

# 防災心

## 災害時の医療③完

# 処方箋の写し、持ち出し袋に

### 長引く避難生活。心身の健康を守るため、事前の備えも忘れずに。



東日本大震災では、入り口に手の消毒液を置く避難所もあった＝2011年4月、宮城県気仙沼市

### 変化する医療ニーズ

発災から2、3日は重傷者に対する救命医療が求められる。1週間ほどすると、避難所で感染症などの発生が増える。避難生活が長引くと、生活不活発病やアルコール依存などの問題も出始める。

一方、持病のある人もない人も、避難所ではこまめに手洗いや水分補給をし、感染症と脱水症状を防ぐことが重要だ。38度以上の発熱やせきが止まらないなどの症状がある場合は、要治療の感染症が疑われる。尿が出ない場合は、脱水が起きている可能性が高い。岩室さんによると、大人なら最低でも日に1回は尿を出す必要がある。「避難所でトイレを使わずに済むように水分を控える傾向があるが、危険。たくさん飲んで出すことが大切」と話す。1回の尿量や、1日のトイレの回数など、

けがを免れて避難所に入ったが、持病の薬が手元にない。かかりつけ医は被災して休診。薬の名前は、えーと、何だっけー。震災時に持病の悪化を防ぎ、新たな病気がかからないためには、被災前の「備え」が鍵になる。災害の発生から数日たつと、全国から様々な支援チームが被災地に集まってくる。医師がいる医療系のチームや、保健師などを中心とする福祉系のチームがあり、それぞれが避難所を巡回する。

医療チームは、地元医療機関が復旧するまでの間、避難所などで被災者の診察にあたる。高血圧や高血糖などの薬の相談は、巡回に来る医師や救護所などで相談して処方箋を書いてもらう。この時、被災前にもらっていた処方箋や「おくすり手帳」があると便利だ。お年寄りなどの場合、自分の病名が分からないこともあるので、処方箋の写しを非常用持ち出し袋に入れておいたり、携帯電話のカメラで写しておいたりす

### 感染症に注意

特定の薬を毎日飲み続けなければ致命的なトラブルが起こる人は、より慎重な備えが必要だ。公衆衛生に詳しい地域医療振興協会の岩室伸也医師は「薬を2週間分ほど多めにもらっておく、自宅の外で被災することも考えて保管場所を工夫する」といった対策を考えてほしい」と助言する。

### 被災の後に起こることは

#### からだ

#### 何が起こる

- 感染症
- エコノミークラス症候群
- 脱水
- 生活不活発病 など
- 持病の悪化

#### 予防は

<b>水分補給</b> トイレもこまめに行く	<b>手洗い</b> 10分でも歩こう 昼間は横にならない	<b>体を動かす</b> 10分でも歩こう 昼間は横にならない
---------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

#### 事前の備えは

トイレの回数と量	持病の薬	1日の運動量
----------	------	--------

自分の日常を知っておく

#### こころ

#### 何が起こる

- 恐い体験による ト라우マ反応
- 大切な人やものを失うことによる 悲嘆反応

正常なこころの反応だと知っておく

### こころのケア

大震災が起きた時、長期的に課題となるのが、こころの問題だ。神戸赤十字病院の村上典子・心療内科部長によると、阪神大震災で

自分の排尿パターンをあらかじめ知っておくことも大切という。災害の規模にもよるが、発生から数週間すると、地域の医療機関が復旧しはじめ、応援の医療チームは徐々に引き揚げていく。「健康」の担い手は、地元の医療機関や保健師などが中心になる。早ければ、このころから仮設住宅への入居も始まる。ただ、阪神大震災や東日本大震災では、半年以上避難所で暮らす人もいた。

は、発生から10年たって初めて心療内科を受診した人もいた。震災後に直面するこころの状態の主なものに、恐怖の体験から来るトラウマ反応がある。恐ろしい光景を夢に見る、不安になるなどの症状は多くの人が経験する。通常は一過性で、時間がたつと治まるが、症状が1カ月以上続く場合は心的外傷後ストレス障害（PTSD）の可能性がある。専門の医師のサポートが必要だ。もう一つ、多くの人が経験するものに悲嘆（グリーフ）反応がある。大切な人やものを失ったことに伴う反応で、ぼろぼろと泣く、事実を受け入れられない、やり場のない怒り、悲しみ、自分を責める気持ちなどが押し寄せる。村上さんは「これらは正常な心の反応で、『自分だけがおかしいのでは』と思う必要はない」と話す。震災は、大切な人だけでなく、思い出の品や家財、仕事、地域のコミュニティ、ふるさとなどを一度に失う「同時多発的な喪失体験」なのだという。悲嘆と向き合う道のりは、周囲の支えも借りながら、被災者一人ひとりが歩むことになる。時間がかかることもあるが、やがては事実を受け入れて心の中に置きこえるを見つけ、日常を過ごせる日が訪れるという。（鈴木彩子）

◆今回の「防災心」は9月4日に掲載します。