

特集：防災に関すること

防災について(薬剤師として)	1
南海トラフ地震にむけて	2
災害時の口腔ケア方法と用品について	3
備える・つながる・支え合う	4

碧南市健康を守る会
会報 No.192

「すこやか碧南」は碧南市
のホームページからも
ご覧いただけます。



防災について (薬剤師として)

碧南市薬剤師会 会長 片^か伯^か部^べ
裕^{ゆう}樹^き



私たちは地震や台風など、様々な自然災害が起こりやすい地域に住んでいます。テレビのニュースで災害の様子を見るたびに、「もし自分だったらどうなるだろう」と不安に感じる方も少なくないのではないのでしょうか。

災害が起こった時、命を守る行動はもちろん大切です。しかし、その後も私たちの生活は続いていきます。特に、持病をお持ちの方や小さなお子さんがいらっしゃるご家庭では、「薬」の確保は命綱とも言えるほど重要になります。

●災害時に「薬がない」を防ぐために
想像してみてください。いつもの薬を飲みきってしまった時に災害が発生したとしたら：薬局も病院も閉まり、交通網も寸断されてしまうかもしれません。これは、非常に大きな不安につながります。だからこそ、日頃からの備えが大切なのです。

①お薬手帳の活用と情報共有

お薬手帳は、あなたの服用している薬の情報がすべて詰まった大切な記録

です。緊急時に薬局や病院が使えなくなっても、お薬手帳があれば、避難先の医療機関などで適切な医療を受けやすくなります。電子版のお薬手帳やスマートフォンアプリを活用し、家族とも情報を共有しておくことをおすすめします。万が一、手帳を紛失しても別の手段で情報にアクセスできるのは安心ですよね。

②予備薬の準備

普段から服用している薬がある方は、「もしもの時のために」と、少し多めに処方してもらい、予備として保管しておくことを検討しましょう。災害時は物流が滞り、必要な薬が手に入りにくくなる可能性があります。かかりつけ医や薬剤師に相談して、2〜3日分でも良いので、余裕を持った量を確保できないか聞いてみてください。ただし、薬には使用期限がありますので、定期的に確認し、期限切れにならないように注意してくださいね。

③市販薬・一般用医薬品の備蓄

高熱が出た時や頭痛がひどい時、ちよつとした擦り傷や切り傷ができた

時など、災害時でも体調不良は起こりえます。普段から使い慣れている解熱鎮痛剤、胃腸薬、絆創膏、消毒薬などの市販薬を救急箱にまとめて備蓄しておきましょう。

●最後に

災害時において、私たちは「薬の専門家」として皆さんの健康と命を守るお手伝いをしたいと考えています。

・薬の相談窓口として
服用している薬のこと、備蓄すべき薬のことなど、どんな些細なことでも構いません。気軽に薬剤師に相談してください。

・地域の健康ステーションとして
災害時には、私たち薬局も地域の皆さんの健康を守るための拠点となります。

「備えあれば憂いなし」という言葉があります。災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、日頃から意識して準備しておくことが、あなた自身や大切な家族の命を守るにつながります。少しずつで構いません。今日からできる備えを始めてみませんか？



備える・つながる・支え合う 地域の看護師とともに考える災害の備え

碧南市看護師会

山端 やまばた

二三子 ふみこ



地震や台風、大雨などの自然災害は、ある日突然、私たちの暮らしを襲います。いつもの生活が一変し、避難生活や停電・断水など、不便で不安な日々が続くこともあります。そんなときに命を守るために大切なのが、日ごろの備えと地域とのつながりです。

私たち看護師も地域の一員として、災害時に「いのち・健康・生活」を守る役割を担っています。避難所や自宅での避難生活では、体調を崩したり、持病が悪化したり、感染症のリスクも高まります。特に、高齢の方、小さなお子さん、妊産婦、障がいのある方にはより丁寧な支援が必要です。

看護師は、そうした方々に対して健康相談・服薬の確認・感染症の予防・心のケアなどを行い、少しでも安心して過ごせるよう支援しています。また、日ごろから地域の方と顔の見える関係を築き、いざという時にすぐ動けるよう備えることも、私たちの大切な役割です。「誰が困り

そうか？」「どんな支えがあれば安心か？」、そんな視点で地域の皆さんと一緒に考えることも、私たち看護師の仕事の一つです。

●自分と家族のいのちと健康・生活を守るために

災害に備えるには、一人ひとりの準備も欠かせません。特に薬や医療情報の備えが命を守る力になります。お薬手帳や持病・服薬情報を記した災害時用の連絡カードなどを用意しておくで安心です。



●防災マップ・ハザードマップを活用しよう

自分の地域でどんな災害が起こりやすいかを知ることが大切です。

①防災マップで避難場所を確認

避難所、医療機関、公共施設、避難経路などが掲載された地図です。自治体の配布やインターネットで確認できます。私たち訪問看護師も活用しています。

②ハザードマップで地域の危険を把握

津波、土砂災害、浸水リスクなどが地図で確認できます。住み慣れた地域だからこそ、皆さんの知識や経験も貴重な防災資源です。家族や近隣の方と一緒に話し合っておきましょう。



●災害現場での看護のエピソード

私の仲間の訪問看護師は、能登半島地震の際にボランティア活動をしました。排泄や睡眠、食事に困る方が多く、特に便秘で悩む方が目立ったそうです。

看護師は、体調確認を行いながら腹部マッサージや軽い運動を避難者と一緒に行いました。すると、快便！ですっきり、体も気持ちも軽くなり、自然と笑顔が増えていきました。医療行為だけでなく、何気ない会話や気持ちを聴くことも、心のケアとして大切な看護の一部です。



●最後に

訪問看護師は、ご利用者さまやご家族の「生きる力」や「希望」を大切にしながら、多職種と連携して支援を行っています。平時から地域の皆さんとつながり、災害時にも安心して暮らせる地域づくりを目指して活動しています。

私たちと一緒に「今できる備え」を見直し、支え合える関係を育んでいきましょつ。



災害時の口腔ケア方法と用品について

碧南歯科医師会

おさだ 長田

まさあき 真明



災害が起きて直接的に亡くなる（地震で家屋に押しつぶされる、火事や津波にのまれる等）のではなく、その後の避難生活において病気等により亡くなってしまったことを災害関連死といいます。

災害関連死はその特性上高齢者や持病により体力が無い方に多く起こりますが、特に大きな割合を占めるのが肺炎です。肺炎を起こす原因としては誤嚥によるものがあり、これは特に誤嚥性肺炎と呼ばれます。誤嚥とは食べ物を飲み込む力が弱くなり頻繁におせたりして肺のほうに食べ物が入ってしまうことです。その食べ物の中にはお口の中の細菌が含まれており、それが原因となり肺炎を引き起こしてしまいます。

災害が起きて避難生活中の問題点として、まず断水による生活用水の不足があります。たいていの場合飲料水が優先されるため、歯磨きや入

れ歯の洗浄等に貴重な水を使うのがためらわれる状況になります。歯磨きや義歯洗浄が後回しになり、お口の中の環境が悪くなり肺炎を引き起こしやすくなるのです。

今回はその災害関連死を防ぐために歯科の観点から災害時にどのようなものを用意しておくといいか、実際に水などが制限されている中でどうやって口腔ケアをしていくといいかをお話したいと思います。

まずは少量でも水が使えるときの口腔ケアについてです。

①水・約30mlをコップに準備します。
②その水で歯ブラシを濡らしてから口の中に入れ、歯磨きを開始します。

③歯ブラシが徐々に汚れてきたらティッシュペーパーやウェットティッシュで拭き取りまた歯磨きをし、これをこまめに繰り返します。

④最後にコップの水で2、3回に分けてすすぎます。この時、一気に含むのではなく2、3回に分ける方がきれいにすぎます。

このとき液体歯みがきがあれば水のかわりに使えます。（水でのすすぎは不要です。）

水に余裕がなく液体歯みがきもないときは食後に飲料水でお口の中をしっかりとすすいで飲む、ハンカチやティッシュで歯や口の粘膜をしっかりと拭き取るのも効果的です。

入れ歯のお手入れは水がない場合は毎食後、あるいは少なくとも1日に1度はお口用のウェットティッシュなどで汚れを拭き取るということです。寝ている間に入れ歯を入っぱなしにすると細菌の増殖を助長するためケースに入れて保管しましょう。

水が無くても唾液をよく出すことによってお口をきれいに保てるため、あごの付け根（耳の真下）あたりを

マッサージしたり、キシリトール入りのシュガーレスガムを噛んだりすることも効果的です。

以上のことを踏まえると以下のものを災害時の口腔ケア用品として用意しておくといえます。

①やわらかめの歯ブラシ（人数分）
②ウェットティッシュ
③液体歯みがき（ノンアルコールのもの）
④シュガーレスガム（キシリトール入）

⑤入れ歯ケース
災害時は様々な問題がありますが口腔ケアは命を守る大事なことになります。ぜひ防災用品として加えておくといでしょう。



南海トラフ地震にむけて

碧南市医師会

長田 おさだ

和久 かずひさ



私が、医師になって以降、阪神淡路大震災、東日本大震災、能登半島地震と大きな地震が発生しています。災害は他にも台風や集中豪雨、火山噴火等の自然災害がありました。更に、今後30年以内に70～80%の確率で首都直下地震、南海トラフ地震など巨大地震の発生が予想されています。

令和7年3月31日に、国から新たに南海トラフ地震による被害想定が発表されました。碧南市の被害想定は、最大震度7、最大津波高4メートル、津波の最短到達時間は60分となっています。今回、内閣府の発表には、各市町村別の具体的な被害想定は示されておらず、現在、愛知県において詳細な分析が進められており、令和8年6月に公表される予定です。ここでは、平成29年3月に作成された「碧南市地震ハザードマップ」から、理論上最大想定モデルの

場合の被害予測をお伝えします。建物被害予測は、地震による倒壊、津波や液状化等による被害を含めて全壊8358棟、半壊5952棟、火災による焼失6438棟となっています。人的被害予想は、建物倒壊、津波や火災等による死者1140人、重症と軽傷をあわせた負傷者は2704人となっています。

日本医師会では特に、災害医療福祉支援において発災直後の超急性期から急性期、亜急性期、慢性期、回復期まで様々な専門家チームが密接に連携して活動できるようにしています。DMAT（災害派遣医療チーム）、JMAT（日本医師会災害医療チーム）、AMAT（全日本病院医療支援班）、DHEAT（災害時健康危機管理支援チーム）、DPAT（災害派遣精神医療チーム）、REMAT（緊急被ばく医療支援チーム）、JRAAT（日本災害

リハビリテーション協会）、DWAT（災害派遣福祉チーム）などが被災地に入り活動しています。しかし、四方を水で囲まれている小さな町である碧南市においてこのような派遣チームはどのくらい来ているだけなのか？愛知県全体においても南海トラフ地震が起きた時のこのようなチームの充足率は29%といわれています。TV報道でも発災後、2週間たっても救援が誰も来ないと訴えられていました。我々は、自助、共助で助け合っていたいのでいく必要があります。碧南市医師会としてもそこに参加し皆様と共に頑張っていかなければなりません。医師不足、医療資源不足の状態が急性期からおきてきます。自然災害はいつか必ず来ます。回避することは困難です。被害を最小限に抑えるためにも今、平時時に災害対策を十分準備することが大切です。

私たちができる備えとして

- ①家具の固定
- ②耐震化等の対策
- ③避難場所や避難ルートの確認
- ④最低でも1週間分の水や食料等の備蓄
- ⑤薬を多めに手元に置いておく
- ⑥お薬手帳をもって避難する

等これらの事を心がけ普段から準備をお願いいたします。

