



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部 准教授

みやがわしょうこ
宮川祥子

災害時の健康を守る

日本は災害大国と言われています。

2018年の西日本豪雨災害、2019年の台風15号、19号など、ここ数年の気候変動の影響で1カ所に雨が集中し、川が氾濫したり、下水が川に流れない内水氾濫が後を絶ちません。

災害時には、迅速な避難でまず一人一人が自分の生命を守ることが大切です。しかし、災害時の健康を守るにはそれだけでは不十分です。家屋倒壊や浸水で自宅が暮らせなくなったときにどのような健康リスクがあるのかを理解し、それに対応した準備をすることが求められます。

避難生活が長期化すると健康にさまざまな影響が出るのが明らかになっています。避難所で調理が十分にできなかつたり配給のお弁当などの栄養バランスが偏ることで、肥満になったり血圧や血糖値が上昇します。また、繊維質が不足することから、便秘や腹痛を訴える人も増

えてきます。

被災そのものや被災による生活環境の悪化がもたらすストレスは、胃・十二指腸潰瘍を増加させます。また、熊本地震では多くの被災者が車中泊をしていましたが、車中泊では深部静脈血栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）のリスクが高まります。

手洗いなどの衛生設備の不備は、感染症のリスクを増加させます。また、見逃されがちなのが口腔ケアです。特に高齢者は、歯磨きが不十分になることにより、口腔内で増えた菌が肺に入ることによって肺炎が発生しやすくなります。

では、私たちはこのような避難生活での健康リスクにどのように対応すれば良いのでしょうか。避難セットの中に、マスクやお手ふきシート、水がなくても歯磨きができる歯磨きシートを準備することは感染症リスクを下げることにつながります。栄養面では、野菜ジュースやフ

リーズドライのフルーツなど、ビタミンや繊維質を摂れる食べ物の準備が効果的です。干し椎茸や切り干し大根といった家庭のストックも役に立ちます。

避難所の環境整備を行政任せにせず、住民が積極的に避難所運営に参画してニーズを伝えることも大切です。ダンボールベッドは、単に寝床を確保するだけでなく床から距離を取ることができるので、ほこりや菌を吸い込むリスクを減らしたり、足が悪い人でも立ち上がりやすくなるなどの効果があります。トイレの環境を整備することで安心して水を飲めるようになれば、脱水や血栓のリスクを下げることにつながります。自分たちだけで対応できないことは、災害支援NPOなどの「災害のプロ」や地域の保健師に頼るといった方法もあります。個人の努力に加えて、困り事を一人で抱え込まず、皆で助け合うことが災害時の健康を支えることにつながります。