

「保健師チームの活動報告～被災地の状況と活動について～」

【報告1】第3班（3月23日～3月29日派遣）から

境港市子育て・健康推進課 保健師 吹野 信浩

私は第3班として行かせていただきました。派遣期間は平成23年3月23日から29日までで、まだ混乱している時期でした。被災地までは、福島原発の状況がよくわからないということで、新潟まで高速で、新潟からは山形の方に下道で抜けて、その後東方向に宮城県石巻市まで抜けるというルートで行きました。ガソリンが現地では手に入らない状況で、朝1時間だけガソリンスタンドは開いていたようですが、その1時間が過ぎたら次の日の朝のガソリンを入れる人が並んでいて、並んでいる列が1kmから2kmぐらいできていました。被災地に入るにつれてがれきの山が積み上がっていて、本来なら5分ぐらいで行ける距離でも30分以上かかる状況でした。道路は、写真にあるように、両側はがれきでいっぱいです。ここも前日までは道路がふさがっていたようですが、やっと何とか通れるようになったということです。

派遣先は1市6町が合併した石巻市でしたが、混乱していて、支所の状況は全くわからず、連絡もとれない状況でした。旧石巻市内の状況も全く把握できていない状況で、ただただ混乱していて、避難所にどれくらい人がいるのか、中がどういう状況になっているのかなどもわからず、まずは把握できているところから手探りで把握していきましょうということで避難所を訪問しました。

ライフラインはほぼ不通で、場所によっては電気が通っているところもありましたが、私が行った避難所の中には、電気、水道、ガスが全く通っていないところもありました。ライフラインが通っていないと、まずトイレが一番の問題になります。水が流せないのので便器に便がたまってしまう。避難所は人があふれかえっていて、廊下に寝る人もいて、トイレの近くに寝ている人もいます。トイレの悪臭が漂ってきますので、どうにかしないといけないわけですが、流せないのので便を外に運ぶしかありません。ビニールのゴミ袋に入れて外に運ぼうという話になるのですが、なにぶんゴム手袋などありません。素手で行います。さてその手をどうするかというと、水が通っていないので洗えません。僕が派遣されていた時は、2～3日前まではまだ食料がほとんどなく、1日の食料が、かつぱえびせん2つ3つというところもあり、付け加えると、かつぱえびせんを配ってもらった時に、不正がないように手にマジックで×印をつけられたという状況だったわけですが、そのかつぱえびせんを手で配るしかありません。便の付着した洗えていない手なので、それで配って食べる、ということで感染症の蔓延が大きな問題となっていました。感染症によって、嘔吐、下痢などの症状が出てきますが、電気が通っていないので、夜中に高齢者な

どはトイレにたどり着くことができません。結局、廊下や部屋の中に汚物、吐物がまき散ってしまうという、ひどい惨状になります。避難所に健康な状態で来た人も、結局そういう状況の中で二次的に感染症になり寝たきりになります。学校なので床が硬いです。寝たきりになるとすごく圧迫され、背中の仙骨部分など、褥瘡が容易に発生します。僕が行った時は、すでに命の危険があるような状況の人もいました。付け加えると、隔離できる部屋がありません。感染症が起こっても、その人たちを集めておく部屋がないので、それがまた感染の拡大につながるという状況でした。

また、高血圧の治療中断も大きな問題でした。みなさんが慌てて避難所に来られたので薬がありません。ただでさえ避難所でのストレス、被災による恐怖、家族を亡くされたといったストレスなどのため、「普段の血圧は100ぐらい」と言われる人も、160、170とか、200を超えるような人もいました。糖尿病の人も、自分が飲んでた薬がわからないし量もわからず、医師の巡回があっても、今の血糖値やどのような治療状況かがわからないので安易に薬は処方できない、ということも大きな問題となっていました。

はじめは健康相談やこころの相談といった活動をするのかなと思っていましたが、まずは救急的な対応で、医療へつなぐという活動でした。この当時、医療班もだいぶ入っていましたが、医療班は避難所の全部屋へ訪問することはなかなかできず、もし行ってしまうと一部屋で一日が終わってしまう状況でしたので、医療班は、避難所を巡回して一室にとどまって「体調の悪い人は来てください」という形で活動していました。しかしそうすると、そこに来れる人しか対応できないことになり、例えば、重症化して寝たきりになった人やこころの問題でふさぎこんで布団にくるまっている人は来れないということがありました。そこで、保健師が避難所のすべての部屋を訪問し、血圧測定をしながらお話しをして、顔色を見たりするという形をとっていました。住民の近くで活動をする、そういうことがやはり大変重要だと改めて気づかされました。また、そこで重症の人を医療班につないでいくことも大きな役割です。避難所のみなさんは、こころの問題でいうとハイリスクです。一見普通に会話している人でも心の奥に何かいろいろな思いとか悲しみを持っている、そういうことはその場ではすぐわかるわけではありません。また、一度話を聞いてすぐに解決というものでもありません。ですから次に訪問する保健師チームや石巻市の保健師に情報提供することが重要だと思い、活動報告や連絡をしっかりと行いながら活動しました。避難所



避難所巡回の様子（第3班撮影）

に来られた人に対しては、感染症などについての予防活動として、手指消毒薬などの物品を持って行っていたので、一つ一つ手渡ししてお話をするという活動をさせていただきましたが、こういう混乱している状況の中でも、救急的な対応とあわせて予防的な活動をしていく必要もあると感じました。

[報告2] 第9班（4月16日～4月22日派遣）から

北栄町健康推進課 保健師 三登 梓

私が行かせていただいた9班は、派遣期間が4月16日から4月22日までで、保健師2名、運転士2名の班でした。この時は、1日目は車で新潟まで行って、翌日、宮城まで移動して、現地でも運転士さんに運転してもらって活動するという形でした。当時の河北地区は、避難所の近くはだいぶきれいでしたが、少し車で走ると、土砂や流れ着いた木、ひっくり返った車、そういうものがまだある状態でした。

活動内容は、避難所を訪問して、避難している人の体調やこころの状態を聞き、河北総合支所の保健師に報告して、医療やこころのケアが必要な人をつなぐという活動でした。後半には、1歳6か月児健診後のフォローの家庭訪問を行ったり、河北地区の今後の保健活動の検討会に参加したりしました。

活動した避難所は3か所で、一番大きい施設がビッグバン（河北総合センター）という施設で、だいたい570人から600人が避難生活を送っていました。すぐ近くの飯野川第一小学校には約120人、小学校のすぐ近くの飯野川中学校には約270人が避難生活を送っていました。この3か所は総合支所からも近く、2か所を行き来する人がたくさんいました。避難所には、保健師チームの他にもいろいろな医療機関の巡回もあり、警察も治安維持ということで巡回している時期がありました。

避難所の訪問は、前の班が作成した避難者マップを参考にして行いました。この避難者マップは、住宅地図のようなもので、ビッグバンには、アリーナや廊下、和室、図書館などいろいろな部屋がありますが、どの部屋にどのような人がいて、どのような健康課題があるかを記載したものです。このマップをもとに継続支援が必要な人を申し送り引き継いだりしました。飯野川第一小学校と中学校は、昼間は看護師がいて健康相談も受けておられたので、私たちは、主にビッグバンを訪問しました。このマップは私たち鳥取の保健師にもすごく役に立ちましたが、河北総合支所の保健師にも好評で、どこにどんな方がいてどこに移動したかがわかるのでとても役立ったようです。

避難所では、小さいお子さんから高齢者は90歳代の人まで生活されていました。ライフラインもだいぶ復活していて、避難所の近くは電気も水も通っていたので、お風呂にも入ることができました。トイレもきれいでした。ビッグバンの近くにデイサービス施設があり、そこにお風呂があるので、一日おきに男性、女性が交代で入りに行くという状況でした。介護支援サービスや病院も機能し始めていて、治療の必要な人や介護が必要な人はそれを利用したり、ビッグバンの1つの部屋に集まって、ケアが必要な方はケアを受ける

ことができていました。派遣初日に石巻市役所に行った時、保健師から「福祉避難所の設立を検討しているが、河北地区に、福祉避難所に入ったほうがいい方はいないか」と尋ねられました。引き継ぎを受けた中に、ビッグバンに全盲の人がいたので、「その人はどうか」と話していましたが、その人のところに行って実際の生活状況を確認すると、全盲であっても、近所の親しい人たちの助けを借りて声かけをしてもらいながら一緒に生活をしておられました。もし福祉避難所に移されたら、そういう親しい人たちと別れて生活しないといけなくなり、それを考えると福祉避難所の対象者としてはどうかと思い、あえて推薦しませんでした。

住居状況は、広いアリーナや柔剣道場や図書館を区切っておられましたが、段ボールや卓球台のようなものを立てて自分の区画を作れるところはまだいいですが、柔剣道場などは布団を敷いて、その布団のスペースだけが自分の生活スペースという人もたくさんいました。また、廊下に布団を敷いている人もいました。だいたい部屋ごとに近所の人たちが集まって暮らしている印象でしたが、そういう輪に入れないのか、入りたくないのか、そういう雰囲気に入らない人は廊下で一人だけで布団を敷いて生活されていました。ある程度コミュニティーは維持されている部分もありましたし、一方で、全員がそういうところに入れるわけではないという印象を受けました。

食事は、その頃は、全国からの物資を分配していて、おにぎり、パン、オレンジ、味噌汁、お菓子を1日2回配るという状況でした。高血圧、便秘、不眠などの人がたくさんいて、野菜がない偏った食事も、こういう症状に関連していたのではないかと思います。最終日に石巻市の保健師と食事の話をした時、今後は物資を分配するという考え方ではなく、栄養バランスにも目を向けて、弁当を配ることも検討しているということでした。

感染防止については、みなさんだいぶ意識もあり、窓が開けられる場所は空気の入換えをしたり、乾燥しないようにタオルや加湿器があるところは加湿器を使って感染を防止するというのを自主的にしていました。

避難所では、昼間は家の片付けに出る人がいたり、避難所で昼寝をして過ごす人もいました。話を聞くきっかけに血圧を測ったのですが、血圧の高い人が多く、「以前はそんなに高くなかったけど」と言う人もたくさんいました。医療状況もだいぶ回復して巡回もあるので、薬をもらって内服を始める人もいましたが、飲んでいても血圧が高いという人がたくさんいました。「夜よく眠れない」、「夜になると思い出してしまって、小学生が流されて『助けてください』と言っているのを自分は見捨ててきてしまった。その声がよみがえる」、「思い出される」、「余震のたびに緊張して眠れない」など、不眠や精神的な緊張状態が続いていて、そういうことも血圧のコントロールがうまくいかない原因だったのではないかと思います。また、家族や仕事などいろいろなものをなした喪失感から、体は動かないわけではないけれど気分が落ち込み、意欲がなくて寝て過ごす人がたくさんいて、そういう運動量の低下から生活不活化病のようなものが心配されました。精神的にもすごくダメージを受けていると思いましたし、つらいのを耐えている状況なのかなと思いました。

被災から1か月経つとだんだん身の回りのことを考えるようになり、将来の不安で気持ちが不安定になる人もいましたが、避難所ではみんながづらい状況にあるのでなかなか身近な人に思いを吐き出せない、そういう時に外部から来た鳥取の保健師に話してくださる人もたくさんいました。

初めは主に避難所を訪問しましたが、だんだん避難所も安定してきたので、1歳6か月児健診のフォローができていない人たちの訪問に行きました。避難先が把握できなかったり、亡くなられた人もありましたが、数件訪問しました。子どもさんが余震のたびに泣いたり、不安でしょうがなくずっとおばあちゃんにおぶわれているという子どももいました。小さい子どもは何が起きたかわからなかったと思うのですが、「怖い」という思いが小さい子どもたちのころにも影響しているということを感じました。

ケアする側の職員も、庁舎が流されたり、同僚が亡くなったり、家族を亡くされたという人もたくさんいるのですが、避難所の運営、在宅の人のケア、通常業務の再開など頑張っていて休みなく働いていました。職員のケアは特にされていませんでしたので、そういった状況が長く続くと心配だと思いました。また、訪問に行くと、避難所だけではなく、在宅の人たちも被害の差、深刻さの差はあるけれども、今回の震災でみなさんととても傷ついていて、何らかのケアが必要だと感じました。でも、当時は、どこにどんな人がいて、どんな支援がどの程度必要なのかということがまだ十分把握できていない状況でした。今後、どんな形で影響が出てくるかわからないですし、そういうことを情報収集してケアしていくことが必要だと感じました。

被災した人たちの多くは、自分の生まれ育った土地をすごく大事に思っていて、一刻も早くもとの日常生活に戻りたいと思っていますと感じました。全部もとに戻るのはとても長い時間がかかると思いますが、そういったことも踏まえて、継続的に支援していくことがとても大事だと感じました。

[報告3] 第22班（6月18日～6月24日）及び 第41班（10月2日～10月8日）から

東部総合事務所福祉保健局健康支援課 保健師 長谷川 恭子

私は、第22班と第41班の活動について報告します。

まず第22班の活動です。震災後約3か月経過した6月18日から24日に石巻市河北町での活動を行いました。活動者は保健師2名、精神保健福祉センターの原田所長、運転士1名で、活動内容は、被害の大きかった地区から始まった地区全戸訪問の継続、避難所で支援が必要な人への対応、6月中旬から再開された乳幼児健診でした。

活動初日に津波被害の大きかった地区の視察を行いました。河北町にある石巻市立大川小学校は、津波に襲われて全校生徒100名余りの児童のうち約3分の2が亡くなっています。甚大な被害を受けた雄勝町は、この時点ではがれきがまだ散乱した状態で残っていて、自衛隊による撤去作業が行われていました。仮設住宅は、建築、入居が進んでいる段階で

したが、22班の時点ではまだ仮設住宅の訪問はありませんでした。

地区全戸訪問で、訪問時に確認した内容は、世帯全員の健康状況、受診状況、運動機能の確認や生活状況、介護保険の申請状況、被害の強かった地域からの避難者の有無でした。これらを確認して、支援が必要な方については、河北支所の保健師さんと協議して、①鳥取チームが継続訪問、②支所の保健師がフォロー、③医療チームに引き継ぐ、このいずれかの継続支援を行いました。第22班が訪問を実施した河北町三輪田地区は、津波の被害がなく地震による家の被害のみで、建物被害も比較的少ない地区でした。「自分の所は無事だったが知り合いがたくさん亡くなった。週に数回葬儀があるので喪服はかけたままにしてある」、「夫や子どもを亡くした人が今日も自分の所に来て泣きながら話をして帰られた」など、この地区は比較的被害が少ない地区ですが、被害の大きかった地区に住んでいた親戚や知人を亡くされた方が多く、またその遺族の方の話を聞く機会が多く、それにより精神的に負担を抱えている人もいました。

避難所となっていたビッグバンは、震災直後は避難者が600人弱いたそうですが、仮設住宅の抽選が始まったこともあり、6月22日時点での避難者は300人でした。ライフラインはすべて復旧していましたが、避難者の300人中150人以上は高齢者でした。鳥取の保健師は、鳥取の保健師チームに継続フォローを希望していた人の健康相談と血圧測定を実施しました。ある人は、奥さんと二人暮らしでしたが津波によって奥さんが亡くなられ、自宅も流出し、避難所に身を寄せておられました。避難所に入って初めて声をかけて話を聞いたのが鳥取の保健師で、本人のころのよりどころになっていたようでした。この人は、避難当初は飲酒や高血圧の服薬中断があったようですが、22班が訪問した時は、受診や服薬もできていて血圧も安定していました。この人は6月末から仮設住宅への入居が決まっていたが、引き続き鳥取の保健師チームの訪問を希望されていたので、次の23班に引き継ぎました。

次に乳幼児健診の様子です。震災後初めての3～4か月児健診に参加しました。この時は31組の参加がありました。問診では通常の健診に加えて、こころの健康質問票を活用して、保護者のメンタル面の確認を行いました。メンタル面が気になる保護者は、原田所長が面接を行いました。乳幼児健診全体では、震災前と比較して母親の不安が強く、継続して支援が必要な人が多くなっていました。母親からは、「離乳食が進んでいたのに母乳やミルクに戻ってしまった」、「余震があると布団をかぶって側を離れなくなった」など震災後の子どもの様子の変化も確認されていました。

続いて第41班の活動について説明します。

第41班は、主に仮設住宅の訪問調査、地区の要支援ケースの訪問を中心に活動を行いました。41班はビッグバン避難所が10月5日に閉鎖されたので、避難所の支援は実施していません。

第39班が撮影した被災地の様子では、大川小学校の周囲はがれきが撤去されてショベルカーなどの重機は見あたりません。石巻市雄勝町もがれきが撤去されていて、建物の基

礎が見えている状況です。訪問調査を実施した大森仮設住宅の集会所には掲示板にいろいろな情報が掲示されてありました。

仮設住宅訪問調査では、仮設住宅入居世帯健康調査票という様式に基づいて聞き取りを行いました。表面には、世帯状況と要援護者の健康状況、裏面には歯科の状況、栄養状況の確認、近所との関わり、前住所での役割の確認など細かく調査を行いました。介護保険の申請など支援が必要なケースは、河北支所の介護保険担当の保健師に引き継ぎを行いました。メンタル面では、訪問時に面接できた人全員に、石巻市こころの健康質問表に記載していただきました。入居している人は全体的に高得点で、24点満点中9点以上のスクリーニング陽性の人がかかりました。このスクリーニングの点数に加えて、飲酒状況や生きる希望、支援者の有無などを確認し、点数と面接時の本人の様子で判断して、メンタル面の継続支援が必要と判断した人については、河北支所の保健師に報告して引き継いだり、鳥取県チームの継続フォローとしました。訪問調査を行った大森仮設住宅の様子です。450世帯の大規模な仮設住宅でしたが、交通の便が悪いか店や病院が遠いといった理由から入居者がまだまばらで、他の仮設住宅に比べて静かな様子でした。仮設住宅の入居者は、自宅が流出、全壊、大規模半壊の人で、震災直後はかなり壮絶な経験をされた人がおられました。橋の上のにぼって一晩明かしたとか、3日間食べ物がなかったとか、みなさんが震災直後の壮絶な体験をとめどなく話してくださいました。震災前に自分の支えになっていたペットを亡くされた人が、残して逃げてきた自分を振り返って涙を流される場面もありました。

鳥取県チームの継続支援のケースでは、息子のお嫁さんを亡くされた女性宅に訪問して状況を確認しました。悲しい日々が続いていたのですが、震災後半年経ってようやく遺体があがり、供養されて気持ちに少し整理がついたということをお話されていました。その人は孫やひ孫が遊びに来てくれることがこころの支えになっているようでした。

以上で報告は終わります。



仮設住宅訪問の様子（第44班撮影）