

2019 防災特集

私たちの暮らしを一瞬で大きく変える自然災害。防災特集2日目は、要配慮者支援の取り組み、体調悪化を防ぐための知識や安心安全な片付けのポイント、遊びながら親子で学ぶ災害時の対処法について紹介する。



大分DCAT発足 避難所で災害関連死防げ

ひとたび災害が発生すれば、健康な人でも心身に大きな負荷がかかる。高齢者や障がい者、妊産婦らはなおさらだ。周囲には配慮を必要とするさまざまな立場の人がいることを覚えておきたい。被災地では保健医療のプロフェッショナルが連携し、人々の命を守るために力を尽くす。大分県では昨年、新たに災害派遣福祉チーム(DCAT=Disaster Care Assistance Team)が発足した。



災害時に活動する保健医療の専門家チームの一例

DMAT	災害派遣医療チーム (Disaster Medical Assistance Team) 大規模な自然災害や事故などの際に編成。被災自治体などから要請を受け、いち早く現場に赴いて医療活動をする。医師や看護師ら4人程度のチームで発生直後の48〜72時間ほど活動。病院を支えるとともに、現場に出向いたり、治療の優先順位を付ける「トリアージ」を行い搬送したりする。
DPAT	災害派遣精神医療チーム (Disaster Psychiatric Assistance Team) 大規模な自然災害や事故などの際、心のケアに当たる専門職チーム。精神科医や看護師ら数人で活動する。ストレスで心身に不調をきたした人々への対応の他、被災地の精神科医療機関の入院患者、外来患者などの医療支援に当たる。
DHEAT	災害時健康危機管理支援チーム (Disaster Health Emergency Assistance Team) 都道府県や政令指定都市の職員で組織される。被災した自治体の災害対策本部保健医療部門などの指揮調整機能の応援に当たり、感染症の予防や被災者の健康管理など、保健衛生面の活動をサポートする。
JRAT	大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会 (Japan Rehabilitation Assistance Team) リハビリテーションによる生活支援、避難所の環境整備や生活不活発病の予防などを通じて災害関連死を防ぐことを目的に活動。早期からの自立生活の再建、復興を目指す。

この他、日本医師会災害医療チーム(JMAT)、日赤救護班、歯科医師、看護師、保健師、薬剤師、栄養士といったさまざまな専門家チームが被災地に入り支援する。

DCATは大規模災害発生時、二次避難所で高齢者や障がい者ら要配慮者への支援をする福祉チーム。社会福祉士や介護福祉士、看護師、精神保健福祉士、理学療法士ら複数の職種で構成。二次避難所で過ごすのが難しい人を適切な場所に移したり、要介護の人が長期の避難生活で重症化しないよう目を配る。

2011年の東日本大震災では、要配慮者に必要な支援が行き届かず、生活機能の低下や長引く避難生活での過労、持病悪化、ストレスなどが原因の災害関連死が相次いだ。その反省を踏まえ、厚生労働省は都道府県単位で福祉支援体制の整備を推進。岩手県などが先行して組織化し、16年の熊本・大分地震では被災地で活動した。

県は18年12月に協定を締結。大分DCATが発足した。全国で14番目、九州では熊本に次いで2県目。32の社会福祉法人・医療法人など、122人が登録している。災害救助法が適用されるような大規模災害が発生した場合、県が出動を要請。複数の職種5人程度で活動する。

⑤避難環境の整備
避難所の段差解消や車椅子の動線確保など課題改善を図る。



④福祉避難スペースや福祉避難所の開設・運営支援
ついでで仕切る、個室を設けるなど、要配慮者への対応に必要なスペースづくりをサポートする。

③要配慮者からの相談への対応、介護を要する人への応急的な支援
②要配慮者のスクリーニング
要配慮者を見つけ出し、必要に応じて福祉避難所や福祉施設、医療機関などにつなぐ。

主な役割

①避難者の福祉ニーズの把握

県は登録に必要な基礎研修やスキルアップ研修会を実施。引き続きチーム員を養成していく。

**サポート必要な人
近隣の関係も大切**

竹田市久住町の大久保病院は先進的に取り組みを進めてきた。18年9月、58人で組織を編成。県知事や行政の要請を受け、避難所で活動する。老人保健施設協会など関係団体の要請にも応じ、被災地の施設を維持するための業務支援や利用者の移送支援などに当たる。介護老人保健施設など関連施設があるためノウハウと人材を有し、法人単独でチームを組むことができる。

18年11月、19年6月に訓練を実施。地域住民も参加し、隊員らが避難所支援や災害関連死防止の活動を確立した。巨大地震が起き多数の避難者が出たことを想定。必要に応じて適した医療・福祉機関につなぐ「福祉的トリアージ」や体調を崩した高齢者の搬送、介護支援が必要な人の高齢者福祉施設への移送などを訓練。リハビリの専門職員が避難所でもできるストレッチ体操

を指導。段ボール製のベッド作りも体験した。病院救急災害対策管理室の工藤忠孝室長は「竹田市は高齢化率が40%を超え、1人暮らしの高齢者も多い。地域の病院としてどう貢献するか。せつかく助かった命を守り、災害関連死を防ぐことがDCATの最大の目的です」と説明。サポートが必要な人の避難について「遠くの家族に連絡しても間に合わない緊急時、近隣同士の関係こそが大切」と指摘する。



コミュニケーションの再構築、福祉避難所の周知、安心して行ける避難所の準備など、災害前の備えがカギとなる。住民一人一人も、ちよとした声掛けや、自治体職員、民生委員や防災士らへの迅速なつながりができるよう、避難所には配慮を要する人がいるということを意識しておきたい。

2019 防災特集

災害時、体調悪化を防ごう

万一、大きな災害に見舞われれば、暮らしはガラリと変わってしまう。いつも通りの生活ができないことは心身に大きな負担をかけ、健康面でのリスクが高くなる。いざという時に備え、体調悪化を防ぐための知識を持っておきたい。

取材協力:県東部保健所地域保健課 足立佐智子さん

生活不活発病

環境の変化で外出や会話の機会が減り、閉じこもりがちになることも。動かない状態が続くことで心身の機能が低下する「生活不活発病」になる可能性がある。特に高齢者や持病のある人は注意を。毎日の生活の中で意識して動くことが大切だ。家族や周囲も工夫を。

予防のために

- 家庭・地域・社会で楽しみや役割を持つ
- 気分転換を兼ね散歩やスポーツ、趣味も遠慮せず楽しむ
- 歩きにくくなってもすぐに車椅子を使わず、つえや伝い歩きなどの工夫を
- 身の回りのことや家事がやりにくくなったら早めに保健師などに相談する
- 無理は禁物、安静第一と思いつままない
- 声を掛け合い、コミュニケーションを取る
- 時間を決めてみんなで体操する

感染症

ライフラインの断絶による環境衛生の悪化や避難所での集団生活で、インフルエンザやノロウイルスといった感染症のリスクが高くなる

る。配られた食料をすぐに食べず食中毒になることもある。季節に関係なく対策が必要。

予防のために

- 適切な手洗い、うがい
- 水が使えないときは速乾性手指消毒剤を使う
- せきエチケットで人にうつさないよう努める
- トイレを清潔に使う

エコノミークラス症候群

水分不足の場合や、ずっと同じ姿勢で足を動かさない、血流が悪くなり血が固まりやすくなる。ふくらはぎにできた血栓は血管を流れ、心臓や肺に詰まる恐れも。避難所ではトイレを気にして、食事や水分を制限しがち。車中泊が目立った熊本・大分地震でも発症する人が多かった。

予防のために

- ちよつとした運動やストレッチをする
- こまめに水分を取る
- アルコールを控え、できれば禁煙する
- ゆつたりとした服装でベルトをきつく締めない
- ふくらはぎをもんだり、かかとの上げ下ろし運動をする

寝るときは足を上げる

予防のための足の運動



足の指でグーをつくる

足の指を開く

足を上下につま先立ちする

つま先を引き上げる

ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

ふくらはぎを軽くもむ

熱中症

避難生活ではトイレに気にして水分を控えることが多い。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを取る。室内で何もしていなくても発症することがある。



症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど。

予防のために

- 扇風機やエアコンで室温を調節する
- エアコンが使えない場合はできるだけ風通しを良くする
- 外出するときは日傘や帽子、日陰を使いこまめに休憩する
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える
- 通気性が良く、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 車やテントの中は特に注意

日々の片付けで「引き算の防災」を
整理収納アドバイザー 藤田郁子さんに聞く

防災のために作られた製品を活用することは大事ですが、専用の防災用品を何もかもそろえるのは大変。まずはこれまでの暮らしとかけ離れていない準備をするようにしよう。防災対策と身構えるより、安全に暮らすための心得くらいに考え、気軽に暮らしの見直しをしていたきたいです。

「引き算の防災」が大切だと私は考えています。物を置かず、持ちすぎず、部屋がきちんと片付いていれば、地震時の物の落下とといった危険を減らすことができます。

「あれを買っておかなくて」と構えて準備しようとする、腰が重くなつて先延ばしになりかねません。特に年配の人にとっては、防災用具を買いに行つて取り付けて、というのは難しいもの。1週間分の備蓄が望ましいとはいえ、その量をそろえることは心理的な負担感が大きくあります。もちろん住んでいる土地の特徴や家族の事情により必要な備えは変わってきますが、まずはすぐにできることから始めましょう。

わが家の非常用品は、リビングから入りやすく、取り出しやすい押し入れに置いてあります。備えているもののリスト化や、何がどこにあるか家族全員が知っていることも大切です。普段の暮らしの中でもみんなが把握できているといいですね。勝手に動かすと他の家族が分からなくなることもあるので、コミュニケーションを円滑にしておきましょう。探さないと在りかが分からないようでは心配です。全てのものを1カ所にまとめてしまわないこと、すぐに目にとまるところに置いておくことなどもポイントです。

私は神戸に住んでいたとき、阪神大震災を経験しました。仮住まいを短期間で何カ所も変えないといけないことが続き、物を持ちすぎていると引越しが大変ということを実感したものです。移動の不自由は身の危険につながります。この時をきっかけに、シンプルに生きようと意識するようになりました。わが家は部屋を広く見せるつもりでつり下げタイプの照明を使っておらず、つり戸棚もありません。住まいのこだわりが、結果的に防災につながっている部分もあります。



2019 防災特集



上の方に置くのは軽めのものだけ。食器棚や冷蔵庫の上は棚ではありません。物の落下防止のためにもすっきりと。



書類や保険の証書などは、非常時の緊急持ち出しはもちろん、必要なときに取り出しやすいよう分類。家族それぞれのインデックスを付けて仕分けしています。

家具の転倒防止や物の飛び出し対策も大事ですが、安全のためには食器を詰めすぎないことが第一だと思っています。その方が見た目にもきれいです。



収納のポイント



お湯をかけるだけで食べられるもの、好きな缶詰など日常で口にしているものを常備。わが家では防災専用の非常食は用意していません。非常時の食事こそ、味を知っているものでなくては。食べながら買い足していくようにしています。



居間にいる時間がやはり一番長いもの。わが家は部屋の中心に広いスペースをつくっています。ここは物が倒れてこない、落ちてこないという場所です。家族が長く過ごす部屋を安全な空間にするよう心掛けるとよいでしょう。



調理台には頻繁に使う物以外置かず、包丁などの調理器具は使用后すぐに元の場所へ戻すようにしています。出しっ放しだと地震で揺れたとき、凶器になる恐れがあります。キッチンで長い時間を過ごしますが、実はここが一番危ない。動線を確保するため、リビングとの通路は床に物を置かないようにしています。



わが家では非常時の持ち出し品は箱にまとめてリビングそばの押し入れに置いています。衛生用品、薬、文具、袋類など分かりやすく分類してそれぞれポーチに入れています。チェックリストも準備すると、入っている物が一目で分かって便利。小銭やどこかに眠っているテレホンカード、昔ながらのアドレス帳も活用。アナログなものがいざというときに役立ちます。携帯電話を使い慣れていると電話番号を覚えておらず、充電が切れてしまったときに連絡ができなくて大変。私は名刺サイズのカードに家族や親戚の電話番号を書いて財布に入れています。



重いものは落下すると危険。高い所に置かないようにしましょう。



2019 防災特集

口と鼻を
ハンカチで覆おう!

火災の時は低い姿勢で行動

火災時に煙を吸わないよう、口と鼻をハンカチなどの布で覆い、身をかがめながら前へ進む動きも遊びの中で身に付けられる。

山口さんの長女
佐万莉さん(7)山口さんの長男
侑大ちゃん(4)

子どもの防災について教えてくれたのは
「おおいたパパくらぶ」代表 山口慎介さん(39)=大分市=7歳、4歳、1歳児の子どもを持つ父親。父親同士の交流を通して子育てを楽しむ「おおいたパパくらぶ」の代表。くらぶの仲間とともに、年に数回、大分市内の子どもルームなどで、親子で楽しく学べる防災講座を開く。元自衛官の山口さんは自らの経験を交えて話している。

山口さんは、日ごろから家族でいざという時の対応や行動を確認し合っている。災害はいつどこで起こるか分からない。さまざまな状況を想定して、子どもには遊びながら防災を教えている。「災害時、親が真剣な表情になると、子どもにも緊張が伝わってしまいます。子どもをリラックスさせるのは親としての腕の見せどころ」と話す。

子どもと
学ぶ防災

子どもを持つ家庭は日ごろからの防災対策が重要だ。「まさか」の災害に備え、防災意識を幼少期から学んでほしい。家族みんなでそろえるべきアイテムや災害が起きる前にできること、緊急時の動き方を確認し、それぞれの家族に合った備えをしよう。

情報カード

リュックサックには「情報カード」をくりつけている。災害時、万一子どもがぐれてしまった時のために、「住所、氏名、生年月日、血液型、アレルギーの有無や見た目の特徴、家族の情報、連絡先」などを記載し、裏には家族の写真も載せている。カードは水に濡れても大丈夫なように、ラミネート加工を施している。

丸く
しゃかり
くさう!ダンゴムシのポーズで
身を守る練習をしておく

「地震だ地震だ、ダンゴムシ!」。山口さんの掛け声で、子どもたちは頭を抱え込んで、体を丸める姿勢を取る。災害時、このポーズを取れるだけでも、上から落ちてきた物などから身を守ることができて、けがをするリスクが低くなる。自然とこのポーズが取れるように、繰り返し練習を。

山口家が用意している避難袋

避難袋は1人1個が基本。両手が空くように大人も子どももリュックサックがベスト。山口さんは「一般的な防災グッズが子どもには役立たない場合もある。わが家流の備えを」と話す。中身は親子で定期的に見直して、必要なものは買い足しを。

子どものリュックサックの中身

- 菓子(栄養補給にも気分転換にもなる)
- 水(500ml程度のペットボトル1本程度)
- おもちゃ(避難所で飽きないように1、2個用意。電池がないと遊べないおもちゃはNG)
- 寝袋(小さく丸められて軽いものを。リュックは枕代わりに)
- 非常用ホイッスル(子どもは怖い時に声が出なくなるためホイッスルを)
- ライト(電池のいらない手回しタイプ)
- 着替え1セット(濡れないようにビニール袋の中に入れる)
- 上着とカッパ(冬は防寒のためにあったほうがいい)



ポイント

子どもが好きなものを入れておくこと。子どもがパニックになると避難所にいられなくなる。子どもがストレスをためないよう、食べること、遊ぶこと、ぐっすり眠ることができる環境をつくるためのグッズを用意する。避難時は帽子をかぶり、足元はサンダルではなく靴を。

防災グッズになりそうな商品探し

子どもと一緒に100円ショップに出掛け、災害時に必要な商品探しを楽しんでいる。子ども自身に選んでもらうことで、子どもにとって何が必要か親が知る機会にもなる。編み目をほどくとひもになる非常用ホイッスル(写真)や電池のいらないライトは、100円ショップで見つけたもの。



ポイント

大人のリュックサックの中身

着替え、アルファ米などの保存食、水、ライト、ラジオ、ロープ、ウォーターバッグ、現金、ティッシュ、万能ナイフ、携帯トイレ、筆記具、メガネ、コンタクト、軍手、モバイルバッテリー、健康保険証や母子手帳などのコピー、情報カードなど。他にもたくさん入っている。

親が持つグッズは延命のためのもの。1泊2日ほどを外で過ごすことを目安にした備え。水や食料は入れすぎると重さで身動きが取れなくなるので注意する。赤ちゃんがいる家庭はミルクセットなども必要。大人も気を失うなどして自分のことを説明できない状況になる可能性がある。情報カードを持っておく。

