

高齢者の災害対策

丸田 高広^{1,2)}、足立 由美¹⁾、吉川 弘明¹⁾

¹⁾ 保健管理センター, ²⁾ 金沢西病院脳神経センター

はじめに

2011年3月、大震災が東日本を襲った。犠牲者の多くは高齢者であった。石川県でも平成19年に能登半島地震を経験した。その時も、高齢者や持病も持つ方々に、多様な震災の影響が現れた。そこで今回は、災害から身を守るポイントを記載する。

1. 能登半島地震の影響

最近、テレビをつけると頻りに地震速報が流れている。まるで、日本全体が大きなハンモックの上で、揺さぶられているような感覚になる。その中でも大地震として名前が付いたものは、過去5年間で、表1の4回を数える。特に能登半島地震(平成19年3月25日)は石川県沖を震源とし、震度6強を記録した。また、新潟県中越沖地震(平成19年7月17日)も、南から見ると中越沖だが、西から見ると能登沖にあたり、能登半島地震の復興ままだぬわずか4カ月後に能登半島では再び震度5弱の地震に見舞われた。このように、石川県は東北、新潟、神戸を結ぶ最近の地震多発地帯上にあり、決して震災と無縁の地域とは言えなくなってしまった。

そこで、能登半島地震、新潟県中越沖地震に見舞われた平成19年の秋、厚生我々は労働省、石川県と協力して、震災が持病を持つ方々(難病指定を受けている患者さん)に及ぼす影響についての大規模な調査を行った。その結果、高齢者では「腰が痛い」「めまいがする」などの身体の不調として訴えが出ていることや、実際に家の破損、水道や電気、電話等の障害を経験した方々は、震災から半年たっても、まだ不安や不眠に悩んでいることなど、多くの無視できない事実が浮き彫りになった。

それでは、これら災害から身を守るために、我々はどうのようなことに気をつけないと行けないのだろうか。

2. 普段からの災害に備える

災害に対する備えについては内閣府、厚生労働省、全国保健所長会など、種々の機関から詳細なガイドラインが出ている。(高齢者や持病を持つ患者さんに関わるものを、表2にホームページを記載) その中で、特に注意すべきものを7つ選び、災害対策平常時7か条として、表3に列記した。

東日本大震災では津波による被害が大きかったが、阪神淡路大震災では建物の下敷きになる被害が多く見受けられた。(ちなみに、関東大震災では火災による被害が大きかった。) 東日本大震災のような何百年に一度の津波は、確かに「想定外」かも知れないが、建物の崩壊は「想定内」である。前もって、自宅の耐震診断と耐震対策を行っておくことが大切だ。特に、アスベスト(石綿)を使った古い建物の場合、家屋が破損した際には周りにアスベストをまき散らすことになる。将来的な「悪性腫瘍(癌)」の原因にもなりかねないので、しっかりと耐震対策を行いたい。(ちなみに、災害で建物が崩壊した場合、色々な物質が飛散している可能性があるため、マスク着用が望ましい。)

実際に災害に見舞われた時は、パニックになってしまい、どこをどう逃げてよいか、解らなくなりがちだ。折角助かって、家族がバラバラに逃げているのでは、大切な家族がどこに逃げたのか、後から非難所を探し回ることになる。平常時から、「いざ災害」に見舞われた時には、どこへどの経路で非難するか、家族の中で決めておきたい。一年に一度は、家族全員で実際に避難してみると良い。(厚生労働省は、防災の日や誕生日を「避難リハーサル」の日として推奨している。) また、災害時に家族同士の連絡が付くように、災害伝言ダイヤルを使えるようにしておきたい。使い方が解らない場合は、各自が契約している通信会社(docomo, ソフトバンク, au

など)に問い合わせ、確認しておこう。また、自治体、医療機関等との連絡方法も確認したい。災害時には、通話よりショートメールの方が早く復旧する。平成23年から通信会社が違っても、ショートメールが繋がるようになった。ショートメールの使い方が解らない場合は、契約している通信会社に問い合わせ、使えるようにしておきたい。

次に災害時には電気、ガス、水道などが止まってしまうことを頭に入れておくとよい。日中、水道が使える時に風呂に水を溜めることは思いつくかも知れない。しかし、夜間に寒くなることは意外と忘れがちだ。エアコンが動かないのは当然として、石油ファンヒーターも作動しなくなってしまう。夜間の寒さは体力を奪い、精神的な消耗や、肺炎など感染症の引き金になってしまう。毛布を多めに準備する等、電気によらない暖房手段を用意する必要がある。

準備しておくのは毛布だけではない。緊急携帯バッグを準備して、ラジオ、ライト、非常食、飲料水、常備薬等を入れておきたい。特に、糖尿病やパーキンソン病、心臓病などは服薬を止めることで、急に病状が悪くなることもあるので、準備を怠らないようにする。なお、せっかく緊急携帯バッグを準備しても、押し入れの奥にしまっていたのでは意味がない。いざという時、すぐに持ち出せる場所に出しておこう。

また、災害時にはかかりつけの病院まで受診出来ないことや、病院自体が災害で機能しないこともある。この

ような場合、普段かかったことのない病院を受診することになるが、一体どんな病気で、どんな薬をのんでいたのかサッパリ解らないことがよくある。だから、お薬手帳と緊急医療手帳も緊急携帯バックに入れておいて欲しい。自分の分だけでなく、家族の分もコピーして持っていた方が良い。なお、緊急医療手帳とは、どんな病気があって、どのような治療や介護を必要としているのかなど、自分の病気や健康状態の詳細を記載した手帳である。種々の種類がありますが、全国保健所長会で難病患者さん用に作成されたものは、とてもよく出来ている。ホームページから入手可能である。

3. 防災台帳に登載しましょう

高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等、特に災害の被害が懸念される方は「災害時要援護者」と呼ばれ、行政や地域支援を受ける必要がある。この支援を実際に行っているのが自主防災組織等だ。組織は平常時から地域防災活動を行い、災害時には住民の避難や生活を支援する。そして、防災組織等に「誰が要援護者か」を示すのが「防災台帳」だ。しかし、いくら防災でも、住民情報を防災組織に提供することは、個人情報観点から出来ない。だから、住民自ら防災台帳登載への働きかけが必要だ。

「金沢市福祉防災台帳」について図1に示す。まず、みずから防災台帳登載同意を示すことから始まる。金沢市の高齢者窓口は、市役所長寿福祉課（電話076-220-

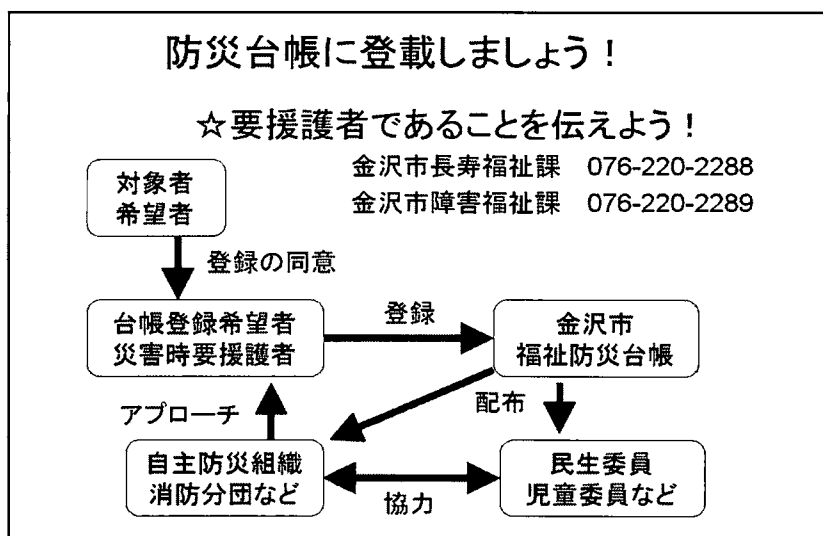


図1

-2289)、障害者窓口は市役所障害福祉課（電話076-220-2289）となる。金沢市以外の場所での窓口は自治体で異なるので、各自居住地自治体へ尋ねておきたい。台帳登録同意が得られたら、自治体審査後、防災台帳へ登録される。この台帳は各自治体から自主防災組織、町会、消防分団、民生委員などへ配布される。これにより、各要援護者の情報が一元化され、支援班が形成される。支援班は個別支援計画を作成し、要援護者支援を行う。このように、防災はまず、自らの「助かる」意思表示から始まるのだ。

4. 地域に「かかりつけ医」を持つ

自宅から離れた大病院のみにかかっている方の被災を想定する。まず、交通障害により病院までたどり着けないかも知れない。仮にたどり着けても、大病院では救急対応に追われて、慢性疾患の対応が出来ないかも知れない。また、居住地が被災していなくても、大病院が被災地なら、病院と一緒に自分の医療情報（カルテ等）が

失われる可能性もある。これらの理由から、厚労省は「二人主治医制」を勧めている。地域の「かかりつけ医」と大病院の「専門医」がお互いに情報提供しながら、一人の患者さんを診て行くものだ。実際に「町の先生が大病院へ手紙を書いて」って話は耳にしているだろう。これだと災害時には大病院へ行けなくても、近くの先生が対処してくれる。大病院が被災しても、かかりつけ医に大切な医療情報「紹介状」が残っているはずだ。いざというときに頼りになるのが、近所の「赤ひげ先生」と言えよう。

最後に

能登半島地震、浅野川水害など、石川県でも災害と無縁ではない。前もって災害に備えておくことは、自分のみでなく、大切な家族を守るために大切なことだ。皆で我々の金沢市/石川県を「災害に強い街」に育てて行きたい。

----- 表1 過去5年間（平成19-23年）の命名地震 -----

平成23年	東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）	M 9.0
平成20年	岩手・宮城内陸地震	M 7.2
平成19年	新潟県中越沖地震	M 6.8
平成19年	能登半島地震	M 6.9

注) M: マグニチュード

----- 表2 災害対策ガイドライン -----

1. 内閣府 災害時要援護者の避難支援 ガイドライン
http://www.bousai.go.jp/hinan_kentou/060328/index.html
2. 厚生労働省 災害時難病患者支援計画を策定するための指針
<http://www.nanbyou.or.jp/pdf/saigai.pdf>
3. 全国保健所長会 災害時における難病患者支援マニュアル
<http://www.phcd.jp/manual/saigainanbyo/saigaijinanbyo.htm>

----- 表3 災害対策平常時7か条 -----

1. 自宅の耐震診断と耐震対策を行いましょう。
2. 避難の方法と避難場所を家族で確認しまししょう。
3. 緊急連絡体制（災害用伝言ダイヤル等）を確認しまししょう。
4. 停電に備え、電気によらない暖房機器を用意しまししょう。
5. 緊急携帯バッグ（ラジオ、ライト等）を用意し、保管場所を決めておきまししょう。
6. 緊急携帯バックに、非常食、常備医薬品を備蓄しまししょう。
7. 緊急医療手帳/お薬手帳を準備し、記載しておきまししょう。