



基礎看護学 中川 泉

中越地震の直後、震源地近

くの多くの方から、裸足で孫や子どもを抱えて飛び出したとか、倒れた家具や割れたガラスを踏み越えて外に出たと聞きました。今回は、このよ

うな被災直後の健康問題（怪我と心身のストレス）と自分でできる対処法を考えてみます。

1. 大きなけがへの対処

①まず一一九番へ連絡…救急

車はかなりの被災道路でも来てくれています。

②一一九番が通じない場合…

一一〇番、近くの医療機関、役場、ケアマネージャー、訪問看護師等へ電話をかけ、通じたところにけが人の様子を話し、サポートを受けながら応急処置や必要な行動をとることが出来ます。緊急医療チームが来る場合もあります。

③電話が全く通じない場合…自分たちの判断で動くしかありません。自分の知っている応急処置を行い、かつ余震を

警戒しながら近くの医療機関へけが人を搬送します。

2. 強い心身のストレスへの対処

①まず自分を落ち着かせます。血圧が急上昇し、高齢者や心臓疾患のある人などは特に要注意です。深呼吸や腹式呼吸をゆっくり繰り返し、身体力をぬき、保温につとめます。

②家族や知人と、互いに怖かった体験を話す機会を持ちます。特に子どもの場合、怖かった体験に耳を傾け、一緒にいるから大丈夫と安心させる事が重要です。

③保温は心身の緊張をほぐし、体調を維持する上で重要です。この際、ガス漏れの危険性もあるので、火の取扱には要注意です。

④水分はできるだけ意識して取ります。避難所での水の調達は比較的早いようです。

次回は、避難所での健康管理です。

※このコーナーでは読者の皆様からの看護、介護に関する疑問、質問に、看護大学の教員がお答えします。ご質問事項がありましたら、上越ニッポサービスまで、はがきかファックスでお寄せください。

避難所でできる健康管理のポイント

第1回:被災直後の健康管理



▲地震発生直後の小千谷市近郊の道路