



## つなぐちゃんベクトル

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会社内誌 臨時増刊 298号 2011.3.17 発行 社会政策研究所

---

被災現地の支援情報をまとめてお送りします。【kobi】

### アルムシステム、8施設で受け入れ提供

十勝毎日新聞 2011年3月17日

ビジネスホテルや高齢者マンションなどを展開するアルムシステム（帯広市、清信祐司社長）は17日、東日本大震災の被災者に、自社の施設を提供すると発表した。帯広市内などの高齢者介護対応型下宿、障害者グループホーム、ウイークリーマンションの計8施設で65人の受け入れを想定。介護施設などでは雇用も受け入れる。

芽室町内などの高齢者介護対応型下宿3施設で30人、市内の障害者グループホーム2施設で15人、市内の一般向けウイークリーマンション3施設で20人。マンションは単身者用だが複数での利用も検討する。家賃は3カ月間無料（グループホームは未定）とし、テレビやストーブ、布団など家財道具は無償貸与する。雇用は介護施設や身体障害者施設などを想定。

同社は、原発事故で屋内待避圏内の福島県田村市に業務提携する福祉施設があり、清信社長の父親が同県南相馬市出身。清信社長は「人ごとには思えない。グループ挙げて受け入れたい」と話している。問い合わせは同社（0155・47・0953）へ。

### 被災地、6種類の感染症に注意を- 感染研

キャリアブレイン 2011年3月17日

国立感染症研究所感染症情報センターは、東日本大震災の被災地や避難所で注意すべき感染症として、▽急性胃腸炎▽インフルエンザ▽急性呼吸器感染症（インフルエンザ以外）▽はしか▽破傷風▽創傷関連感染症—の6種類を挙げ、症状や予防法などをホームページ上でそれぞれまとめている。

#### ■急性胃腸炎

同センターによると、急性胃腸炎にはウイルス性と細菌性があり、主な症状は下痢、嘔吐、発熱など。この季節に多いのはウイルス性で、ノロウイルスやロタウイルスは感染力が強く、少量のウイルスで感染すると考えられている。

感染経路は主に糞口感染で、予防のためには排せつ物や吐物の適切な処理、手洗い、汚染された衣類の消毒などが重要という。ウイルス性の胃腸炎を発症した場合には、特別な治療法はなく、脱水予防と下痢への対症療法が基本になる。

#### ■インフルエンザ

今シーズンのインフルエンザの流行については、1月下旬をピークに患者数が減少しているが、2月下旬ごろからB型の流行による感染拡大が見られており、避難所などでもB型を中心としたインフルエンザの集団発生が今後、多発する可能性がある。

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染や接触感染で、予防にはせきエチケットと手

指衛生の徹底が基本となる。同センターでは、38 度以上の高熱やせき、のどの痛みなどの急性呼吸器症状を発症した人がいれば、インフルエンザを疑ってほしいとしている。ただ、感染しても軽症のためインフルエンザと診断されない人もおり、感染拡大や重症者の発生を防ぐには、高齢者や乳幼児などリスクが高い人を中心にした抗インフルエンザウイルス薬の予防内服も選択肢に入れるべきだという。

#### ■急性呼吸器感染症（インフルエンザ以外）

急性呼吸器感染症は、インフルエンザウイルスのほか、RS ウイルス、パラインフルエンザウイルスなどのウイルスや、肺炎球菌、インフルエンザ菌などの細菌によって引き起こされる症候群の総称。急性呼吸器感染症のすべてを予防するワクチンはないが、せきエチケットの徹底を推奨している。

#### ■はしか

はしかは発熱、発疹などが主な症状で、肺炎などによる重症化も高い頻度で見られる。しかも、感染経路は空気感染で感染力が非常に強く、避難所のように人が集まる場所では注意が必要という。

唯一の予防法は、ワクチンを接種してあらかじめ免疫を獲得しておくことで、はしかを強く疑わせる患者がいる場合には、これまでに接種を受けていない人などに対する緊急接種などを検討する必要がある。

#### ■破傷風

破傷風は、土壌中に広く常在する破傷風菌が産生する毒素により強直性けいれんを引き起こす感染症で、土壌やがれきなどで傷を負った人には注意が必要。3-21 日の潜伏期間の後に開口障害や嚥下困難などの局所症状を呈した後、全身に症状が移行し、重症の場合には呼吸筋のまひによって窒息死することもある。

予防にはワクチンが有効で、通常は傷を負った人に接種する。破傷風を含むワクチンを接種したことがない人には、破傷風トキソイドと共に破傷風特異的免疫グロブリンを投与すべきだという。

#### ■創傷関連感染症

汚染の強い外傷や、海水の暴露を受けた外傷は、黄色ブドウ球菌や連鎖球菌のほか、大腸菌などのグラム陰性桿菌、嫌気性菌などによる感染症の原因になる恐れがある。同センターでは、創傷への適切な処置に加え、感染リスクの高い創傷に対する予防的な抗菌薬の投与を勧めている。

### 被災地での健康を守るために

厚生労働省 平成23年3月15日版

平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震は、未曾有の大災害であり、多くの尊い命が失われたり、様々な健康被害が発生しています。震災直後の救命救急医療の提供が重要である一方で、今後、被災地での避難所等における生活が長期に及ぶ可能性もあり、その際にも様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が重要です。

避難生活の際に、病気にかからないよう、また、できるだけ健康に過ごしていただくため、大切なことを以下にまとめました。被災者を支援する方々にも、これらのことを知っていただき、ご配慮いただくようお願いいたします。

#### 1. 生活・身の回りのことについて

##### (1) 寒さへの対策

- できるだけ、暖房を確保するほか、毛布を確保したり、重ね着するなどして、暖かく過ごせるようにしましょう。寒い中、外にでる場合は短時間にするなどします。また、乳児や高齢者は特に寒さに弱いので、周囲の配慮が必要です。

##### (2) 水分について

### [1] 水分の確保

- 様々なストレスや、トイレが整備されないことが原因で、水分をとる量が減りがちです。また、寒冷と乾燥は脱水状態になりやすくします。特に高齢者は脱水に気が付きにくく、こうした影響を受けやすく、尿路の感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などの原因にもなるので、しっかりと水分をとるようにしましょう

### [2] 飲料水の衛生

- 飲用にはペットボトル入りミネラルウォーター又は煮沸水を使用し、生水の使用は避けましょう。
- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。
- 井戸水をやむを得ず使用する時は、煮沸等殺菌することに気をつけましょう。

## (3) 食事について

### [1] 栄養をとる

- できるだけ、いろいろな食物を食べるようにしましょう。寒いときにはより多くのカロリーが必要です。

### [2] 食品の衛生

- 食事の前には、流水が使えるときは、手洗いを励行しましょう。
- 食料は、冷暗所での保管を心がける等、適切な温度管理を行いましょう。
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
- 調理器具等は使用後にできるだけ洗浄しましょう。
- 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。

## (4) トイレの衛生

- 利用者の数に応じた手洗い場とトイレを設置しましょう。やむを得ない場合には、野外にトイレゾーンを設けることも可能ですが、排せつ物による環境汚染が発生しないよう工夫してください。可能な限り男性用、女性用を分けるなど利用しやすいようにしましょう。
- 使用後は、流水が利用できるときは手指を流水・石けんで洗い、消毒を励行しましょう。
- トイレは、定期的に清掃、消毒を行いましょう。

## (5) 生活環境

### [1] 室内の環境

- 定期的に清掃を行うことに心がけましょう。
- 病気の方、ご高齢の方に配慮しつつ、寒冷に十分に配慮して換気をしましょう。また、分煙にしましょう。
- 避難生活が長期に及ぶと、布団にダニが繁殖し広がりやすいので、定期的な清掃のほか、できれば、布団・毛布等の日干しを行うことが望ましいです。

### [2] 屋外の環境

- 避難所のゴミは定期的に収集して、避難所外の閉鎖された場所において管理してください。

### [3] その他

- こころのケアのためにも、できるだけプライバシーを確保できる空間や仕切りなどを確保しましょう。

## 2. 病気の予防

### (1) 感染症の流行を防ぐ

避難所での集団生活では、下痢等の消化器系感染症や、風邪やインフルエンザ等の呼吸器系感染症が流行しやすくなります。

避難所の生活者や支援者は、こまめに手洗いを励行するよう心がけてください。可能であれば、擦り込み式エタノール剤やウェットティッシュを世帯単位で配布するのが望まし

いです。

発熱・せきなどの症状がある方は、避難所内に風邪・インフルエンザを流行させないために、軽い症状であっても、マスクを着用しましょう。

下痢の症状がある方は、脱水にならないよう水分補給を心がけましょう。また、周囲に感染を広げないように、手洗いを励行してください。

これらの症状がある方は、できるだけ速やかに医師の診察を受けてください。可能であれば、入院を含む避難所外での療養を検討しましょう。

また、けがをした場合には、そこから破傷風に感染するおそれがあります。土などで汚れた傷を放置せず、医療機関で手当を受けるようにしてください。

## (2) 一酸化炭素中毒の予防

一酸化炭素中毒の恐れがあるので、屋内や車庫などの換気の良くない場所や、窓など空気取り入れ口の近くで、燃料を燃やす装置（発電機、木炭使用のキャンプストーブなど）を使用しないようにしましょう。一酸化炭素は無臭無色であり、低い濃度で死亡する危険があります。

暖房を使用する場合には、換気に心がけましょう。

## (3) 粉じんから身を守る

家屋などが倒壊すると、コンクリートや断熱と耐火被覆に用いられた壁材などが大気中へ舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒子となります。これら粉じん等を吸い込むと気道へダメージを与えます。有害な粉じんはとても細かいので、身を守るためには防じんマスクのような特殊なマスクが必要です。解体作業等は、装備を調べた上で行ってください。

## (4) エコノミークラス症候群にならないために

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起これ血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が足から肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを誘発する恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。

こうした危険を予防するために、狭い車内などで寝起きを余儀なくされている方は、定期的に体を動かし、十分に水分をとるように心がけましょう。アルコール、コーヒーなどは利尿作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまうので避けましょう。できるだけゆったりとした服を着ましょう。また、禁煙は予防において大変重要です。

胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに救護所や医療機関の医師に相談してください。

## 3. こころのケア

今回の地震のように大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が表れます。まずは休息や睡眠をできるだけとるようにしましょう。

これらの不安、心配の多くは時間の経過とともに回復することが知られています。

不安や心配を和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。実践してみましょう。

しかし、

1) 心配で、イライラする、怒りっぽくなる

2) 眠れない

3) 動悸（どうき）、息切れで、苦しいと感じる

などのときは無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員に相談してみましょう。

また普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどして心のケアをすることが大切です。

## 4. 慢性疾患の方々へ

慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。

人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病等の方は、治療の継続が必須ですので、今すぐ医療機関を受診できるよう相談してください。

※ 透析を受けられる医療機関等の情報は、各都道府県や日本透析医会の災害情報ネットワーク<<http://www.saigai-touseki.net/>>で提供されています。この情報は適宜更新されます。

※ 主治医等との連絡が困難な場合の、インスリン入手のための相談連絡先は、(社)日本糖尿病学会のホームページ<<http://www.jds.or.jp/>>で提供されています。

高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方も、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、医師・保健師・看護師等に相談してください。

なお、被災者が健康保険証を持っていない場合も、医療機関の受診は可能です。

## 5. 妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児の健康のために

妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児は、清潔、保温、栄養をはじめとする健康面への配慮や主治医の確保について、保健師などに相談し情報を得ておく必要があります。

また、災害により受けたストレスや特殊な生活環境は、母子に様々な影響をもたらす可能性があります。そのため、特に産前産後のお母さんの心の変化や子どものこれまでと異なる反応や行動に気を配ることが必要です。また、授乳時などに短時間であってもプライベートな空間を確保し、話しかけやスキンシップを図ることが大切です。このための空間を確保するため、周囲も配慮しましょう。なお、哺乳瓶を使用する場合、煮沸消毒や薬液消毒ができない時は、水でよく洗って使いましょう。

自ら心身の健康状態をチェックし、次のような症状や不安な事があれば、医師・助産師・保健師等に相談してください。場合によっては精神的（メンタル）ケアが必要なこともあります。

◎注意した方がよい症状

妊婦さん

- お腹の張り・腹痛、膣からの出血、胎動（お腹の赤ちゃんの動き）の減少、浮腫（むくみ）、頭痛、目がチカチカするなどの変化を感じた場合
- 胎児の健康状態、妊婦健診や出産場所の確保に関する不安などがある場合

産後間もないお母さん

- 発熱、悪露（出血）の急な増加、傷（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少などがある場合
- 気が滅入る、いらいらする、疲れやすい、不安や悲しさに襲われる、不眠、食欲がないなどの症状がある場合

乳児

- 発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力の低下などがある場合
- 夜泣き、寝付きが悪い、音に敏感になる、表情が乏しくなるなどいつもの様子と異なるなどのことが続く場合

幼児

- 赤ちゃん返り、食欲低下、落ち着きのなさ、無気力、爪かみ、夜尿、自傷行為、泣くなどのいつもの様子と異なることが続く場合

たまには太陽の子・手をつなぐ、たまにはつなぐちゃんベクトル、たまにブログたまにはチェック



大阪市天王寺区生玉前町 5-33 社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所発行