

第 22 回 防災カフェを開催しました。



『避難所での健康管理はどうなるの？』

ー東日本大震災・熊本地震の支援をとおしてー

ゲスト：参事 福井美代子 氏 ・課長補佐 要石恵利子 氏

(滋賀県 健康医療福祉部 健康寿命推進課)

日 時：2018年3月8日(木) 18:30~20:30

場 所：滋賀県危機管理センター1階 エントランスホール

ファシリテータ：角野 文彦 氏

(滋賀県 健康医療福祉部 次長)

ゲストは東日本大震災と熊本地震の後すぐに避難所に派遣され、被災地の職員や他府県からの人たちと連携しながら支援にあたりました。被災地では病院も医師も被害を受けているので、すぐに医療機関にかかれなかったり、必要な薬が手に入らないといったこともあります。さらに集団生活などでのストレスによる体調不良も大きな問題だそうです。被災者はもちろん、避難所を運営する人、被災者を支援する人も含めて、健康を守るためにできることを一緒に考えました。



ゲスト：要石さん、福井さん

災害支援は、被災地から要請を受けた厚生労働省が調整して行われます。滋賀県では、保健師、医師と薬剤師がチームを作り、一班5泊6日で引き継ぎながら支援をします。

2011年3月11日に起きた東日本大震災では、14日に第1班が滋賀県を出発しています。でも、福島第一原子力発電所の事故の関係で派遣先がすぐに決まらず、まず仙台市で、その後原発から30km以上離れた福島県の内陸の市町で3月16日から8月31日まで37班で支援しました。仙台市は被害が大きくガスや水道が使えず大変不便だったそうです。福島県は地震被害が少なく、避難所には原発の避難指示地域から人々が避難してきていました。

福島では立派なアリーナが一次避難所になっていましたが、広い所で仕切りのない状態だったこと、放射線量が高く帰宅の見通しが立たないためのストレスや悪いトイレ事情からくる症状もありました。そんな中で、角野さんたち医師は診察のほか健康維持のためにミニ講座をしたり、福井さんたち保健師は血圧測定や健康状態の聞き取りをし、必要なら医師の



大規模な一次避難所の様子

診断を受けられるようにしていました。ストレスを和らげるためにアルコールに依存する人も多くいたので、その人たちの話を聞いたりもしました。また、被災後3日ほどで支援物資が到着し始めるのですが、整理や管理ができていなかったため食料品の賞味期限のチェックや届いた薬の整理をしたそうです。その後、近くの温泉旅館が二次避難所になり、客室に家族ごとに入れるようになったのですが、各家族の健康状況をそれぞれの部屋を訪ねて聞き取るようにしたそうです。

さらに仮設住宅に入ると、何もすることがなく横になることが多いとか、近所付き合いがなくなり閉じこもりになっていくといったことが見られました。高齢者が多かったことで、元気に歩いていた人が車いすになったり、動けなくなったりといったことが起きたり、認知症が急速に進むこともあるので、その予防のために集会場で健康サロンを開き、簡単な体操などをしてもらうようにしていたそうです。



避難所での健康状況の聞き取りなど

4月16日に起きた熊本地震では、その日に厚労省から連絡が入り、第1班は夜に滋賀県を出発し17日に熊本に到着し、保健師のチームは南阿蘇村に派遣されたそうです。4月18日から5月27日まで10班で支援しました。一次避難所の体育館では、すでに仕切りが設置され、その中で生活できるようになっていたそうです。保健師は血圧測定などの他、これまでの経験から、

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防や拡大防止のために気を付けてほしいことなどを支援チームでチラシを作製して配布するなどして伝えたということでした。また、ストレスによる障害が2週間ぐらいから出始め、1か月前後から精神的な問題への対応が必要になることがわかっていたので、特に在宅の被災者を訪問して健康状態の調査に力を入れたそうです。熊本地震では、災害派遣医療チーム(DMAT)も迅速にたくさん派遣され、薬剤師が臨時の薬局を開設したりして、医療がさらに充実していました。さらにペットを連れて被災者への対応も充実していたそうです。

避難している時に特に注意することとして、脱水や熱中症予防(←水分補給)、栄養管理(←野菜の摂取を)、エコノミークラス症候群予防(←定期的に体を動かす+水分補給)、子どもへの配慮(遊び場や勉強場所の確保、スキンシップが大切)、慢性疾患への留意(慢性腎不全や糖尿病は継続治療が必要、高血圧・喘息・てんかん等は治療中断で悪化する恐れ)などがあります。



ファシリテータ 角野 さん

大災害が起きるごとに、その支援体制は改善されてきているということでした。

参加者からは多くの質問がありました。その一つを紹介します。

問：精神的に不安定な方に言葉をかけるときに注意するのはどんなことですか？

答：相手の方が自分の気持ちを素直に出せるように気を付けます。例えば同性の方では手を握ってあげるなどして、安心して思いを吐き出せるようする環境づくりをするなどです。こんな時「ガンバレ」と言いがちですが、すでにもう十分に頑張っているのに禁句です。相手がどのように考えているか思っているかを理解していないといけなないので言葉かけは難しいものです。

角野さん、福井さん、要石さん、参加者のみなさん、ありがとうございました。