

# 看護大通信

43



新潟県立看護大学  
地域看護学

助手 野口裕子

新潟県では、平成十六年に中越大震災、平成十九年に中越沖地震と災害が続いております。災害はいっ起こるか分かりません。皆さん、備えはいかがでしょうか。

今回は、健康と生活からみた災害の備えについて以下の二つをご紹介します。

災害は誰でも心身に大きな影響を及ぼしますが、特に高齢者の方や糖尿病など慢性疾患をお持ちで定期的に通院・治療されている方には、より大きな影響を及ぼします。例

をあげますと、避難を余儀なくされ生活の場が変わると、いつもどおりの食事や睡眠が取れなくな

り身体に不調をきたします。復旧のために忙しい日々を過ごしているうちに、自ら気づかずに、症状が悪化する可能性があります。

ります。さらに、病院が被災する、道路が十分に整備されていないことにより、受診できない・服薬管理ができない可能性もあります。その影響を少しでも防ぐために、ご自身のことを書いたメモを用意しておくことをぜ

ひお勧めします。  
メモには「家族や友人の連絡先・現在かかりつけ

の病院の名前と連絡先・現在飲んでいるお薬の名前やその飲み方・健康面で他の人に知っておいて欲しいこと」を書いておくといいでしょう。それを準備しておくことで、救助や救援に来た人に日ごろの健康状態や必要な

薬を知らせることができ

ます。  
次に、いざという時にも心強い存在となる隣近所のお付き合いについてお伝えします。三年前に発生した中越大震災では、家族の中に寝たきりの方がいて、地震発生直後に

近所の若い者が助け出してくれたおかげで無事だったというお話を聞きました。その地域は地震発生直後に道路が寸断されすぐに外部の救援が得られなかったこと、日ごろからのお付き合いが盛んで、そこに顔を合わせた者同士ですぐ助け合ったことが救出活動につながりました。ご近所のつながりはすぐに出来る上がるものではありませんが、顔を見合わせた時にあいさつをかわすことから始めてみるのは、いかがでしょうか。

「備えあれば憂いなし」ということわざがあります。ぜひ、ご自身の健康や生活を切り口とした災害の備えを考えていただければ幸いです。

## 健康と生活からみた災害の備え