

## II. 研究報告

### 災害ボランティアにおける注意点

吉川 弘明

#### 1. 被災地でのボランティア活動参加を決める前に考慮すること

被災地でのボランティアの活動中に、病気などで倒れることができたら、被災地に多大な迷惑を掛けることになります。今回の震災では、肉親や親しい方が亡くなったり行方不明となったりしている被災者の方が大勢いらっしゃいます。ボランティア活動の中で、そのような方のお話しをうかがったり、また被災地の状況を目の当たりにしたりすることによって、ボランティア自身が、こころの不調の状態となり、帰ってきてからも、長い間それが続くおそれがあります。

被災地のためのボランティア活動を行おうという場合に、被災地での活動の他、現在自分が暮らしている被災地外の町で行うことができることも沢山ありますので、そのような活動も考えてみましょう。

##### ○原則として被災地外での活動とすべき人

- ・過去の災害救援活動等でメンタル不調になった経験のある人
- ・高血圧、糖尿病、喘息等の持病のある人
- ・現在、体調が万全でない人

##### ○なるべく被災地外での活動とした方がよい人

- ・不安感の強い人
- ・普段大きなできごとがあると疲れなくなることが多い人
- ・失敗したこと等がいつまでも気になりやすい人
- ・チームでの活動が苦手な人

(厚生労働科学災害ボランティア研究班・ボランティアの安全衛生研究会の資料を改変)

#### 2. 感染症対策

##### A. 被災地におけるインフルエンザの予防対策について

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる「飛沫感染」であり、他に「接触感染」もあります。

飛沫感染対策としては咳エチケットが重要です。「咳エチケット」とは、咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用すること、マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れること、鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てること、咳をしている人にマスクの着用をお願いすることです。

インフルエンザは、被災地よりもボランティアに参加する者の居住地で流行している可能性もあります。被災地に入られる場合は、できる限りインフルエンザウイルスを持ちこまないように、体調が悪い場合は無理をして入らないようにしてください。また、被災地に入られる方については、可能であればインフルエンザワクチンの接種を済ませてから行かれる方が、備えの観点からはより望ましいと思われます。

##### B. 被災地における感染性胃腸炎の予防対策について

被災地における感染性胃腸炎の予防対策について  
感染性胃腸炎には細菌性とウイルス性があります。現在の季節は、ノロウイルスやロタウイルス等によるウイルス性の胃腸炎が発生しやすい状況です。

接触感染対策の基本は手指衛生です。感染性胃腸炎対策としての手指衛生では流水・石鹼による手洗いが最も推奨されます。しかし、水不足でまだ流水による手洗いが実行できないような場所では、手洗いの代わりに速乾性刷り込み式アルコール製剤による手指衛生を行ってください。アルコールによる手指衛生は、ノロウイルス等に対しては十分ではありませんが、細菌性などノロウイルス以外の感染性胃腸炎予防には効果的です。アルコール性の手指消毒剤がまだ少ないところであっても、食事の前（調理・配膳される方はもちろんその前に）、トイレの後、外から帰った後等に可能な範囲内での手指

衛生を行ってください。

#### C. がれき撤去作業等の際の感染予防について

1. 作業をするときは、けがの防止のため、素肌を露出しない裾の広がらない服装（長袖、長ズボン）で行い、破れにくい丈夫な手袋、長靴、安全靴などを身につけて水や土、汚染された廃材などを直接さわったり、釘などを踏み抜いたりしないよう体を保護してください。

2. ダニなどの節足動物が生息する山林や雑木林やそれらの近傍で作業する場合は、これらに刺咬されないように、長袖、長ズボンなどの服装で肌の露出を極力少なくすることが勧められます。虫除けスプレーなどの使用もご考慮ください（ツツガムシ病予防のため）。

（注 ツツガムシ病：ダニの一種ツツガムシによって媒介されるリケッチャ症で、細胞外では増殖できない編性細胞内規正細菌であるオリエンティア・ツツガムシによる感染症です。汚染地域の草むらなどで、有毒ダニの幼虫に吸着されて感染します。）

3. 作業中に舞い上がった埃や飛び散った水（レジオネラ症）などが直接口に入らないように、マスクを使用します。

（注 レジオネラ症：レジオネラ・ニューモフィラを代表とする細菌感染症で、劇症型の肺炎を特徴とします。レジオネラは本来土壤細菌ですが、冷却塔、給湯系、渦流浴などの人工環境にアメーバを宿主として増殖しています）

4. 作業中、汚れた手で目や口を直接触らないようにしてください（レプトスピラ症：野ネズミの尿等を介して感染します）。

（注 レピトスピラ症：病原性レプトスピラ感染に起因する人獣共通の細菌（スピロヘータ）感染症です。病原性レプトスピラは保菌動物（ドブネズミなど）の腎臓に保菌され、尿中に排出されます。ヒトは、保菌動物の尿で汚染された水や土壤から経皮的あるいは経口的に感染します。急性熱性疾患で重症例は、黄疸、出血、腎障害を来します（ワイル病）。）

5. 作業中、ガラスなどでケガをしたり、棘が刺さったりした場合は、いったん作業を中止し、傷ついた場所を清潔な水でよく洗浄し、傷が直接汚れた環境に晒されないように創傷被覆材（バンドエイドなど）で保護します。

6. 傷が深い場合や棘などが残ってしまった場合、傷に泥などが入り込んでしまった場合は、創傷感染予防のため、すみやかに診療を受けてください（破傷風の危険があります）。

（注 破傷風：破傷風菌が產生する毒素のひとつである神経毒素（破傷風毒素）により強直性痙攣をひき起こす感染症です。破傷風菌は芽胞の形で土壤中に広く常在し、創傷

部位から体内に侵入します。潜伏期間（3～21日）の後に局所（痙攣、開口障害、嚥下困難など）から始まり、全身（呼吸困難や後弓反張など）に移行し、重篤な患者では呼吸筋の麻痺により窒息死することがあります。）

7. 家屋内の掃除に当たっては、水につかった床や壁、あるいは今後の生活で利用可能で洗浄できるもの（家具、食器、器具など）で、ヒトが直接触れる可能性があるものは、石けんや家庭用洗剤にて泥や汚れを洗浄除去後、表面を適切な消毒薬（家庭用漂白剤、熱水、煮沸、両性界面活性剤、第四級アンモニウム塩など）を用いて消毒することが勧められます（ノロウイルスに注意してください）。

（以上、国立感染症研究所感染症情報センターのホームページより引用 一部改変）

#### 3. 持病のある方について

ボランティア活動に参加できるかは、主治医と相談して決めてください。

#### 4. 重い物を運ぶ作業を安全に行うコツ（腰痛予防）

##### 物を運ぶ時のコツ（共同作業でも同様）

- ・肩幅くらいに両足を広げて立つ。片足を少し前にだすのも良い。
- ・背中を伸ばして、膝を曲げて、腰をしっかりと下げてから、荷物を持つ。
- ・呼吸を整え、お腹に力を入れて、物を体に近づけて持ち上げる。勢いをつけずにゆっくりと持ち上げる。
- ・腕で持つのではなく、背筋（せすじ）を伸ばして体全体で持つイメージ。
- ・重い物を持って、前かがみの姿勢や、腰をひねりる動作は極力避ける。
- ・作業の前に、準備体操をする（膝の屈伸、腰のゆっくり回転、ストレッチなど、特に作業初日）。

#### 5. 放射線量が普段より高い地域でボランティア活動する場合について

避難勧告地域以外の地域については、直ちに健康に影響のある放射線量ではありませんので、他の地域での通常のボランティア活動と同様で差し支え有りませんが、放射線の被ばく量は、多いよりは少ないに超したことはありませんので、放射性物質が付着しているホコリ等から身を守るようにしてください。基本的には、花粉症対

策と同様です。

- 雨に濡れない
- マスクを使う
- ホコリを室内に持ち込まない
- ホコリが体内に取り込まれないようにする
- 着替えと入浴をする

(厚生労働科学災害ボランティア研究班・ボランティアの安全衛生研究会の資料を改編)

## 6. その他の注意点

- 野犬や野生動物には近づかないようにしてください。万一、噛まれた場合は病院を受診してください。
- 水分を十分とってください。また、水道水は飲用できない場合があります。
- 救護にあたっていると、精神的に高揚して興奮状態となりつい無理をしがちです。夜は消灯して6時間

以上の睡眠を取って、疲労を蓄積しないようにしてください。

## 7. 帰還してからの注意点

- 体調の変化に気をつけてください。気になることがあれば、病院で検査を受けてください。
- 予想もしなかった現実に触れたり、深い悲しみを経験することになる場合もあります。一人で抱え込まないで、友人やグループで体験を共有するようにしてください。

(本資料は、2011年4月12日に角間キャンパスで開催した「災害ボランティア研修会」で配布したものに加筆・修正したものである。)