Ⅲ 生き延びるための課題・・・

残念なことに、なんとか災害から命の危機を逃れた方のうち、約２割の方が避難所などにおける肉体・精神的疲労などが主な原因として亡くなっています。東日本大震災では災害関連死をされた方のうち70歳以上が全体の９割を占めています。

災害関連死の主な原因４つと対策

災害関連死の主な原因はエコノミークラス症候群、廃用（はいよう）症候群、誤嚥性（ごえんせい）肺炎、慢性疾患の４つです。

①エコノミークラス症候群は、水分補給を控え、さらに長時間動かない状態が続き、血行不良により血栓が動脈をふさぐことで起こります。トイレに行くことを控えたいことから水分を取らなくなる人が多いためで、避難所での対策としては使いやすトイレを十分に備えること、水分補給・運動を促すこと。個人で行う対策は、非常用トイレ・飲料水の備蓄、エアマットや弾性ストッキングの準備です。

②廃用症候群は、動かないことで、寝たきりなどの動けない状態になってしまうことです。避難所のバリアフリー化や、避難所での作業の一部を高齢者にしてもらうことによって動いてもらうようにしましょう。個人でできる対策としてはウォーキングなどをして体を動かすことです。

③誤嚥性肺炎は、唾液を誤嚥して肺炎が発生することです。特に高齢者には口腔ケア対策が非常に重要です。避難所ではオーラルケアを促す、個人では水のいらないペーパー歯磨きを準備するなどが有効でしょう。

④慢性疾患は、災害より普段服薬している薬が飲めなくなってしまうことで重症化する可能性があります。自分が何の薬をどれくらい飲んでいるのかを把握し、災害時はお薬手帳を持ち出したり、コピーや写真を常に携帯するといいでしょう。避難所では、医療救護者が専念できるように支援や避難所運営を行うことが対策として考えられるでしょう。

株式会社LIFULL　LIFULLホームページ
防災アドバイザー、BCP･危機管理アドバイザーの高荷智也氏。
「コロナ禍における避難対策・避難所の実態と在宅避難」セミナー記事より

避難所で過去 実際にあった・・・

◆生活環境（プライバシー・衛生など）

①仕切りや更衣室がない避難所があり、
プライバシーが確保できなかった。

②衛生状態が悪く、体調を崩したり病気になる人も多かった。
震災1ヶ月後、週1回しか入浴できない避難所 33%
一度も入浴してない避難所 5%（東日本大震災）

③避難所に居づらい・居られない避難者がいた。
（障がい者・乳児・高齢者・認知症の人などとその家族）

◆物資の不足と管理

①女性用・妊産婦用の衣服や下着、生理用品、育児用品（ミルク・離乳食・オムツ・おんぶ紐・哺乳瓶など）が不足した。

②避難所リーダーや物資担当者は男性が多く、結果として、女性が必要な物資をもらいに行ったり、要望を出しづらかった。

③在宅の避難者へ物資や食料が行き渡らない。
配布手段が限られ、在宅の避難者には物資を渡さなかった避難所もあった。

避難所で過去 実際にあった・・・

◆安全・安心（治安・暴力など）

①災害時であっても女性と子どもへの暴力は発生する。

②街灯もなく、暗い、避難所の仮設トイレも屋外、見知らぬ人も多い。停電・節電、治安面で不安がある。

③人気のない場所だけでなく、多く人がいる場所でも発生、被害者の年齢層も幅広い。

④災害時には女性や子どもの安全確保は優先順位が低くなりがちで、平時に増して、訴えにくい。

◆心身の健康

①高血圧・高血糖・喘息などの慢性疾患の悪化、肺炎、インフルエンザや胃腸炎などの感染症。また、便秘、低栄養や不活発病、介護者不足による病状、悪化、ストレス・不安・不眠など。

②女性の下着を干す場所がなく、こまめに交換できない。

③食物アレルギーはわがままと言われた。また、食べるものが手に入らない、アトピー性皮膚炎の子供達だけがシャワーを利用するのは“ずるい”と非難された。

立川市災害ボランティアネット
のご紹介

大地震が発生したら
自分たちの町は自分たちで守ることができますか？

私たちは、立川市在住、在勤、在学、の市民が集まり、切迫する多摩直下地震等の首都直下地震に備え、地域防災力向上のため「防災･減災活動」を啓発する団体です。※略して**立災ボ**と呼ばれています。

＜立災ボの主な活動＞

① 防災リーダーの人材育成

「市民のための体験型防災講座」外部講師を招いて専門家の講演を聞くと共に、実際に防災倉庫にある防災グッズを実際に使ってみたり、避難所運営ゲームや要援護者疑似体験などを体験する講座を開催しています。

② 出前講座・講習会

各自治会、マンション管理組合、市民団体、学校などからお誘いがあれば、立災ボのメンバーが講師となります。

- 生き抜くための防災を考える
- 防災まち歩きとマップ作り
- バスタオルで作る防災頭巾講習会
- 災害時非常食作り講習会　など

③ 地域の防災力強化サポート

立川市総合防災訓練、各地域の防災訓練、立川駅南口商店街防災フェアなどへ参加しています。

防災講座の講師派遣要請にお応えします。お気軽にご相談ください。

連絡先：立川市災害ボランティアネット　http://tachisaibo.org/

立災ボ