ご近所のお医者さん

374

出会いみつめる おおさか

大阪医科大学救急科・リハビリテーション科准教授
冨岡正雄さん＝高槻市

災害避難時の体調管理

遠慮なく支援受けよう

南海トラフ巨大地震では、発生から1カ月後の避難所での生活者数が大阪府内で40万人にのぼると想定されています。

避難所や車中での避難生活には、深部静脈血栓症や肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の発症、集団感染、生活習慣病の悪化など、健康状態どころか生命をも脅かすことがたくさんあります。今年4月の熊本地震でも多くの震災関連死が発生しました。そこで、万が一避難生活を送ることになった場合に、震災関連死から逃れるための必要なポイントをご紹介いたします。

まず、ご自身の健康状態を支援者に伝えましょう。避難所には保健師や救護班が訪問しますので、遠慮せずに相談してください。配給される食事は炭水化物や塩分の高いものが多いので、糖尿病の悪化や血圧上昇に注意が必要です。また、エコノミークラス症候群や脳梗塞などを防ぐため、水分をしっかり取って運動してください。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの集団感染を予防するためには、手洗いやうがい、手指の消毒をこまめにすることが有効です。更に、料理、配膳、掃除、子どもの遊び相手、つらそうにしている方に声をかけるなど、避難所の運営に積極的に参加することが、運動不足解消だけでなく、気分転換になり、精神的ストレスの軽減につながります。

避難所の生活環境に関心を持つことも大切です。居住スペースは1人あたり畳2枚分、トイレの数は50人に1基、といったスフィア・プロジェクトと呼ばれる国際的な最低基準をも下回る避難所もあります。また、ちりやほこりを吸い込まないように、床から少し高いところで寝るように心掛けましょう。床からの立ち上がりが難しい方は、段ボール製ベッドを用意してもらいましょう。要介護の方は寝たきりにならないために、リハビリができる福祉避難所への移動を検討してください。

避難先では我慢せず、体調が悪くなる前に、支援者に要望を遠慮なく伝えることが大切です。