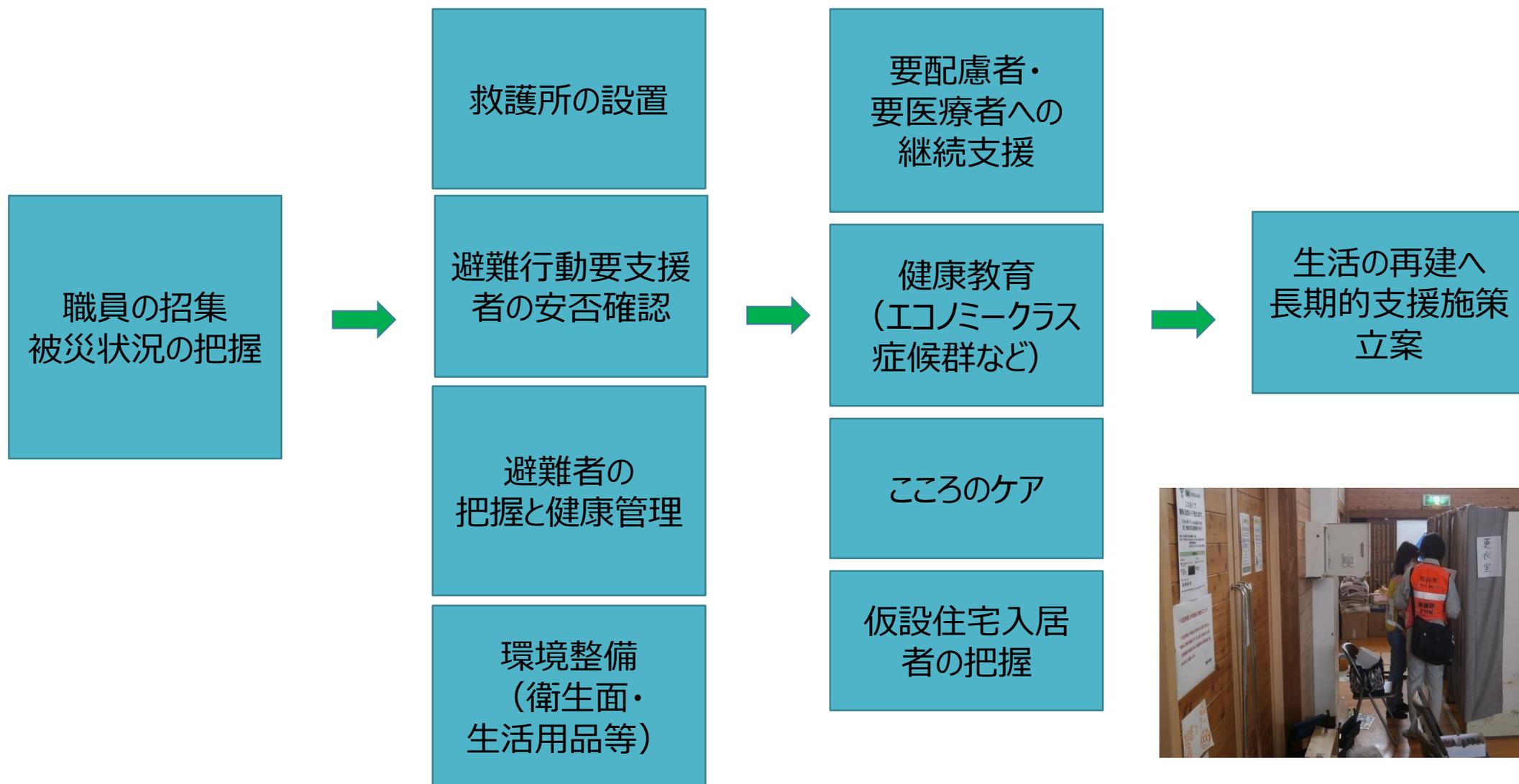


災害時の避難先での生活

松山市保健所 保健予防課

災害時の保健活動



災害時の健康

慣れない環境での生活と、災害による過度なストレスが長期化することで、様々な健康問題が引き起こされていきます。

支援者は、住民の避難できた安堵感から、「これからの健康を守る」ことに関心を向けていく必要があります。



赤ちゃん・妊産婦・子ども・女性・
性的マイノリティー・高齢者・
障がい者・持病のある人...

起こりやすいトラブルと対策



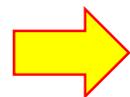
- 水分・塩分補給をこまめに
- 手洗い・うがい・歯みがき
- 食中毒に注意
- 体の運動
- 十分な睡眠・休息
- マスクを着用
- ペットやアレルギー
- 薬で困っている場合は相談を
- 心のもやもやを語れる場
- 過労防止（みんなで分担）

お口の健康
感染症
アレルギー
持病の悪化
生活不活発病

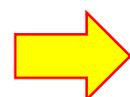
食中毒
エコミークラス症候群
熱中症や低体温症



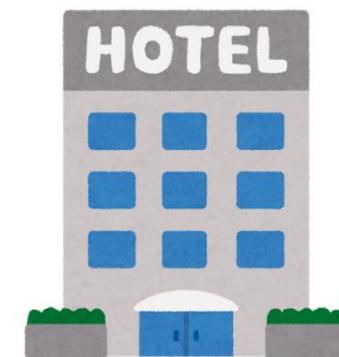
東日本大震災の活動



安全な場所
避難所など



福祉避難所



みなし避難所



指定外避難所



親戚・友人宅



仮設住宅

東日本大震災から学んだこと

- 被害が大きすぎて全体把握に時間がかかる。
 - ローラー作戦。平時から保健師と住民の関係が良好だと支援に入りやすい。
- 女性や子ども、障がい者など要配慮者のニーズを知る。
- 感染症は発生させない。「予防」が肝心！
 - 清潔・不潔の観念を持つ。健康教育や掲示で啓発活動。
- ボランティアだけでなく、支援団体のコーディネートをする人が必要。（中間支援組織）
- こころのケアや防犯の視点も重要。
 - PTSDの予防。性被害の防止。→声をかけ合い、みんなで考えること。

熊本地震の活動



避難所（山西小学校） H28.4.22
大掃除と区画整理を行い、避難通路を確保

発災4日目



避難所（山西小学校） H28.5.5
プライバシーに配慮する衝立や、たたみ、段ボールベッドを配置

発災17日目

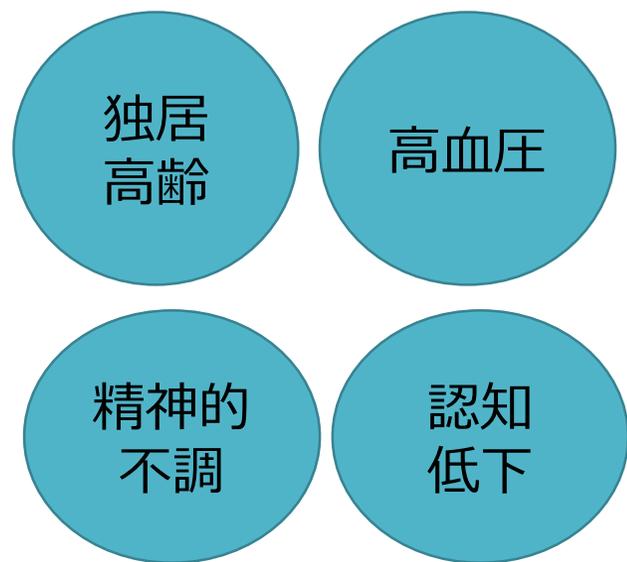
熊本地震から学んだこと

- 行政が始動するには時間がかかる。
- 自主避難所も多く、避難者を把握することが難しい。
- 「危険家屋」となった家でも住みたい人がいること。
- 小中学生も手伝い、避難者自身で避難所運営
- ボランティアの限界
- 支援者も被災者であることの現実
- • • みんな無理のないように力を合わせて復旧・復興を。



西日本豪雨災害の活動

松山市内：7月8日から保健師が
避難所巡回、その後家庭訪問を実施
避難者に見られた健康上の問題



毎日巡回して見えてきた、避難者の特徴

背景にあったこと・・・



など

災害時に起こりうる様々な原因が相まって、
避難者の健康を脅かしている状況でした。

西予市野村町の話

野村ダムの放流後、野村町市街周辺一帯が水没。
報道ではこちらがメインでしたが・・・

西予市の中でも特に野村町は土砂崩れ箇所が多く、
職員が庁舎に集結することができませんでした。
そのことで、被害状況の把握が遅れました。
実際に7月7日夜明けごろには各所道路が寸断され、
野村→宇和町間は封鎖されていました。
避難所の公民館までの道のりも10か所以上の土
砂崩れがあるところも・・・

職員が集結できなければ
行政の力は
効力を発することができない。



子ども新聞～消防団の活躍～

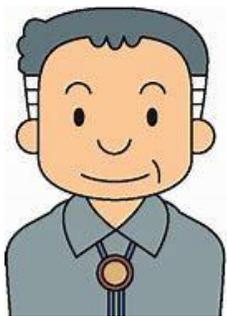
地元の消防団が、ダム放流前に危険区域の住民に避難誘導をするとともに、災害後は、各孤立住民を1軒1軒訪問して、避難所となっている集会所へ誘導しました。
(飼っている猫まで一緒に・・・)



地図がなくても、
誰が・どこに・何人で
住んでいるのか、
顔が見える関係の
底力！！！！



これらの災害からの学び



民生児童委員



災害ボランティア



自主防災組織



防災士



地域包括支援センター

避難者の健康状態はみるみる悪くなり、原因がわかって、すぐに状態をよくすることはできませんでした。大規模災害ほど、その状態は長期化します。

避難者の安全や健康を守っていくために、地域、支援団体、行政などたくさん人の力が必要だと実感しました。

皆さんができること

- 遠慮せず支援を受けましょう。
ボランティア、DMAT（体のこと）、DPAT（心のこと）、保健師…。
- 避難所運営に積極的に関わりたいです。
避難所は被災者が主体的に運営。行政や施設管理者はサポート役。
- 要配慮者や声を上げない人の意見を代弁してください。
性差に関係なく利用できる部屋、HSP（繊細な人）が落ち着ける場所。
- 心の相談をすることを躊躇しないです。
チェックポイント…眠れているか？ご飯を食べているか？
- お互いに声をかけ合いたいです。

きにかけて
りすにんぐ



当たり前のことができなくなる・・・

備えがやはり大切！！



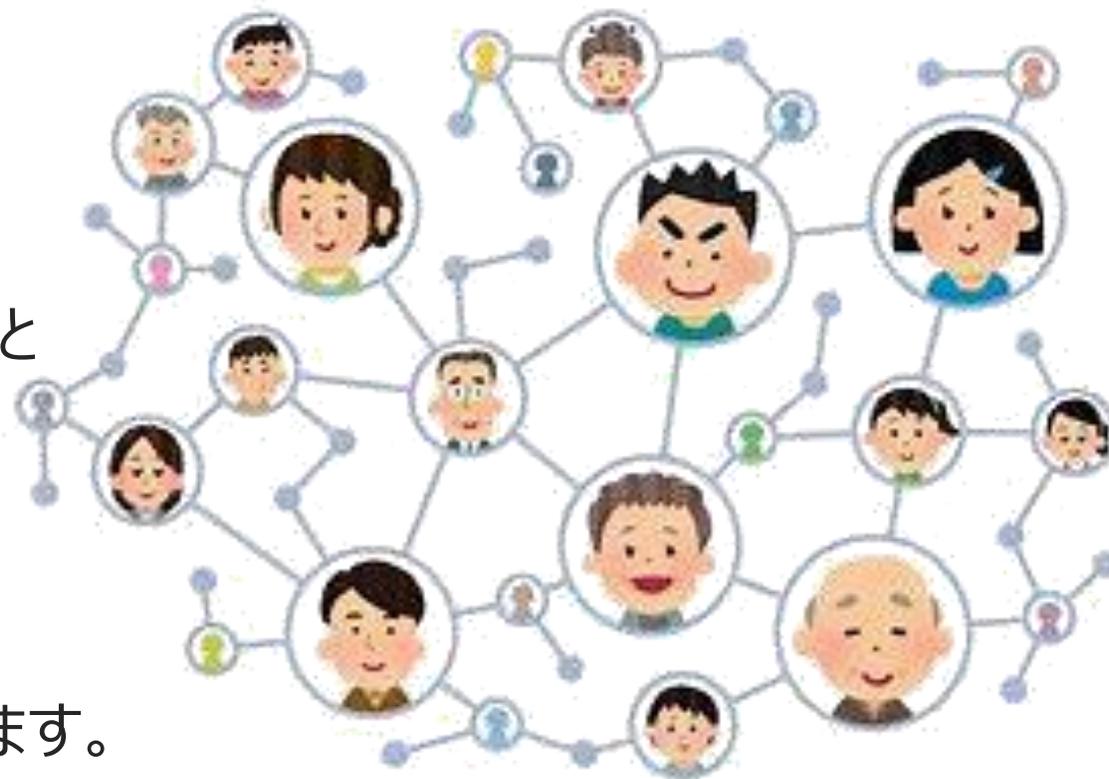
日頃できていないことは
災害時には絶対にできないと言われています。
自分の身を守る、健康を守ることは
日頃から身に付けておかなければなりません。
また、共に助け合う近隣のみなさんとの交流も
日ごろからの備えの大切な一つです。



私たち行政保健師の願い・・・

みなさんと一緒に災害のことを考え、備え、
市民のみなさんの安全を平時から守り、
また災害時には共同して大切な街を支えたいと
思っています。

そのためには連携が大切です。
日ごろからみなさんにつながっていきたいと思います。



心の健康相談・・・松山市保健所 精神保健担当 911-1816