

震災時の健康維持のための 新たな教育プログラム開発プロジェクト

プロジェクト代表者：伊藤 美由紀¹⁾

プロジェクト参加者：菊地 良 覺²⁾

プロジェクト連携先：松永 なおみ 八木山地域包括支援センター 所長
樋口 洋 八木山市民センター 館長
仙台八木山防災連絡会 医療関連部会

New educational program development project for health maintenance at time of earthquake disaster

Abstract

Among large earthquake disaster of former times the large wounded person was many. But, as for east Japanese large earthquake disaster, in long-term life line extinction and long-term evacuation life, the person who becomes the sickness was many. It is necessary to make medical care and the healthy problem which utilize this experience clear. There was a result and the opinion which investigate. "Guaranty of food and water", "cleanliness", "rest room and bath time", "going to hospital", "internal use of medicine" and "information procurement", "insecurity and sleep" and "life conduct" and "also help" etc. It collected the result to the booklet, it made the opportunity in order to think with the family and the friend and the neighboring person.

はじめに

2011年3月に起きた東日本大震災は、建物の倒壊で大怪我をした人が多かった阪神・淡路大震災とは対照的に、津波に巻き込まれた人の多くは亡くなり、巻き込まれなかった人は無傷か、怪我をしてもほとんどが軽症であったと報告されている。その一方で、病院には、寒さや劣悪な環境の避難所や孤立した状況での生活で体調を崩した多くの患者が殺到した。そのような生活に入らざるを得なかった人々は、生活環境が一変し多くの精神的・身体的ストレスも出現した。またライフライン（電気・水道・ガス・交通など）の断絶により慢性疾患（高血圧、糖尿病、脳心疾患なども含めて）の管理を継続困難な状況となった。我が国は地震、台風、大雨等様々な災害が多い国であり、これまでの災害時医療というと救急医療や怪我などに着目されてきた。したがって、今回の震災の体験を活かし、震災時の医療や健康維持に関してこれまでとは異なった問題が出現したことを明らかにし、継承していくことが求められる。

1) 東北工業大学 ライフデザイン学部 安全安心生活デザイン学科 准教授

2) 東北工業大学 ライフデザイン学部 安全安心生活デザイン学科 教授

前述した背景から、本プロジェクトでは、実際に地域医療や健康維持を支援した団体と連携し、地域住民が体験した医療や健康維持に関する調査を行うとともに、調査結果を地域住民に対して講演等で公表を行い、結果を元にした震災等の健康維持を呼びかける冊子を作成して継承し、今後の新たな教育プログラムの展開に繋げることを主目的としている。

活動内容と成果

1. 八木山地域を対象とした震災時の医療や健康維持に関する調査

1) 調査目的

2008年4月設立の仙台八木山防災連絡会（会長は東北工業大学田中礼治名誉教授、2012年4月現在33団体が登録）で、本学は地域との連携や地域への貢献を果たしてきた。その中の医療関連部会にて、震災時の医療や健康に関する調査に向けて方法を検討した。

震災等の非日常時の医療や健康に関する問題として、今回のように、健康問題が発生した人や助けを求める人が即医療者が結びつくとは限らない。その際、健康維持や生命を守るためには、自助（自分で自分の健康状態を維持するための日常の備えや緊急時の行動などを身につけること）、共助（近隣や世代を超えて互いに支え合うこと）が必要不可欠となる。それが非常時にも有効に発揮されるためには、誰もが日常から自助力や共助力を身につけておく必要がある。

東日本大震災の実験の体験から、震災時の医療や健康維持に関してこれまでの過去の震災とは異なった問題が出現したこと、自助力や共助力を発揮したことを明らかにする。

2) 調査方法

2012年7月下旬、仙台市太白区八木山地域を対象とし、無作為に1000世帯に投函した。地域に偏りが無いよう、各町内会の世帯数に比例した数、集合住宅等は全世帯数の1割程度の配布とした。封筒には、調査協力願い書、質問紙、返信用封筒を同封した。

倫理的配慮として、研究の目的や方法、個人および家族のプライバシーの保護、参加中止の自由及び中止による不利益の有無などを書面にて説明し、回答し、返信していただいたことで、研究の協力の同意を得たこととした。

3) 調査結果

【基本情報に関して】

(1) 調査票の配布と回収状況

- ・八木山地区 1000枚配布 回収257通（回収率 25.7%）

(2) 対象者の背景

- ① 性別は男性45%、女性55%とやや女性のほうが多かった。

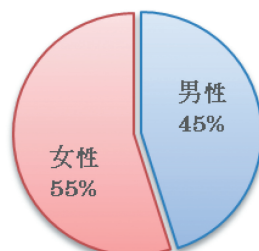


図1 回答者の性別

- ② 年齢は70歳代が最も多く、70歳代と80歳以上を合わせると5割を超えていた。

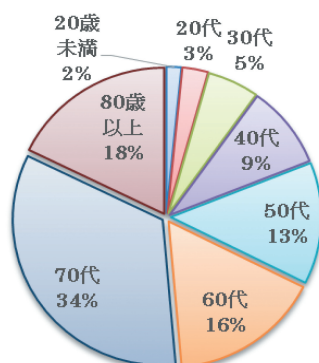


図2 回答者の年齢分布

- ③ 震災当時に通院（持病の定期検診、透析、妊娠中など）をしていたかの質問に、震災当時に通院していたと答えた方は152名、通院していないと答えた99名よりも多かった。

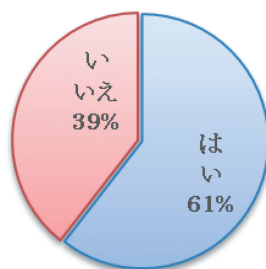


図3 震災当時の通院状況

「はい」と回答された方の通院していた内容は、持病の定期検診や投薬を目的に、個人病院や総合病院をあげており、内科や整形外科の他に眼科や歯科、泌尿器科、皮膚科などあげていた。

病名は、高血圧とあげている方が35件と最も多かった。ついで、糖尿病や高脂血症・高尿酸血症、狭心症や不整脈等の心臓疾患、腰痛や股関節・膝関節症等の整形外科疾患、大腸炎や胃炎・大腸癌等の消化器疾患、白内障や緑内障、COPDや睡眠時無呼吸症候群等の呼吸器疾患、甲状腺疾患、血液疾患、前立腺疾患、他にはメニエール病、脳梗塞、膠原病、うつ病、アレルギーなどがあつた。

症状で回答している方は、めまいやふらつき、便秘や頻尿などあげていた。

震災当時に通院していた方152名の年齢分布（図4）をみると、年齢が高くなるほど人数は多かった。しかし、回答者数に対する割合をみると高齢者ほど高いわけではなく、60代までは5割を超えているが、70代、80代は5割未満であった。

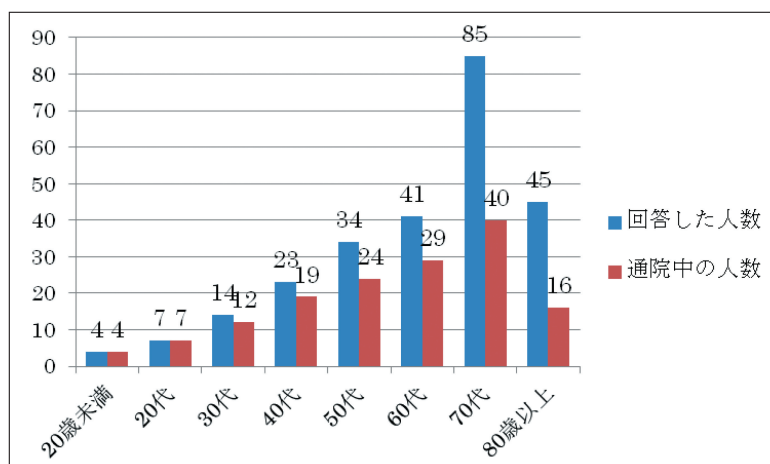


図4 震災当時に通院していた方の年齢

- ④ 震災当時に飲んでいた薬（血圧や糖尿病など）や治療（在宅酸素など）があったかという質問に、震災当時に飲んでいた薬や治療があったと答えた方は122名、なかったと答えた131名とほぼ同じだった。

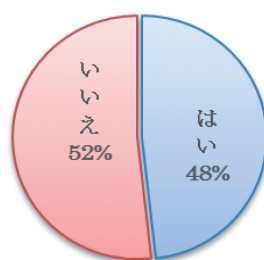


図5 震災当時の内服や治療状況

「はい」と回答された方の薬や治療の内容は、薬に関しては、高血圧症や狭心症、不整脈や動脈硬化症、脳梗塞といった心臓や血管に関する薬を服用している方が約80件と最も多かった。次いであげられていたのは、高脂血症や糖尿病や高尿酸血症の薬、呼吸器系の薬、胃腸薬、痛み止めや骨粗鬆症といった整形外科系の薬、抗不安剤や睡眠剤などであった。10件もあがらなかった少数例は、甲状腺の薬、免疫抑制剤、ステロイド、抗がん剤やホルモン剤、めまいやメニエール病の薬、泌尿器科系の薬、皮膚科、眼科、耳鼻科、アレルギー薬、ビタミンや栄養剤、風邪薬などがあつた。

また治療の内容としては、定期検診、薬処方、血圧測定、睡眠時無呼吸症候群のCPAP療法、抗がん剤注射、脊柱管狭窄症の局部注射などがあげられた。

- ⑤ 震災当時に『くすり手帳』を持っていたかの質問には、震災当時にくすり手帳を持っていた方が155名と6割を超えていた。くすり手帳を持っていたが見つからなかった方も3%の少数ではあるがみられた。

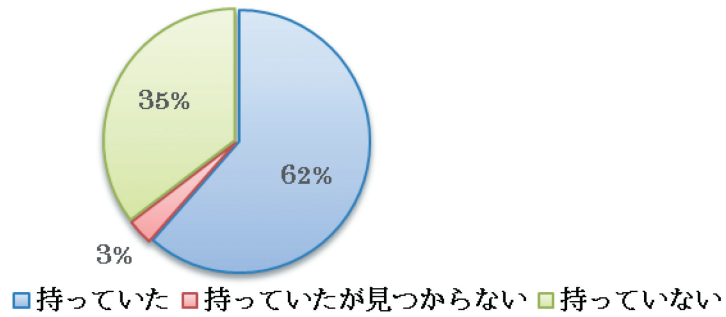


図6 震災当時のくすり手帳の所持状況

⑥ 3月11日の震災当日に避難所に避難をしたかという質問に、避難所に避難したと回答した方は31名であった。

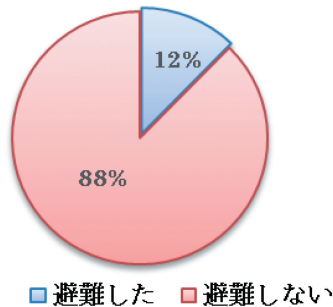


図7 震災当日の避難所への避難状況

【東日本大震災による健康問題や医療に関すること】

(1) 健康維持について

① 健康維持に関することで困ったり悩んだりしたことは何かを聞いたところ、「食事や水分を十分に取れなかった」と選択した方が102名と最も多かった。続いて、「不安が強くなった」84名、「眠れなかった」79名であった。

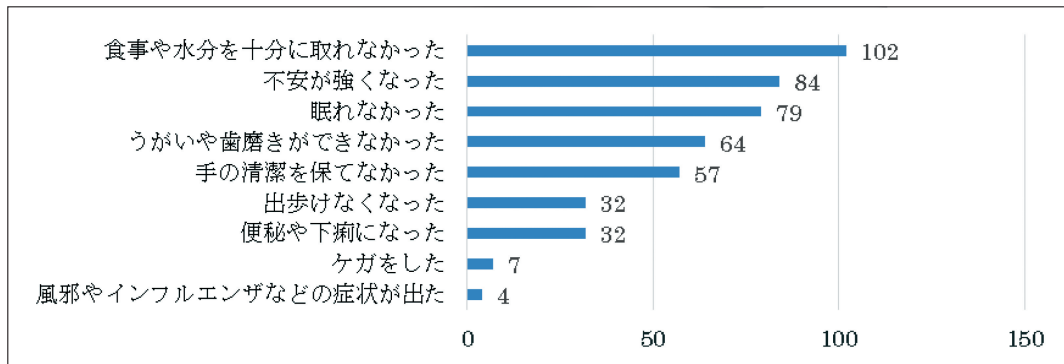


図8 健康維持に関して困ったり悩んだりしたこと

健康維持に関することで困ったり悩んだりしたことの詳細を具体的に記載してもらったところ、『ライフライン寸断（停電・ガス停止・水道停止）』、『生活物資の備えの不足』、『ガソリン不足や交通機関不通で交通手段が断たれる』、『自宅に戻れな

い』、『連絡が取れない』、『水を使った行為ができない』、『水の調達が困難である』、『身体に不調が現れる』、『不安や心配・ストレスがある』、『家族にしてあげられない、迷惑をかける』の大きく10項目があがった。

その中でも『水を使った行為ができない』には、「洗濯ができない」、「食事や食事の準備に困る」、「手・顔・身体の清潔を保てない」、「トイレの水に困る」があげられた。また『水の調達が困難である』には「水の備蓄が充分でない・充分もらえない」、「水の調達に歩く・並ぶ」、『身体に不調が現れる』には「食欲不振や便秘」、「足腰の痛みや疲労」、「怪我や病気になる」、「慢性疾患の管理や治療」、「冬の寒さ」、「救急車が来ない」などがあげられた。

- ② 健康維持に関することで役に立ったこと工夫したことは何かを聞いたところ、「食事や水が手に入った」146名、「手洗いやうがいなどの最低限の清潔は保てた」141名、「食事や水を備蓄していた」126名と回答者の半数以上が選択していた。

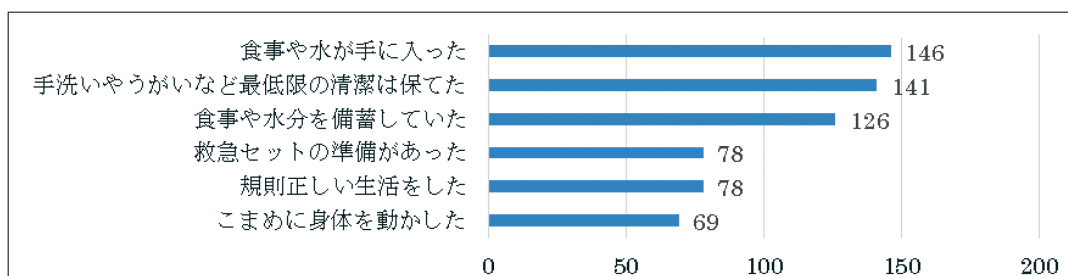


図9 健康維持に関して役に立ったり工夫したこと

健康維持に関することで役に立ったこと工夫したことの詳細などを具体的に記載してもらったところ、『雨水や風呂の水などの貯水の工夫』、『給水場などの施設が役に立つ』、『消毒液やうがい薬などを使った清潔の工夫』、『石油や電池などの燃料の貯蓄』、『乾燥食や米や水などの食べ物の貯蓄』、『運動や姿勢に気をつけ規則正しい日常生活行為の工夫』、『気を紛らわしたり人のために動いたり生き方や考え方の工夫』、『近所の人や家族や親戚などに助けられる』、『周囲の人と助け合う』、『ラジオや周囲の人から情報が得られる』、『県外とのつながり』の11項目があげられた。

またその中でも手洗いやうがいなどの手指や口腔の清潔を保つために困ったことや工夫したことなどを記載してもらったところ、『ティッシュや布やサランラップ等を使用した節水』、『マウスウォッシュや消毒液等を使用した口腔や手指の清潔時の節水』、『ペットボトルやひしゃくを使用した水利用時の工夫』、『使い捨て手袋やドライシャンプー等の役に立った備蓄物』、『ポリタンクや石油ストーブ等の役にたった道具や設備』、『貯水や給水』、『人や他地域から支援』、『家族や隣人』、『雪や寒さを利用する』などがあげられた。

(2) 持病や薬などについて

- ① 持病や薬などに関することで困ったり悩んだりしたことは何かを質問したところ、「薬が無くなった」12名が最も多く、他の回答は3～5名であった。

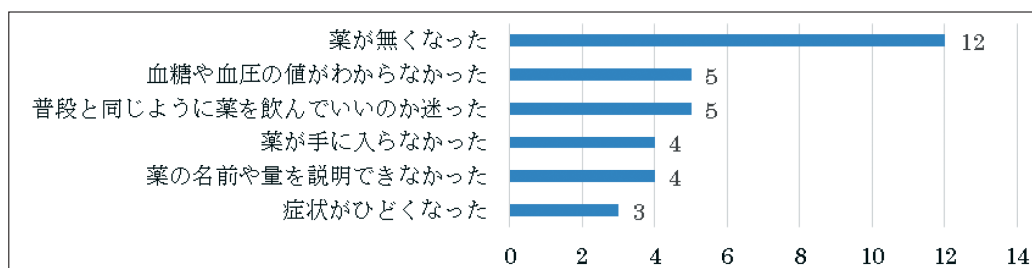


図10 持病や薬に関して困ったり悩んだりしたこと

持病や薬などに関することで困ったり悩んだりしたことの詳細などを具体的に記載してもらったところ、『血圧上昇や気分不良等の症状の変化』、『薬が手に入りにくい』、『処方される量が限られる』、『病院まで通いにくい』、『飲む量を減らし間に合わる』、『予定通り治療ができない』、『発作出現や出産等の体調に不安がある』、『医療の体制に不安がある』、『薬も記載したものも何も持ってない』、『薬局がやっていない』、『薬が見つからない』などがあげられた。

- ② 持病や薬に関することで役に立ったこと工夫したことは何かを聞いたところ、「薬を常備していた」と選択した方は102名であり、震災当時に飲んでいた薬や治療があったと選択した方の122名に対しては8割であった。「薬の名前や量を記録していた」は39名であった。

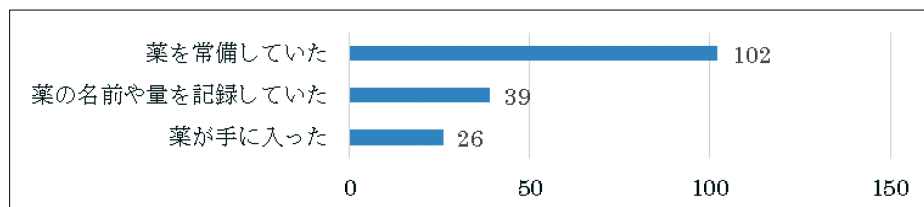


図11 持病や薬に関して役に立ったり工夫したこと

持病や薬などに関することで役に立ったこと工夫したことの詳細などを具体的に記載してもらったところ、『薬をもらったばかりである』、『薬を多目に常備していた』、『薬を持ち歩く等の備えの工夫』、『定期的な通院』、『薬局で薬を手に入れる』、『病院に行ける』、『症状が落ち着いている』、『命に関わる薬ではない』、『薬名がわかる』、『人から薬が手に入る』、『かかりつけ医をもつ』などがあげられた。

(3) 医療に関する情報取得や相談について

- ① 医療に関する情報取得や相談などで困ったり悩んだりしたことは何かと質問したところ、「情報が入ってこなかった」は回答者の約1割の29名が選択していた。

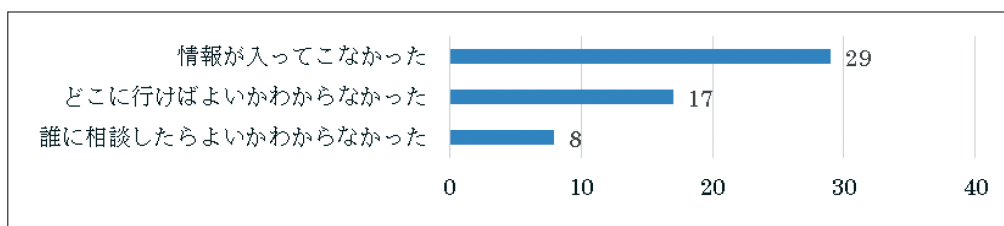


図12 医療に関する情報取得や相談などで困ったり悩んだりしたこと

医療に関する情報取得や相談などで困ったり悩んだりしたことなどを具体的に記載してもらったところ、『知識不足なことが起こる』、『予想外のことが起こる』、『どこに行けばよいか』、『医療体制はどうなっているか』、『行動して大丈夫か』、『情報が少ない』、『孤立する』、『何かあった時に大丈夫か』、『巡回してほしい』などがあげられた。

- ② 医療に関する情報取得や相談などで役に立ったこと工夫したことは何かを聞いたところ、「相談できる人が身近にいた」は40名、「必要な情報が得られた」は30名の方が選択していた。

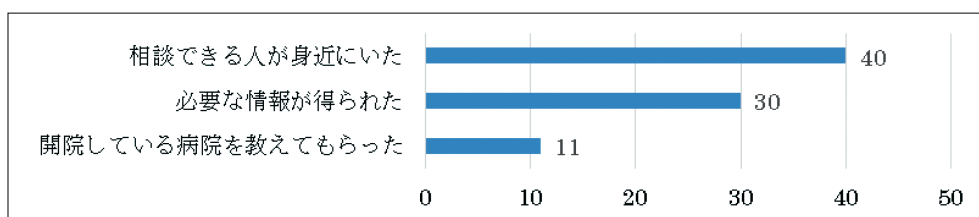


図13 医療に関する情報取得や相談などで役立ったり工夫したこと

医療に関する情報取得や相談などで役に立ったこと工夫したことなどを具体的に記載してもらったところ、『かかりつけ医がいる』、『近くに病院がある』、『早い時期に開院してくれる』、『電話で病院に確認をする』、『病院から連絡が来る』、『薬は充分備えがある』、『薬や病気の記録がある』、『インターネットからの情報』、『ラジオからの情報』、『日頃から備える・心掛ける』、『健康には問題ない』、『隣人や知人と情報共有』、『県外からの情報』、『県外の病院』、『行政からの情報』、『健康支援機関からの情報』などがあげられた。

- ③ 震災当時何から情報を得たかは「ラジオ」を202名が選択し、最も多かった。次いで「新聞」119名、「テレビ」107名であり、「近所や親戚」は74名、「集会所や避難所の掲示」は14名であった。

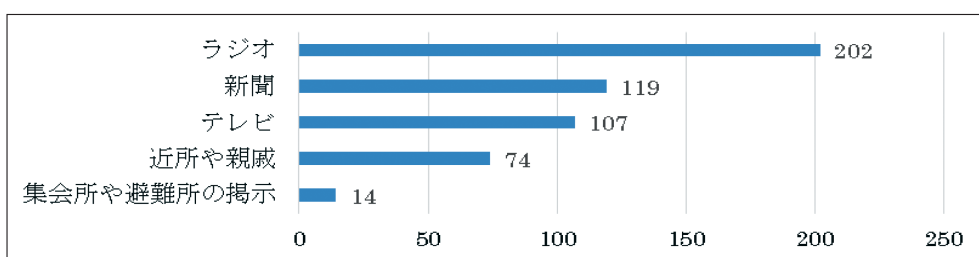


図14 震災当時の情報取得の手段

震災当時何から情報を得たかを具体的に記載してもらったところ、ツールとしてあげられたのは、『ラジオ』、『テレビ』、『ワンセグ』、『インターネット』、『ツイッター』、『電話』、『掲示』、『新聞・号外』などであった。誰からどこで情報を得たかの関しては、『近所の人』、『家族や親戚』、『会社や職場』、『他県の知人』、『買い出しの列の人たち』、『消防車』、『行政』、『病院』などがあげられた。

2. 地域住民を対象にした調査結果の説明について

1) 八木山地区防災訓練での報告

日時：2012年10月27日（土）

会場：仙台市立八木山小学校 体育館

内容：参加者は、小学校児童470名、保護者309名、小学校職員や指導機関106名、町内会461名の1346名だった。

開会式の後、参加者は校庭や教室で行われる「救助体験訓練」、「応急処置訓練」、「炊き出し訓練」、「消火訓練」、「119通報訓練」などに小学校職員や指導機関、児童や保護者は参加した。

一方、体育館では主に町内会の方々を対象に『高齢者に対する避難所運営の備えはどうあるべきかを語る』の報告会が行われた。

体育館での報告会参加者は約200名であった。趣旨説明が八木山連合町内会長の齋藤満男氏からあり、報告は、本件（1. 八木山地域を対象とした震災時の医療や健康維持に関する調査を参照）の他に「東日本大震災での避難所において、そのとき高齢者は」（太白区社会福祉協議会事務所長 柴田豪氏）、「前年度防災訓練で実施の減災シンポジウムのアンケート調査報告と減災に向けた高齢者への備え」（仙台八木山防災連絡会会長・東北工業大学名誉教授 田中礼治氏）であった。報告の後には、会場との意見交換も行われた。



八木山地区防災訓練開会式



八木山地区防災訓練での調査結果報告

2) 仙台八木山防災連絡会での報告

日時：2012年11月17日（土）

会場：八木山市民センター

内容：2012年度「第3回仙台八木山防災連絡会例会」（表1参照）で質問紙調査の集計の結果を報告した。

その後の医療関連部会にて「東日本大震災による健康問題や医療維持に関する

る調査」の結果、単純集計と自由記載部分をまとめた冊子を確認しながら、意見交換を行った。医療関連部会の構成団体は、八木山連合町内会・八木山地域包括支援センター・日本赤十字八木山地区奉仕団・八木山地区衛生連絡会・特別養護老人ホーム八木山翠風苑・八木山市民センター・東北工業大学地域安全安心センターである。その中でも重要と思われる意見やキーワード、調査結果のフィードバックについて話し合った。仙台八木山防災連絡会の所属メンバーへの調査報告は、個人名やプライバシーには配慮しつつできるだけ多くの情報を掲載する報告書を作成する。調査に協力いただいた地域住民の方への調査結果の報告は、分かりやすい冊子を作成することとした。その冊子は幅広い年代が、震災時の医療や健康に関する調査結果に興味や関心を持ち、日頃の生活を振り返れるような、自助や共助行為、地域交流などを積極的にしたいと思えるようなものを目指すこととした。

表1 仙台八木山防災連絡会（2012年4月現在）

1. 八木山連合町内会	18. 八木山地区社会福祉協議会
2. 八木山南連合町内会	19. 八木山南地区社会福祉協議会
3. 八木山地区防災協会	20. 八木山地区衛生連絡会
4. 八木山防犯協会	21. 日本赤十字八木山地区奉仕団
5. 太白地区婦人防火クラブ連絡協議会八木山支部	22. 八木山地域包括支援センター
6. 仙台市立八木山中学校	23. 特別養護老人ホーム八木山翠風苑
7. 仙台市立八木山中学校PTA	24. 東北郵政研修センター
8. 仙台市立八木山小学校	25. 東北工業大学
9. 仙台市立八木山小学校PTA	26. 東北工業大学地域安全安心センター
10. 仙台市立八木山南小学校	27. 地下鉄東西線関連八木山地区まちづくり研究会
11. 仙台市立八木山南小学校PTA	28. 八木山ペニーランド
12. 太白消防署八木山出張所	29. 八木山動物公園
13. 仙台南警察署八木山交番	30. 東北放送株式会社
14. 仙台南警察署山田交番	31. 東北工業大学高等学校
15. (社)宮城県建築士会	32. めぎきクリニック
16. NPO法人東北マンション管理組合連合会	33. 八木山市民センター
17. 八木山地区民生委員児童委員協議会	


3. 調査結果を活かした冊子作成（図15・図16参照）

「東日本大震災による健康問題や医療維持に関する調査」の結果を元に、災害などの非日常時の健康維持のため冊子を作成した。作成には、安全安心生活デザイン学科の伊藤研究室学生の岡崎真由、齋藤真衣、菊地研究室学生の國松みゆきの協力を得た。

その冊子は幅広い年代が、震災時の医療や健康に関する調査結果に興味や関心を持ち、日頃の生活を振り返れるような、自助や共助行為、地域交流などを積極的にしたいと思えるようなものを目指すことにした。

みんなで考えよう！

3.11、あの時何をし、何を考えたか これから私たちは何を備えるべきなのか



このパンフレットは、八木山防災連絡会 医療関連部会が
2012年8月から9月に八木山地域を対象に行った
「東日本大震災による健康問題や医療に関する調査」
をもとに制作しています。

アンケートにお答えいただいた方は

性別

女性 55%

男性 45%

年齢

20代未満	2%
20代	3%
30代	5%
40代	9%
50代	13%
60代	16%
70代	34%
80代以上	18%

水

備蓄 坂道 重い

【困ったり悩んだりしたこと】

- ・病気のため1日1ℓは水分をとるように言われていたが、水の確保は難しかった。(70代・男性)
- ・病気で重い物を持つ事を禁じられていたので、給水車から水を運ぶ事が大変だった。(70代・女性)
- ・家から給水車まで登り下りが多く、高齢の身にまだ寒冷・降雪の中、長い行列で長時間待ちは辛かった。(80代・男性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・ペットボトルのフタの部分に穴をあけ少しづつ水を出し、手などを洗うのに役立った。水を大切に使うことができた。(70代・男性)
- ・水を大事に使うように常に家族で確認した。(60代・女性)
- ・大きな段ボール箱にビニール袋を入れ、そこに十分に水を蓄え、ひしひしと溢みあがって使っていたので使い勝手は非常によかった。(50代・女性)
- ・ヤカンに熱湯水を入れて暖る。(80代・女性)
- ・茶碗などを十分に洗えなかったので茶碗にサララップを敷いて食事をし、サララップを交換することで水を節約した。(60代・男性)

トイレ・風呂

溜める 節水

【困ったり悩んだりしたこと】

- ・トイレを流す水が不足して困った。(60代・男性)
- ・脚腰炎にかかったが救急車は来てもならず、夜中1人タクシーで病院に行った。苦しかった。羞しかった。(80代・不明)
- ・トイレを我慢しがちだった。(30代・女性)
- ・避難してきた親戚が加わり人数が多くなるとトイレの水、洗濯、体の清潔、洗濯などの問題が身こもって感じられた。(50代・女性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・ウェットティッシュで体を拭き、電気が使えないようになってからはレンジでタオルを温めて体を拭いた。(70代・男性)
- ・下着の洗濯ができず、ハンディライナーが役に立った。(70代・男性)
- ・トイレの水は電解け水を利用して間にあった。(70代・男性)
- ・水が不足だったのでトイレの水は毎回でなくまとめて溜していた。(60代・女性)
- ・水が大量だったので水の時は流さないようにした。シャンプーはドライシャンプー。(70代・女性)
- ・雨水桶の貯水が役に立った。(70代・男性)
- ・常にお風呂に水をためておく。(50代・女性)

清潔

感染 消毒 水の代わりに

【困ったり悩んだりしたこと】

- ・風呂に一月入れず、身体の清潔を保つのに苦労した。(70代・男性)
- ・家族の食事を用意する時、清潔なものが不安があった。(50代・女性)
- ・消毒液を頻りに使ったため手が荒れた。(40代・女性)
- ・感染性胃腸炎にかかった。(20代・女性)
- ・手の清潔が保てず日に障害が出て困った。(80代・不明)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・備蓄の水および給水で最小限のこと(水分補給・口腔衛生・手の清潔)は保たれた。(70代・男性)
- ・歯磨きは何もつけずにブラッシングで丁寧に汚れを取り、うがいをした後、マウスウォッシュを使用した。(70代・女性)
- ・インフルエンザ予防のために、消毒用アルコールやうがい薬が多く用意してあったのでよかった。(50代・女性)
- ・薬に買っていた赤ちゃんのおしりふきが役に立った。(70代・女性)
- ・ウェットティッシュをあちこちに置き、家族全員でこまめに手をふくようにしていた。(50代・女性)
- ・間食をせず食後にすぐ歯磨きをした。(70代・男性)

情報

紙で準備 人と話す 掲示板

【困ったり悩んだりしたこと】

- ・インターネットの普及を便利だと思っていたが、電気復旧が遅れ、とても不便に感じた。また、ネットを使えないお年寄りが困っているという話も聞いた。(50代・女性)
- ・職場から自宅に戻れず、子どもの安否確認ができなかった。後日ガラスの散乱した自宅に一人きりだったことを知って驚いた。(50代・女性)
- ・ラジオのみで、津波情報がよく分からなかった。(80代・不明)
- ・ケガや病気にはならなかったが、病院どの程度稼働しているの分からなかった。(70代・男性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・普段から病院の情報などを紙で準備し持っていると、いざという時の安心につながると思った。(40代・女性)
- ・非常時には、地域の中学校や人が集まる場所に情報掲示板を設置したり、町内会の回覧板などで周知をされると全員が安心して生活を送れると思う。(50代・女性)
- ・なるべく外出して近所の人と話す事が情報を得る最善策だと思った。(50代・女性)
- ・町内の人達と情報交換をしていた。また、水の配給所でいんな人から話を聞いた。(70代・女性)

病気や病院

常備薬 医師との関わり

【困ったり悩んだりしたこと】


- ・薬は1か月分程不足していたが、後半は2日に1回にして間にあわせた。(60代・女性)
- ・薬が少しずつか手に入らず、通院があわただしかった。(60代・女性)
- ・薬を飲んでもよいのか迷った。(40代・女性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・緊急時にどうすればよいかを、予め主治医から指示を受けておく。(10代・男性)
- ・かかりつけ 医師に遠慮をせずに具体的な相談や質問をする。手元に薬袋と向き合うことを継続保持の家と原。(10代・男性)
- ・緊急時によっては薬が残り10分程度の時もあり困ると思う。そこで残り1週間分の時に病院へ行くようにする。(70代・不明)
- ・外出時は2日分のくすりを常に携帯。(80代・女性)
- ・市販の薬等を常備(マスク、手指消毒液、うがい薬、痛み止め、風邪薬、胃腸薬、湿布)。(70代・女性)

目崎先生よりアドバイス

普段から災害時の薬の飲み方、留意点について主治医と相談しておくといいですね。



生活行動

自己管理 規則正しく

【困ったり悩んだりしたこと】

- ・ガソリンがないので、給水もらいに往復徒歩で腰痛が出現、現在も整形外科に通院中。(70代・男性)
- ・健康維持などは全くなくなり、すべて無防備だった。生活不活発病にかかったかもしれない。(70代・男性)
- ・交通機関がマヒし、足がなく、歩きすぎて健康維持ができなくなった。(60代・女性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・毎朝ラジオ体操などをして、体の柔軟を保っている。(70代・女性)
- ・水・みなどでの腰痛の発生にショックだったが、貼リ薬など、自分の弱いところを自覚し、必要な物を常備しようと思いついた。自己管理が大切だと再認識した。(70代・女性)
- ・夜は早く寝て、電気の使用を控えたため、かなり規則正しくなった。(40代・女性)
- ・人間には自然治癒力があり、医療はそれが、有効に働くように支援すること。そのため、規則正しい生活(食事・運動・睡眠など)をする必要がある。(80代・男性)

お家でできるかんたん体操

ひざ折れ防止
足を伸ばし、ひざの裏のタオルを押すように力を入れる。

血行促進
つま先を引き寄せたり、伸ばしたりする。

※それぞれ10秒くらい、そのままの姿勢を保持すること!





図15 作成した冊子（1～4ページ）

食

保存食 冷凍庫 皆で分け合う



【困ったり悩んだりしたこと】

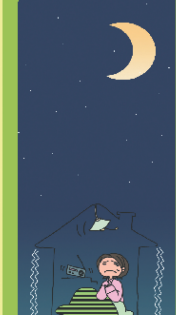
- ・水や食料品(ガスコンロも含めて)の備蓄を十分にしていなかったため、生活に困った。(60代・女性)
- ・備蓄はあったが、先が見えず食糧がなかった。(60代・女性)
- ・育ち盛りの子供も、お菓子やカップラーメンの日が続き心配だった。(40代・女性)
- ・避難所などで配給される水や食べ物、自宅に居た人には配られず、もらってはいけないうるさなかった。(50代・女性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・石油ストーブがあり、採暖や食事作り、湯沸かしに役立った。(70代・男性)
- ・ビニール手袋も料理の時には役立った。(40代・女性)
- ・冬場だったのでそれ程寒も感なかったが、夏の暑い時だったら大変だったと思う。季節がとても大切だ。(50代・女性)
- ・冷凍庫はいっぱい入っており、食べ物には困らなかった。(70代・不明)

不安・睡眠

相談 気分転換 声掛け



【困ったり悩んだりしたこと】

- ・子供ぜん息を持っているので、発作が起きた場合心配だった。(50代・女性)
- ・不安が強くなり1人でいられなくなった。そういう時にかけつけてくれる人がほしかった。(30代・女性)
- ・風邪やケガも心配だが、メンタル的な面でも周囲を見ていて心配になった。避難所ですと1人で過ごしていた方を見ていて手の届かない部分のケアも大事であると実感した。(20代・女性)
- ・余震のため、夜眠れない日が続いた。(50代・女性)
- ・大きな不安から心身に現れが生じるようになっていった。安心感の持てる(病院や医師とまでは言えなくても)相談所のようなところもあってよいのかと思う。(50代・不明)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・血圧の測定や体調などを聞いて下さる方が来られ心強かった。(60代・女性)
- ・余震が続き夜眠れない日が続いた。ペットの散歩を理由によく歩き道をまわらわせた。(50代・女性)
- ・清潔なテレビの映像が壁から離れず、できる限り取り除きたいと思いつきに目を向けた。(70代・女性)

くすり手帳や持病の記録

【調査結果より】



- ・薬の名前や量を説明できなかった。(4名)
- ・血糖や血圧の値が分からなかった。(5名)
- ・普段と同じように薬を飲んでよいのか分からなかった。(5名)
- ・薬手帳を持っていたが見つからなかった。(8名)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・薬の管理は毎日が大変。(70代・男性)
- ・お薬手帳だけではなく、薬の早見入りの説明などをもいつも持ち出し箱に入れていた。(40代・女性)
- ・薬の明細もあり、朝晩血圧を計り毎日記録していた。もし持病が手元になかったら、薬の名前も血圧の値も頭に入らなかつた。大変だったと思う。(70代・女性)
- ・常に持ち歩くバックの中に、連絡先や治療薬の内容などを記録した手帳を入れておいた。(70代・女性)

目崎先生よりアドバイス

10日ぐらいの薬の量があると安心です。薬がなくなる前に薬局へもらうに行くようにすると、余った薬がたまっていきます。その「薬の貯金」がいざという時の安心につながります。


交流や人との繋がり

【困ったり悩んだりしたこと】

- ・一人である不安が強くなりどうしていいのかわからなかった。(30代・女性)

【工夫したり役に立ったこと】

- ・日曜から災害時の配膳を頼んだり、車旅と話し合う機会をもっていた。近くに住む歩行者の家の主人が安否確認に行っていた。(70代・女性)
- ・水が溜った。給水情報などもなく近所の方に助けられた。(50代・女性)
- ・まわりの人々の助けによって何とかが生活できた。(70代・男性)
- ・近所に住む一人暮らしの老人の不安が強く、私達が毎日のように握手やうがいや水・食糧などを届けたりして今は元気になった。一人暮らしの老人宅を見回ってくれる人が必要だと感じた。(70代・男性)
- ・常に雷響米や味噌、レタスやわかろがたくさん物置にあったので、それらを使って食べ物を作り、周囲の人たちにも分けることができた。(80代・男性)



アンケート結果

定期的に選んでいた方が半数以上、慢性疾患で薬を飲んでいた方も約半数、他人ごとではありません!

震災直前に選んでいた薬(特病の定期検診、透析、妊婦中など)をしていましたか?

いいえ	はい
39%	61%

震災直前に「くすり手帳」を持っていたか?

持っていた	持っていたが見つかからない	持っていない
62%	3%	35%

震災直前に飲んでいた薬(血圧や糖尿病など)や治療(在宅医療など)がありましたか?

いいえ	はい
52%	48%

3月11日当日に避難所に避難をしましたか?

避難した	避難しない
88%	12%


備えておいた方が良いものを家族や友人と話し合っておきましょう!

memo



アンケートから分かった 備えておいて良かったものリスト

- **キャリーカート**
重い物を運んだり、坂を上るのに便利でした。
- **折りたたみのお水入れ**
普段、使っていない場合はかさばることなく収納できいざという時には多くの水を運べました。
- **手洗い消毒液やウェットティッシュ(おしりみぎ)**
水が不足した時の清潔には必需品でした。
- **生理用品、パンティライナー**
洗濯ができない時には特に準備しておくとう便利でした。
- **マスクや使い捨て手袋**
感染予防や清潔を保つ時に使えました。
- **グリル鍋**
電気が通れば、焼きものにも鍋にも対応してそのまま食卓へ。
- **サランラップ等**
食器に敷いて使えば食器は洗わなくて済みました。



編集後記

「無防備だった」。この言葉は、震災への準備の足りなさを表した言葉であり、震災を経験した今、多くの人が共通できる言葉だと思います。災害時には避難所や自治体などの周囲の人々も被災者になってしまいます。そこで、私たちは避難に振りまわられるのではなく、自分たちでできる限りの備えをし、いざという時に余裕を持って生活できるようにすることが望ましいと思います。余裕があれば、身近な人の手助けもできます。今編、この方面に何回も多くのことを学び、気づくことができました。

東北工業大学 ライフデザイン学部
安全安心生活デザイン学科
伊藤 美由紀 岡崎 みゆき 齋藤 真由

【制作】
東北工業大学 ライフデザイン学部
伊藤 美由紀 研究室

【編集・編集協力】
八木山佳代子の方
八木山 尚志 尚志 尚志 (尚志尚志尚志尚志)
八木山 尚志 尚志 尚志 尚志 尚志
八木山 尚志 尚志 尚志 尚志 尚志
八木山 尚志 尚志 尚志 尚志 尚志

【発行】 2013年3月

図16 作成した冊子(5~8ページ)

今後の展望

地域住民対象の質問紙調査には多くの意見が寄せられ、震災時の医療や健康に関する日常の備えが不足していた実態が明らかになった。それと同時に不足する中で各自が工夫したこと、家族や親戚・隣人や知人と助け合ったこと、地域医療や地域支援団体から助けられたことも明らかになった。

東日本大震災時で実際に体験した医療や健康に関する行為や状況をもとに、「災害時の健康維持推進パンフレット」を作成した。今後これを有効に活用した新たな防災減災教育プログラムの展開につなげていきたいと捉えている。

謝辞

本プロジェクトを進めるにあたっては、八木山地域住民の皆様、仙台八木山防災連絡会、医療関連部会、八木山市民センター、八木山地域包括支援センター、めざきクリニック、安全安心生活デザイン学科学生の岡崎真由さん、齋藤真衣さん、國松みゆきさん、多くの方々にご理解とご協力をいただきました。

参画して頂いた多くの方々に対し、心から感謝申し上げます。