

# つなぎ

さいちゅう  
レター

2024年  
5・6月号  
vol.39



診療放射線技師  
**奥村 真司**(左)

看護師  
**深谷 貴子**(中左)

集中治療科  
**有馬 史人**(中右)

看護師  
**富田 万喜子**(右)

## ■被災地でこんな活動をしました！

私たちが活動に参加したのは災害急性期は過ぎ、被災地に残っている方々の支援が重要な時期でした。今回の震災では、私たちは本部に所属し多数のDMAT隊と一緒に被災した福祉施設の支援を担うこととなりました。これはDMATにとっては初めての取り組みだったのです。有馬医師は全体のリーダーとして指示役を、深谷看護師は福祉施設の現場とのやり取り、富田看護師と奥村放射線技師は集まった情報の整理と入力を行いました。私たちが担当した七尾市と志賀町には当時、64ほどの介護施設があったのですが、その一つ一つに電話をかけ、被災状況や入所者の健康状態、認知症の方や寝たきりの方が何人いて、褥瘡などの処置が必要かどうか、どれくらいのスタッフで対応しているなどを確認しました。また、避難所に避難している方を今後受け入れるにあたりどうすれば良いかという相談も受けました。一番必要とされていたのは現状把握で、被災してから3週間ずっと断水が続いていたため、断水の原因、状況に関する情報をを集め、必要な支援へつなげていきました。

## ■活動を終えた今、伝えたいこと

「情報」が今回の私たちの活動にとっての一つのキーワードでしたが、本部や行政も含めて被災地は混沌としていました。その中で必死になって情報収集するため、混乱する福祉施設の現場に何度も電話をかけ同じような内容をお伺いすることもあり、現場の方が疲労困憊しているのを感じることもありました。しかし、現場の情報をいかに集めるかは被災地の翌日以降の復興に直結します。首都直下型地震が起きたときにも同じような状況が発生するはずです。そのときは、現場の情報がいかに大切かということを思い出してください。

私たちが被災地での活動を経験したことはやがて病院の底力となると思っています。首都直下型地震で被災した際には、この経験を生かし、心を落ち着けて地域をしっかりと守り抜きます。「何があっても『さいちゅう』がある」と安心していただければと思います。また、今回、出動が決まってあらかじめ用意していた防災グッズを確認すると足りないものもたくさんありました。ご自身の身を守るためにも最低限の防災グッズをそろえておくと良いでしょう。



## 災害支援ナースの活動紹介

災害支援ナースとは、各都道府県看護協会に災害支援ナースとして登録し、職能団体の一員として被災地に派遣される看護師のことです。被災地での活動は発災後3日目以降から1ヵ月間を目安とし、個々の看護師の派遣期間は3泊4日とされています。

2023年2月2日～2月5日に災害支援ナースとして、石川県珠洲市の指定避難所として運営されている珠洲市立正院小学校で、私を含む2人の看護師が支援活動に従事しました。

災害支援ナースは、避難所で生活される方々の健康維持や精神面への援助、また衛生環境の整備と指導や感染対策の実施などを役割としています。今回派遣された避難所では、高齢で高血圧や糖尿病などの慢性疾患を患っている被災者が多く、食事内容や服薬状況の確認も行い、巡回診療

チームと情報共有しながら日々の健康観察を行いました。また、1ヵ月にわたる避難所生活のストレスや思いを話していただけるような関係づくりも重要でした。実質的には3日間の短い支援活動でしたが、そこで生活する方々の状況を知り、また避難所の運営に携わる多くの支援団体が情報共有し連携を取り合って、避難所の生活を支えていることを理解しました。そして最終的には被災地の皆さん自身で生活の立て直しに向けて活動できるよう、自立をそがない支援活動の重要性についても学ぶことができました。

活動を終え、東京での生活に戻りましたが、今後も珠洲市を含む被災地全域の復興の進捗に关心を持って生活ていきたいと思います。

(災害支援ナース 佐藤 弘恵)

## 健康づくりの豆知識

### 歯ブラシ選びのポイント

- 毛質** 通気性が良く、清潔に保てるナイロン製のもの
- ヘッドの大きさ** 奥まで届きやすい小さめなもの
- 毛の硬さ** 歯茎を傷つけないやわらかめなもの
- 毛先の形状** 歯周ポケットへ届きやすい先細タイプのもの

#### ★一緒に使うとプラーク除去効果がアップ!



### 歯磨き粉の種類と特徴

- ペースタイプ** プラーク除去効果が高いので、虫歯予防を目的とした人にお勧め
- ジェルタイプ** 口の中にフッ素などを保持しやすいので、虫歯のリスクが高い人にお勧め
- 液体タイプ** 有効成分がお口の隅々まで行きわたるため、歯茎のケアをしたい人にお勧め(歯磨き後に水ですぐ必要がないため、災害時にも役立ちます)

#### ★歯磨き粉の効果を高めるためには……

- ・歯磨き中は、なるべく歯磨き粉を吐き出さない
- ・すすぐ際は、少量の水で軽くすすぐ
- ・歯磨き後は、30分以上飲食をしない

監修：歯科衛生士 保刈 麻里

## ご寄付のお知らせ

「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。

令和6年2月～令和6年3月

400万円… 小倉 律子様

10万円… 平野 真理様

5万円… 匿名

3万円… 匿名

