



横山 美江

大阪市立大学大学院  
看護学研究科教授  
都市防災センター兼任研究員



避難所生活と健康問題

東日本大震災のような大規模災害が発生すると、多くの尊い命が失われ、様々な健康被害が発生します。特に、避難所での集団生活は、多くの人が狭い場所に密集して生活することを余儀なくされ、感染症の発症、慢性疾患など持病の悪化、エコーノミークラス症候群の発生など病気が発生しやすくなります。そのため、健康を守るための対策が重要となります。



健康維持のための対策

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。避難所生活を余儀なくされてお

られる方、あるいは出入りされる方々に対しては、こまめに手洗い、うがいを励行するよう呼びかけましょう。水が出ない場合は、擦り込み式エタノール剤の確保に努め、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と考えられます。

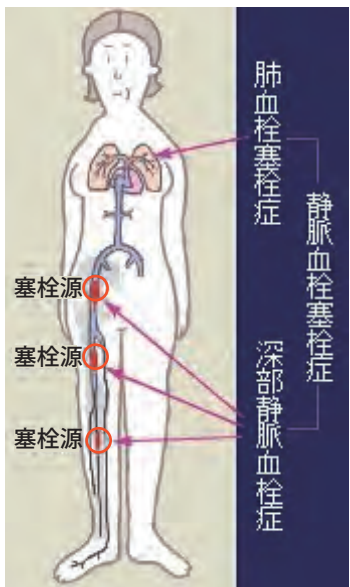
発熱・せきなどの症状がある方には、避難所内に風邪・インフルエンザを流行させないために、軽い症状であっても、マスクの着用を呼びかけることが大切です。長引くときには結核などの恐れもありますので、医師の診察を受けることが必要となります。

また、避難生活をしている人の中には、慢性疾患などの持病を持った方も多くおられます。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。その他の疾患についても、お薬手帳を避難時に持ち出しておく、それまでのようなお薬が処方されているたかが把握できるため、迅速な対応が可能となります。

避難所での集団生活では、狭い場所です長時間同じ姿勢でいることも多くなります。食事や水分を十分に取らない状態で、狭い場所に長時間座って足を動かさない、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。

その結果、血の固まり(血栓)が足から肺などへとび、血管を詰まらせ肺塞栓(図)などを誘発する恐れがあります。この症状をエコー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、狭い場所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て十分に水分をとるように働きかけることが大切です。また、できるだけゆったりとした服を着るように促しましょう。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へ受診していただくことが大切です。



<図> 深部血栓症