

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年9月発行

第160号

災害対策と健康について

医療法人社団 富田医院 院長 富田 浩

9月1日は防災の日でした。日頃から災害への備えと警戒を怠らないようにしましょう。

災害対策では自助・共助・公助の3つがキーワード。自助とは「自らの身の安全は自分で守る」こと。共助とは「地域において相互に助け合い、お互いを災害から守る」こと。そして公助とは「行政機関や公共企業が行う救助活動や応急対策活動などの公的支援」を指しています。

ここでは災害に備えるため健康上の「自助」について考えます。災害は突然やって来て家庭や社会生活に多大な被害をもたらすだけでなく、皆さんの健康にも障害を与えます。生命に直接係わる一次的被害を避けることが最重要で、周辺の危険カ所を把握しておく、家具の転倒が起こらないように固定する、避難路を確保するなどの対策が必要です。

二次的被害で問題となるのは Post Traumatic Stress Disorder（心的外傷後ストレス障害）と持病の悪化です。PTSD は、自然災害、火事や事故、暴力や犯罪などによる強い精神的ストレスがこころのダメージとなり、時間が経ってからも強い恐怖を感じるもので、精神だけでなく色々な体の不調も引き起こします。大災害直後には心筋梗塞や脳梗塞の多発が経験されていますし、胃十二指腸潰瘍やうつなどの増加も遅れて認められます。でも最も怖いのが治療の中断による持病の悪化でしょう。高血圧症、不規則な食事や内服の中断による糖尿病の悪化、避難所生活での慢性気管支炎の悪化や喘息発作等も多く見られます。対策として、他の医師が診ても病気の状況と投薬内容がいつでも判るように、自分や家族の病名、合併症、投薬内容、主治医の連絡先などは確実に把握しておき、認知症のあるお年寄りなどには身に着けさせましょう。常用薬を災害時に持ち出す避難セットの中にあらかじめ数日分確保しておくこと。そのために日頃から医療機関には余裕を持って受診するようにしてください。

