメージしてみましょう。家具が倒れないように、固定はできていますか？ 自給生活に備え備蓄品はありますか？どこへ避難すればよいのでしょうか？避難方法は、市町村ごとに異なります。災害に備え調べてみましょう。



災害に備えて

災害時に命を守る 一人一人の防災対策

災害は、忘れた頃にやってきます！
そして、だれもが要援助者になり得るのです。
命を守り、みんなで助かるために、災害に備えていきたいものです。



～備えよう！その時のために～

「自分でつくる安心防災帳」

大規模災害に備え、自らの障害に合わせた備えがどのようなものか分かりやすく点検するためのチェックキット「自分でつくる安心防災帳」を国立障害者リハビリテーションセンター研究所福祉機器開発室（硯川潤室長）が製作されました。介護が必要な高齢者の防災を考える上での応用も可能です。

防災帳は、4段階の記入シートと災害後に必要な生活品やサービスを表したシールで構成されています。

福祉機器開発室ホームページから無料ダウンロードできるので、「わたし専用」の備えを考えてみましょう。

(HPアドレス) http://www.rehab.go.jp/ri/kaihatsu/suzurikawa/skit_02.html



災害時の「トイレ」を想像して備えよう！

災害時、ライフラインの寸断で、例外なく被災地のトイレが不足する事態が発生しています。地震が起きれば、3日間くらい自給する必要があるとも言われています。

避難所の仮設トイレは、高齢者や障害を持つ方にとって使いにくいことも。トイレの我慢や水分補給を控えることは、体力低下や脱水症状を招く悪循環を引き起こします。

水や食料の備えだけでなく、自分にあつたトイレへの備えを考えてみましょう。



「非常用トイレ」、何枚備えたらいい？

1日あたり何回トイレへいきますか？まず、トイレの回数を数えてみましょう。4人家族なら1日何枚必要でしょうか？3日分の備えは、何枚になりますか？

暮らしの中の知恵と工夫で！

身近なもので「簡易トイレ」を作ってみよう。

段ボール箱に穴を開け、ポリ袋を入れて簡易トイレを作ります。袋の中には丸めてしわを作った新聞紙を引きつめます。新聞紙は丸めることで、吸収力がアップ！新聞紙の端を立てれば汚物がもれにくくなります。使用後は、袋の中の空気を抜きながら口を縛り決められた場所に捨てます。

《市販品のご紹介》

備える！「簡易組み立てトイレ」

段ボール製で、工具や接着剤不要、組み合わせるだけで誰でも簡単に組立てできるトイレが市販されています。汚物は、凝固剤で固め衛生的な仕様となっています。

衛生的に過ごすためには「除菌液」！

災害時、水は貴重なものです。感染症予防に「除菌液」は、高齢者、乳幼児、疾病者がいる家庭では必需品です。除菌用ウェットティッシュも重宝します。

ご存知ですか？「白杖SOSシグナル」

視覚障がいの方が、外出先で困ったことがあれば、白杖を頭上50cm程度に掲げて周囲の方にサポートを求められます。白杖SOSシグナルを見かけたら、すすんで正面から「どうされましたか？」等と声をかけ、困っていることを聞き、必要なサポートをしましょう。

「白杖シグナル運動」は、視覚障がいの方が、東日本大震災等の災害時に避難に困る事態が発生したこと、日常生活でも駅ホームからの転落事故や誘導用ブロック上の障害物との接触事故が発生していることなどを踏まえ、視覚障がいの方が、安全、安心に暮らすことができるよう、全国的な普及啓発を目指している運動です。



「白杖SOSシグナル」
普及啓発シンボルマーク
(社会福祉法人日本盲人会連合推奨マーク)

エコノミークラス症候群をよく知り、予防しよう。

4月14日に起きた熊本地震では繰り返す余震を恐れて、多くの被災者が狭い車中に寝泊まりされました。その結果、いわゆる「エコノミークラス症候群」が原因で複数の被災者が救急搬送されたり、亡くなりました。

今回は、「エコノミークラス症候群」が起きる原因、起きやすい状態、予防ポイントについて、当センター所長 野本 慎一 医学博士（京都大学名誉教授）に教えていただきました。



エコノミークラス症候群はどんな原因で起きるのでしょうか？

足の深いところにある太い静脈（深部静脈）は内腔に弁があり周囲を筋肉が取り囲んでいて、心臓の構造とよく似ているので、足は「第2の心臓」といわれています。歩くことで血液は周囲の筋肉に搾り出され、立っていても重力に逆らって心臓まで還ることができるのです。通常血液は血管内をサラサラ流れていますが、一旦血流が停滞すると血管内で血液が固まることがあります。これを医学的には「深部静脈血栓症」といいます。その血栓（血の塊）が肺に流れつくと肺の血管を塞ぎ、そのため肺で酸素を取り込めなくなって、重篤な呼吸困難やショックが起こり、時には死に至ります。これを医学的には「肺血栓塞栓症」といいます。いわゆる「エコノミークラス症候群」は、「深部静脈血栓症」と「肺血栓塞栓症」が合わさった通称で、足が腫れる軽い症状から死に至ることもある病気です。



そうなんだ。足の静脈に血栓が起こりやすいのはどんなとき？

血管内で血栓ができるのは異常な状態ですが、それにはいくつかの要因があり、飛行機に乗らなくてもエコノミークラスでなくても起こります。

1) 同じ姿勢で長時間乗り物に乗ったり、椅子に座ったまま作業したり、車を運転したりすると、足から心臓に還る静脈血流が停滞して血栓ができることがあります。車いすで一日中足を下垂したままだと、足の「第2の心臓」の力が働かないので血栓ができる可能性が高まります。

出産後、術後、骨折後などベッドで寝たきりの場合やあるいは活動性のがんなどでも、肺塞栓症を起こす可能性が高くなります。

2) 二つ目に年齢、体質、生活習慣があげられます。高齢者、肥満、喫煙、経口避妊薬などは危険因子と考えられています。

3) 1)、2)の条件に加えて水分摂取を控えた場合、血液の粘調度が増して（いわゆる血液ドロドロ）血栓ができやすくなります。車中泊の被災者で起こったのは、夜間のトイレを控えるため水分補給をしなかった可能性があります。



予防できる方法ってあるの？



1) こまめに水分を取り足を適度に動かすことが勧められます。とはいえ、アルコールは逆に脱水を起こしますので控えて下さい。お茶や水よりスポーツドリンクが良いという報告もあります。

2) 弾性ストッキングの着用：適正な圧力がある弾性ストッキングで膝関節の所に収まる長さのものを着用することも勧められます。



災害時に話題になったエコノミークラス症候群についてよく知り、予防方法を覚えておくことで、命を守れそうです。長時間、車中での窮屈な姿勢には気をつけます。



～滋賀県立図書館へ行こう～

～視力の障害～ 本の世界を楽しもう

加齢による視力低下や目の病気、障害で本を読むのが難しい人も、滋賀県立図書館で自分に合った本をみつけてみましょう。読書には、知識の増加、ストレス軽減、脳の活性化、認知症の予防等の効果がいっぱい。分からないことは、司書さんが丁寧に教えてくれます。読書の先に広がる「新しい世界」に旅行しましょう。

大活字本

通常の本の文字は、読みにくい方のための大きな文字の本です。

22ポイントのゴシック体で、数冊に分かれていて1冊約数千円。1タイトルで約1万円になり高額ですが、図書館なら無料で借りられます。

人気のある小説等で多く出版され、約2600点揃っています。



デージー図書(録音資料)

視覚障害者や通常の本を読むことが困難な方のために作られたデジタル録音図書です。

1枚のCDに本1冊分の朗読が収録され、専用の再生機または、再生ソフトで聞くことができます。

貸出用再生機もあります。



点字図書・絵本

絵本は、点字だけでなく、絵をさわって楽しむ仕掛けがあります。図書館には、点字本約100冊、点字絵本約180冊の蔵書がありました。

その他、拡大読書器や、音声拡大読書器「よむべえ」が備え付けられています。

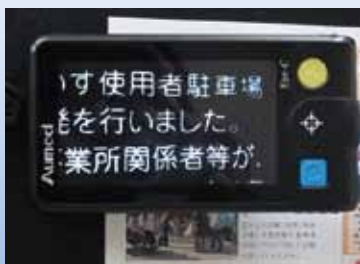
身体障害者手帳等をお持ちの方で、図書館に行くことが困難な方を対象とした「郵送による本の貸出しサービス」もあります。(詳細は、図書館にお問い合わせください。)

～ちょっと便利な用具のご紹介～

視力が低下しても便利な用具を使えば、日常生活が広がります。あきらめないで自分に合った用具を探してみましょう。



「黒色まな板」
色のコントラストがはっきり見えて、大根や玉ねぎを切る時便利！



「携帯型拡大読書器」
軽量、簡単操作で文字を拡大でき、楽に新聞を読めます。



「針通し不要針」
針の頭部がV字に分かれていて、V字部分に糸をひっかけ、下に引っ張るだけで簡単に糸を通せます。

センター新任医師のご紹介

丸木 仁 先生

《先生から一言》

本年4月より着任しました、丸木 仁(まるき まさし)と申します。

これまで小児～成人を対象とした運動器疾患を中心に診療に携わってきました。これからの滋賀県のリハビリテーション医療の発展・質の向上に貢献できるよう一生懸命努力致します。



★速報★県民参画研修会講師決定！！

体の歪み改善！「筋膜リリース」で有名な

首都大学東京 教授 竹井 仁先生のご講演が決定しました！

テレビ出演多数、超多忙な先生に直接お会いできるチャンスをお見逃しなく！

○開催日時 平成29年2月11日(土) 10:00～12:00

○場 所 滋賀県立長寿社会福祉センター 大教室

～申込方法等の詳細は、後日、お知らせします～

【編集後記】 今年も夏がやってきました。熱中症は、炎天下の現場での作業だけでなく、高温多湿な室内でもおこりやすくなっています。十分な睡眠や室温管理、水分補給等の対策で、熱中症から体を守り、この夏の暑さを乗り越えましょう。

(第36号) 平成28年(2016年)7月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター

和み
なごみ

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立成人病センター内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 e-mail:ef4701@pref.shiga.lg.jp

Web : <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/>

リハビリテーションセンターのホームページには、平成28年度専門研修のご案内や最新活動情報を随時掲載しています。ぜひホームページをご覧ください！

R70

グリーン購入法
適合用紙使用

