



基礎看護学 中川 泉

今回は避難所での健康管理です。小千谷市では、市民の4分の3（約3万人）が避難生活を余儀なくされました。

最大の避難所であった小千谷市総合体育館では、最も多い時で32000人が生活していました。床に毛布を敷いての寝起き、トイレは常設の8カ

所に仮設が6つのみ（水道が出ないので、バケツの水で流す）、食事は冷たい水とお茶、甘味パ

ン・冷たいおにぎり等、館内は過密でした。このような生活条件の中、さまざまな健康問題が出ていました。

風邪症状の増加、不眠、ストレスの増加、こどものアトピーの悪化、不安やストレスからの夜泣き、偏った食品による栄養不良、運動不足とトイレ環境の変化による便秘、入浴できず菌磨きも不十分なため衛生状態悪化、食欲不振、慢性疾患の方々の治療中断、不眠や寒さから飲酒量の増加等々。

こうした過酷な条件の中で



▲小千谷総合体育館の被災避難者

自分で健康を守るためのポイントをあげてみました。

① 風邪・インフルエンザの予防…準備された薬剤で、手洗いとうがいをもめに行う。

② 早めの健康相談…身体のも他の困りごとでも我慢せずに気軽に相談してみる。（避難所では、県内外から派遣された保健師・看護師が相談にのっています）

③ 運動や散歩をする。小さな「仕事」を見つけて実行。生活にリズムをつける。

④ 家族だけのくつろげる空間と時間をもつ工夫をする：無料温泉宿泊サービスの利用等

⑤ 車内泊の被災者はエコノミークラス症候群を予防する。

水分をこまめにとり、時々しっかり歩く。予防のため、1日1回靴下を脱ぎ足のむくみと歩行時の痛みをチェックし、ある場合は早めに医師の診察をうける。

※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、上越ニッパサービスまで、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2回:避難所での健康管理