



<センター通信 5月号>

～災害への備えについて～

中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

4月に発生した熊本地震では家屋の倒壊や土砂災害で多くの方が亡くなり、また避難生活による体への負担や持病の悪化など、「震災関連死」で亡くなる方も報告されています。

東日本大震災では震災関連死で亡くなった方の9割近くが高齢者であったと報告されており、災害後を生き抜くための準備が特に重要と考えられます。

今回は、特に医療介護分野で高齢者に必要な災害対策についてまとめたいと思います。

○ 災害時に携行する薬や医療介護情報

● 数日分の常用薬

インスリンを必要とする糖尿病患者の方など、病気によっては治療を中断すると急激に体調が悪化する事もあります。数日分の常用薬はいつでも持ち出せる様に準備しておきましょう。



● お薬手帳

常用薬が無くなった際に、スムーズに間違いなく薬を処方してもらうために、お薬手帳を必ず携行するようにしましょう。万が一に備えて、最新のページのコピーを車の中などに保管しておくとい考えられます。

● 災害準備ノート

周囲の人が高齢者・要介護者を支援する際に必要となる情報を伝えるため、以下の様な必要事項を記載したノートを作成して、定期的に更新しておくことが勧められます。

ノートの記載内容

- ・既往症、アレルギーなど
- ・家族親族、かかりつけ医、ケアマネジャーなどの連絡先
- ・避難の際に気をつけて欲しい事(認知症や難聴への対応など)



○ 避難生活での留意点

高齢者の避難生活においては特に以下の点に留意が必要です。

● 脱水症状の予防

食事の他に1リットルは水分補給が必要

のどの渇きを自覚しにくいので、脱水症状の兆候に注意する



● 衛生状態を保つ

更衣、入浴、歯磨きなどを励行する

口腔衛生状態の悪化は肺炎の原因にも



● できる限り、身の回りの事を自分でする

周囲に過度に依存せず、自立と威厳が保たれる様に

● 転倒に注意する

十分な照明、段差や滑りやすい場所を作らない

● 見当識障害の予防

生活の場所に時計やカレンダー、使い慣れたものを置く

● コミュニケーション方法の工夫

眼鏡や補聴器を付けているか確認し、大きな声ではっきりと話す

● 洋式トイレ(ポータブルトイレ)の設置

トイレが使用しづらいと自分で水分摂取を控えてしまう



津波被害が無かった阪神大震災では、家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫死が死因の多くを占め、そのほとんどが即死状態であったとされています。家屋の耐震補強や家具の固定を行い、この様な震災直後の被害を最小限に抑える事が重要である事は言うまでもありません。

参考文献

- 平成27年版高齢社会白書(内閣府)
- まずは自ら災害準備(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン(厚生労働省)