

医療ルネサンス

No8184

緊急連載 能登地震

5

口腔ケアして肺炎予防

「水がなくても手入れはできるんですよ」

14日、能登半島地震の被災地・石川県穴水町の「のとふれあい文化センター」に開設された避難所。歯科医の宮田英利さんは、ここに身を寄せている約60人の一人、大江夏子さん(74)に入れ歯を外して使い捨てのウェットティッシュで丁寧に拭くなど、水を使わずに汚れをとる方法を伝えた。

断水した避難所での生活で、入れ歯の手入れがおそろそかになっていた大江さんは「これなら水がなくてもできる。よい方法を教えてくださいました」と喜んだ。県歯科医師会の理事を務める宮田さんは、同会の「災害歯科支援チーム」の一人。この日は15人のメンバーが計7か所の避難所を回り、断水による水不足の環境でも口の中をきれいにするための「口腔ケア」を指導した。

「誤嚥性肺炎を防ぎたい」と狙いを語る。

宮田さんは「高齢者の口の中を清潔にしておかないと、口内で細菌が増殖しやすくなる。特に高齢者は、口の中の細菌や食べ物が誤って気道に入って起きる誤嚥性肺炎を招く恐れがあるから注意が必要だ。」

宮田さんが指導したのは、断水で使える水が限られている場合でも歯や入れ歯を清潔に保つための方法だ。宮田さんから教わった

具体的な方法を紹介したい。

まず、歯ブラシがある場合は、水でぬらしたティッシュペーパーで軽く唇をふく。次に、二つのコップを用意し、一つには水を多めに、もう一つには少なめに入れる。水が少なめのコップに歯ブラシを入れてぬらす。歯磨き中に、歯ブラシが汚れたら、ぬらしたティッシュで汚れを拭き取ったうえで、少なめの水が入ったコップですすぎ、歯磨き



で方か石(ウェットティッシュ)入れ歯の汚れを拭き取る宮田さん(左)から教わる大江さん(石川県穴水町)

と汚れを取る作業を繰り返す。最後に、多めの水が入ったコップで少なくとも2回、ぐくぐくと口をゆすぐ。

歯ブラシがない場合は、食後に少量の水やお茶で口をゆすぐ。次に、タオルやティッシュなどで歯の表面をぬぐい、できる限り汚れを取り除く。宮田さんはゆすぎは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつの水を口に含んで何度も繰り返す方がよい」と説明する。

宮田さんは「避難所では、極度の緊張感から唾液が出にくくなるうえ、生活の乱れから歯磨きは後回しになりがち。特に高齢者は、口の中の汚れと免疫力の低下で、誤嚥性肺炎や感染症になりやすい。できれば毎食後、少なくとも寝る前に1回は歯磨きや入れ歯の手入れをしてほしい」と話している。

宮田さんが口腔ケアを演ずる動画はQRコードから。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(https://yomidr.yomiuri.co.jp)で

くらし 家庭

きのうのひと皿

キノコと牛肉の中華いため

時間の目安 25分/熱量 292kcal/塩分 1.2g (1人分)

＊材料2人分

牛薄切り肉150g / シメジ30g / ヒラタケ50g / 生キクラゲ30g / 長ネギ1/2本 / 空心菜1/2束 / ショウガ汁小さじ1/2 / オイスターソース大さじ1/2

＊作り方

- 1.牛肉は一口大に切り、酒大さじ1/2、ショウガ汁を絡め、塩、コショウ各少々をふる。片栗粉大さじ1をまぶす。2.シメジは石づきを除き、ヒラ



過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

- タケと共に小房に分ける。生キクラゲは石づきを除く。3.長ネギは5cmを白髪ネギにし、残りは薄切りに。空心菜は長さ3~4cmに切る。4.フライパンに油大さじ1/2を熱し、牛肉をいため別皿にとる。5.ゴマ油小さじ1を熱し(2)を強火でいためる。牛肉を戻し、薄切りにした長ネギ、空心菜も加えいためる。酒、しょうゆ、砂糖各大さじ1/2、ゴマ油同1/2、オイスターソース、片栗粉小さじ1/2を混ぜて加え、強火でいためる。器に盛り、白髪ネギを飾る。 赤堀博美

医療ルネサンス

No.8183

緊急連載 能登地震

4

トイレ衛生改善 感染予防

能登半島地震で被災した自治体で、最も多くの住民が避難している石川県輪島市。市立大屋小学校に開設された避難所では16日、東北大学病院教授（総合医療学）の石井正さんの支援チームが、専用フィルムで汚物を密閉できる特殊な屋内トイレを設置した。



汚物を密閉できるトイレを避難所に設置する石井さん（石川県輪島市で）

校内のトイレは断水で使用できない。屋外に仮設トイレが10台設置されたが、ノロウイルスなどに感染した人が出ていたため、感染症の広がり懸念されていた。手指についたウイルスが食べ物経路などで、口に入る恐れがあるためだ。

石井さんが設置したトイレは、建築資材レンタル会社「日本セイフティー」（東京）が開発した、水がなくても使えるタイプだ。凝固剤で汚物を固め、専用フィルムを使って自動で密

閉処理できる仕組みだ。悪臭が発生しにくく、断水が続く中でも汚物に手を触れずに処理できるため、感染症の予防効果が期待できるという。

同小では19日時点で約150人が身を寄せているが、新型コロナウイルスに15人、インフルエンザ3人、ノロウイルス10人の感染が確認されている。更なる拡大を防ぐため、感染が疑われる人は専用の三つの部屋で寝起きしている。トイレはこの部屋に設置された。

ノロウイルスでおなかを下した男性(65)は、夜中に屋外のトイレに10回以上駆け込んだ。男性は「外のトイレは寒くてつらい。においを漏らさずに使えるのが助かる」と話した。

石井さんが副理事長を務める認定NPO法人「災害医療ACC研究所」（宮城県石巻市）は、日本財団の支援を受けてこのトイレの設置を進めている。きっかけは、2011年の東日本大震災だった。石巻赤十字病院の外科医だっ

た石井さんは、地域の医療救護チームのまとめ役を担い、避難所での発熱、嘔吐・下痢、インフルエンザなどの患者数のほか、トイレの衛生状態などの情報を集約する仕組みを作った。このタイプのトイレは116台設置され、石井さんは感染症の拡大防止に役立ったと感じている。

石井さんは翌年、災害医療関係者と同研究所を設立。被災地にトイレを設置する支援事業を続けている。熊本地震（16年）では387台、西日本豪雨（18年）では445台を届けた。今回の能登半島地震では500台必要になると見込んでおり、19日までに輪島市や珠洲市など被災6市町に427台を設置した。

石井さんは「断水し、仮設トイレが不潔になりがちなのは、多くの災害被災地に共通する課題です。トイレは衛生管理の基本。被災して苦しむ方々を、感染症の被害から守りたい」と話している。（加納昭彦）

「病院の実力 特別版——首・腰・膝・関節の病気」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

きょうのひと皿

ナスのミートグラタン

時間の目安 30分/熱量 322kcal/塩分 1.0g (1人分)



- *材料 2人分
ナス 2本 / 合いびき肉 200g / タマネギ 1/4個 / ピザ用チーズ 30g / パセリ (みじん切り) 適量 / ウスターソース 大さじ 1/2
- *作り方
1. ナスはヘタを残したまま縦半分になり、中身に格子状の切れ目を入れ、皮を破かないようにスプーンでくりぬく。
2. くりぬいたナスの中身とタマネギを細かくみじん切りにす

- る。
 - 3. ひき肉は塩、コショウ各少々をふり、よくこねる。(2)を加えて混ぜ、(1)のナスの皮に詰める。耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で約8分加熱する。チーズをのせさらに1分加熱する。
 - 4. 皿に盛りつけ、トマトケチャップ大さじ1と1/2とウスターソースを混ぜてのせ、パセリを散らす。
- ◇
ナスの中身は、格子状に切れ目を入れるとくりぬきやすくなります。
赤堀博美

くらし 家庭

の詩

かみなり

大内 場向

られるさんし(俊子)

考にななど、工夫も

医療ルネサンス

No.8182

緊急連載 能登地震

3

避難所 クラスター警戒

厳冬の避難所では、新型コロナウイルスや感染性胃腸炎といった感染症の拡大も大きな問題となった。

石川県輪島市の市立輪島中学校に開設された避難所では13日、急に吐き気を催し嘔吐した79歳の女性が、救護所を訪れていた。

診察に当たったのは、医療支援に入っていた国際医療NGO「AMD A(アムダ)」(本部・岡山市)の医師、鈴記好博さん。症状から「感染性胃腸炎」と診断し、胃腸薬と吐き気止めを処方した。

女性は帰省した娘家族に料理をふるまおうと台所に立っている時



避難所で体調が悪くなった人を診察する鈴記さん(石川県輪島市)

に被災。コートだけ羽織って飛び出し、それ以来、避難所暮らしが続く。10日過ぎた頃から体調の悪化を感じていたといい、「慣れない避難所生活で疲れたがたまっていたのかもしれない」と語った。他の避難者がうつさないように、校舎3階に設けられた感染者専用部屋に移った。

冬の避難所は寒く、密集、密接、密閉の「3密」の状況に陥りやすい。食事の栄養バランスが崩れ、免疫力も低下しがちだ。「避難所では感染症が蔓延しやすい。重症化リスクの高い高齢者も多いので注意が必要」と鈴記さんは言う。この避難所には約500人が身を寄せていたが、鈴記さんによると、12日までの5日間で計約130人が、新型コロナウイルスや感染性胃腸炎など、何らかの感染症の疑いがあると診断されたという。

同市の大屋公民館では、5日から下痢や発熱などの

くらし 家庭

症状を訴える人が相次いだ。6日に支援に入った大阪赤十字病院のチームによると、約70人の避難者のうち、10人以上が感染症の疑いがあると診断された。

能登町の町立小木中学校の避難所でも9日時点で、新型コロナウイルスなどの感染が疑われる人とその家族が、複数の部屋に分かれ、他の避難者と離れて過ごしていた。

避難所クラスター(感染集団)を警戒し、県立輪島高校の避難所では、「新型コロナウイルス」「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」の感染者を、疾患ごとに別室に分け、他の避難者と生活空間を離している。輪島市内の他の避難所からも感染者を受け入れており、平野敏校長によると、12日時点では計25人が感染症専用室にいた。その後は減少傾向にあるという。

志賀町は10日から、新型コロナウイルスとインフルにかかった避難者を町内のホテルで受け入れている。

被災地を回った日本環境感染学会理事で長崎大教授の泉川公一さんは「避難所でのクラスターを防ぐために、感染者と他の避難者の生活の場を分けるのは有効だ。ただ、住環境が厳しい避難所で高齢者が生活するのは大変なので、より安全な場所への2次避難も検討していく必要がある」と話す。

(加納昭彦、鈴木恵介、藤沢一紀)

家を訪れた際、義母に「あの子のこんなことも知らないの」などと嫌みを言われ、息子を小さい頃から洗脳してきた、と得意げに話されました。「育ててもらった恩があるから」と、夫はローンを組み、実家の補修工費を払っています。私は義母

義母に出産を報告

しいと伝えました。その後、連絡していないようです。夫と仲の悪い義妹は毎週末、子連れで義母の元を訪れています。私は義母に出産を報告すべきですか。非常識とわかってはいますが関わりたくありません。(神奈川・E子)

人生案内

最相 葉月

(ライター)

義母と義妹のあいだでは、夫とあなたへの不平不満が増幅しているでしょうから、互いに行き来する関係に戻るのはまだ時間がかかりますね。もとはといえば中年になるまで実家に頼り、頼られて生きてきた男性と結婚したためで、そこはあなたもある程度は覚悟の上だったのでは。義母に何を言われようと受け流す度量があればこそここまでこじれなかったと思います。あなたの年齢を考えればやむをえないかもしれません。

孫の誕生を知らせないのは、よく考えた上で決断されたこと。義母からみればひどい仕打ちですが、夫もあなたの悩みの深刻さに気が

ついででしょう。夫が本当に義母と連絡をとっていないのかどうかはわかりませんが、少なくとも自分の姿勢が問われていることを自覚したはず。往々にして、断絶した家族の和解はある日突然訪れます。きっかけは病や事故など、これまでの確執を棚上げして対処せざるを得ないような出来事かもしれません。そうなる前に和解を望むなら、無沙汰をわびる手紙を書くことです。書けば大丈夫。義母がどう思おうと、あなたは歩み寄ったという事実が大切です。



医療ルネサンス

No.8181

緊急連載 能登地震

2

断水 透析患者一時遠方へ

「次の透析は明後日の予定だが、受けられないと体に毒がたまってしまう。弱ったな……」

能登半島地震が起きた1日夕方、石川県中能登町で飲食店を営む藤井満次さん

(71)は、避難所の駐車場で強い不安に襲われていた。糖尿病で腎臓の状態が悪くなり、3年半ほど前から、隣の七尾市にある恵寿総合病院で週3回、毎回約3時間かけ、血液から老廃物や余分な水分を取り除く人工透析治療を受けていた。

透析治療では大量の水を使うが、地震の後、同病院から「断水で透析ができなくなりまして。県外の病院に行ってもらいかもしれません」と電話があった。自分でも透析できる病院を探そうと、近隣の病院に電話をかけてみたが、つながらなかったという。

1日午前中に透析を受けた



恵寿総合病院で透析を受けた(8日、石川市)

ばかりだった。「2日間ぐらひは受けなくても大丈夫だが、その後も透析を受けられない状態が続くと毒素がたまってしまうかもしれない」

隣の白山市にある病院だった。そこで透析治療が受けられるという。「家のことも心配だったが、自分の体のことが不安で仕方なかった。喜んでいきますと答えました」

3日に自ら車を1時間以上運転して公立松任石川中央病院に行き、透析を受けた。そのまま入院した。恵寿総合病院の神野正博理事長によると、同病院で透析を受けていた患者約1200人は、県立中央病院(金沢市)と公立松任石川中央病院に受け入れられてもらった。

入院患者は車で搬送したが、藤井さんのような通院患者には自身で受診してもらった。

1日あたり約70人の透析治療を行うには、毎日15リットルの水が必要だという。2日に市役所に掛け合った時は、「市内全体への給水が6リットルしかなく、用意できない」と説明された。

だが、3日から自衛隊の給水車が駆けつけ、毎日15リットルの水が病院に供給されるようになった。断水は続いているが、給水により6日から透析治療を再開した。藤井さんにも5日に恵寿総合病院から「透析再開」の連絡が入り、その日のうちに自宅へ戻った。8日から、慣れ親しんだ同病院で週3回の透析治療を受けている。

藤井さんは「地震後に透析できる転院先をすぐ見つけてくれて命が助かりました。今は自宅の片付けもあるのですが、通い慣れた近くの病院で治療できて安心だ」と語る。(鈴木恵介)

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

Q 孫の間欠性外斜視手術は?

Q 脊椎分離すべり症 注意点は

くらし 家庭

きょうのひと皿

カキとハウレンソウのバターしょうゆパスタ

時間の目安 20分/熱量 408kcal/塩分 2.1g (1人分)

*材料 2人分

スパゲティ140g/カキ(加熱用)120g/ハウレンソウ100g/タマネギ1/2個/ニンニク(みじん切り)1かけ分/白ワイン大さじ2/赤唐辛子1本

*作り方

1.カキは片栗粉大さじ1を絡めて洗い、水気を拭く。ハウレンソウは幅5cmに切る。タマネギは薄切りにする。赤唐辛子は半分に切り、種を除く。



- 湯1.5lを沸かし、塩小さじ1を入れて、半分に折ったスパゲティをゆで始める。
- フライパンにオリーブ油大さじ1、赤唐辛子、ニンニク、タマネギを入れて火にかけ、さっといためる。端にカキを入れて両面を焼く。
- (2)がゆで上がる1分前にハウレンソウを加えてゆで、ゆで汁を切る。
- (3)に白ワインを入れて煮立て、(4)を加えてさっと混ぜる。バター大さじ1、しょうゆ同量を加え、手早く混ぜ皿に盛る。

今泉久美

医療ルネサンス

No8180

緊急連載 能登地震

①

頭に11針、転倒 避難高齢者

能登半島地震の発生から1週間目の7日。茨城県のJAとりで総合医療センターからやってきた災害派遣医療チーム(DMAT)の活動に同行した。

チームは、医師1人、看護師2人、業務調整員1人の計4人。午前8時半に活動拠点となっていた石川県七尾市の公立能登総合病院を出発し、穴水町の避難所へ向かった。

町立向洋小学校に開設された避難所には、約50人が身を寄せていた。チームが到着すると、避難所に詰めていた町職員が、「この方を診てあげてください」と、マットの上に座っていたA子さん(70)を紹介した。A子さんは、頭に医療用ホチキスで11針も縫合するだけを負っていた。よく見ると、まだ頭にホチキスが付いたままだ。震度6強の揺れに襲われ



た1日夕、台所で思わずやがみ込んだところ、壁が崩れ落ちてきたという。頭から血が流れたが、タオルを巻いて止血。2日に避難所を訪れた消防隊員に「病院に行った方がいい」と言われ、町内の公立穴水総合病院を受診し、傷の治療をしてもらった。「地震の怖さの方が大きくて当初は痛みを感じず、こんなに大きな傷だとわからなかった。」

頭を洗っていないので傷口が心配」と話していた。A子さんを診たチームの医師、寺内真理子さんは「傷の治りは順調でしたが、建物の倒壊が多い今回の地震の怖さを感じた。断水が続く中、感染を起さないよう、丁寧なケアが求められる」と話した。

避難所にいる人の多くは高齢者だった。教室で横たわっていたB子さん(69)は、数日前にトイレで立ち上がろうとした際、ふらついて倒れたという。小学校の洋式トイレは大人用よりの座面が低く、立ち上がるのに苦労する。転倒時も自力で立ち上がれず、息

を吐きながら、息を止めていた。避難所に身を寄せた女性の血圧を測るDMATの看護師(左)(7日、石川県穴水町の町立向洋小学校で)

子に助けられた。「膝が痛くて思うように動けなくて、手すりがあればいいんだけどね」とつぶやいた。この時点では、同避難所には段ボールベッドが届いておらず、避難者は教室の床に毛布や布団を敷いて過ごしていた。穴水町の高齢化率(人口に占める65歳以上の割合)は50.3%(2022年10月時点)。全国平均の29.1%(23年9月時点)より約20%高い。チームは、この日7か所の避難所を巡り、被災者の健康状態を確認、必要に応じ診察した。寺内さんは「避難所は高齢者には過酷な環境。動くのが大変だといって床に座ったままになると、さらに足腰が弱る恐れもある。椅子に座ったり、段ボールベッドを設けたりして、立ち上がって動きやすい環境を整える工夫も必要」と話す。(鈴木恵介)

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(https://yomidr.yomiuri.co.jp)で

くらし 家庭

きょうのひと皿

白菜と鶏むね肉のとろみ煮

時間の目安 20分/熱量 211kcal/塩分 2.1g (1人分)



*材料 2人分

鶏むね肉(大) 1/2枚(150g) / 白菜 3~4枚(300g) / シメジ 1/2パック / 鶏ガラスープのもと 小さじ1/2 / おろしショウガ 小さじ1

*作り方

1. 鶏肉は幅1cmの棒状に切り、塩小さじ1/4、しょうゆ同1、おろしショウガ、片栗粉大さじ1/2を絡める。
2. 白菜は長さ5cmに切り、芯は

- 繊維に沿って幅1cmに切る。葉は幅2cmに切る。シメジは石づきを除いてほぐす。
3. フライパンに油大さじ1を熱し、(1)を広げ入れて両面を焼き、シメジ、白菜の芯、葉を順に入れていためる。
4. 白菜に油が回ったら水1/2カップ、酒大さじ2、しょうゆ同1/2、鶏ガラスープのもとを加えて煮立て、蓋をして弱火で5分ほど煮る。

鶏肉にまぶした片栗粉でとろみがつきます。

今泉久美

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

家

伊坂 琉騎愛

思

子)