

# 母子避難所 育児環境整う

能登半島地震による避難所暮らしが続いているからだろう。周りの目を気にしながら、まだ首がすわらないわが子をあやす若い女性の表情は硬かった。

災害派遣医療チーム(DMAT)の一員として石川県輪島市に入った医師の服部純尚さんは13日、市内の避難所でこの女性に目をとめた。

服部さんは、国立病院機



母子避難所を運営するスタッフに利用者の状況を尋ねる服部さん(左)。(15日、石川県輪島市の「わじまミドリ保育園」で)

構・埼玉病院(埼玉県和光市)で産婦人科部長を務める。外科医や救急医が中心のDMATでは数少ない産婦人科医となる。

「お母さんは疲れ切っている。いくら災害時でも赤ちゃんにも好ましくない環境だろう」ときは寄って声をかけることにした。

女性は少しずつ、身の上を語り始めた。20歳代だという。被災後、まだ幼い子どもと一緒に、おむつなどの育児用品を十分に持たずに避難していた。

話を聞いた服部さんは翌日、「母子避難所に移りませんか」と提案した。

母子避難所は、特別な配慮が必要な被災者を対象とする「福祉避難所」の一つだ。自治体が妊産婦や乳幼児のために開設する。夫ら家族も入れるという。同じ立場の人だけが集まるため、気兼ねなく授乳できる。子どもがぐずっても、肩身の狭い思いをしなくて済む。

保健師が慣れない育児を支援するのも特徴だ。もく浴を手伝ったり、母乳に関する相談に応じたりする。小児科医も巡回し、子どもの発達をチェックし、地震でショックを受けた子ども心のケアにもあたる。

一般の避難所より、ミルクや離乳食、紙おむつ、生理用ナプキンなども手に入りやすい。

各自治体は、あらかじめ災害時のニーズを想定し、民間の保育施設などと母子避難所を開設するための協

定を結んでいる。

同市内で現在、設置されている母子避難所は、「わじまミドリ保育園」内の1か所となる。

母子避難所があることを初めて知った女性は、服部さんから丁寧に説明を受けて子どもと移った。

ほどなくして母子避難所を訪れた服部さんに「安心して過ごせる。ここに来てよかった」と話したという。同市子育て健康課によると、この母子避難所には26日現在、3世帯9人が身を寄せている。同課長の中山和子さんは「母子のための環境が整っており、利用者からは好評です。災害時には必要な場所であることを実感しました」と話す。

服部さんは、今回の支援活動の経験から、「災害時に、必要な人にスムーズに利用してもらうためには、普段から妊婦や子育て中の家族に向けて、母子避難所の計画を広く周知しておくことが求められます」と話している。(加納昭彦)

せてコロコロ おいしい。小さな餅を二つ焼

過去のレシピ よみうりグルメ部

## ポテトアンナ

時間の目安 50分/熱量 450kcal/塩分 1.5g (1人分)



ステーキやハンバーグなどの付け合わせにもおすすめな一品です。薄切りにしたジャガイモを水にさらさないことで、焼き上げたときにちょうどよいとろみになります。

## きょうのひと皿

\*材料 2人分  
ジャガイモ 2個/ニンニク 1かけ/タマネギ 1/2個/生クリーム 150cc/ピザ用チーズ 30g

\*作り方

1. ジャガイモはスライサーなどで薄切りにする。ニンニクも薄切りにする。
2. タマネギは薄切りにする。
3. (1)に塩小さじ1/2、コンショウ少々を混ぜる。
4. 耐熱容器に(3)の半量を広げて上にタマネギをのせ、残りの(3)を重ねる。生クリームをかける。
5. 200度に温めたオーブンに(4)を入れ、25分焼く。チーズをのせてさらに10分焼く。

建築会社で働く20代の女性です。会社には定年がな

く、80代の同僚がいま  
す。専門知識は私より  
豊富で、簡単な業務で  
はなく、私と同じ業務  
を担当しています。

## 動きたい

「自分でインターネッ  
で調べてください」  
言っても、私に聞い  
きます。  
休憩時間も、病氣  
体力の衰えなど同



# 避難所に血栓のリスク

「何かがあるのかい？」  
21日、能登半島地震で被災した石川県輪島市の市立門前中学内の避難所。ベンチに座る男性(88)が不安そうなお顔を、傍らのモニター画面をのぞき込む臨床検査技師に尋ねた。映っていたのは、男性のふくらはぎの超音波画像で、全身に送られた血液を心臓に戻す静脈に塊があることが分かった。

この日、新潟大特任教授の榎沢和彦さんらによる日本医師会などの支援チーム



超音波の検査を受ける男性(左)  
(21日、石川県輪島市で)

が、避難所に身を寄せる人を対象に「エコノミークラス症候群」を防ぐ目的の検診を行っていた。  
この病気は、脚の静脈にできた血栓(血の塊)が肺の血管に詰まる。激しい胸の痛みや息苦しさを招き、命を落とすこともある。同じ姿勢を続けることや水分不足で起きやすい。  
災害時、避難所の暮らしや車中泊では発症のリスクが高まる。生活スペースが狭くなることや寒さで、体を動かさなくなるからだ。

榎沢さんらの研究では、2011年に起きた東日本大震災では、検査を受けた被災者の9/42%に、脚の血栓が見つかった。一方、11/14年に横浜市などの一般住民に実施した検査では4%だった。  
同中の検診では、超音波や血液の検査を47人に実施、この男性ら4人に脚の血栓が見つかった。いずれも被災後にできたとみられた。榎沢さんは、男性には血栓を溶かす薬が必要だとして医療機関を紹介した。  
男性は、図書室に1畳ほどの体操マットを敷いて過ごしていた。検診の結果を聞いて「寒いから、用を足す以外は動きたくなかった」と振り返った。

被災者自らができる予防策もある。公立穴水総合病院の整形外科医、波多野栄重さんは、地震の発生直後、同病院に避難してきた住民らに、「こまめな水分補給や、爪先の上げ下げなどその場で簡単にできる運動を行うよう呼びかけた。  
さらに、一人ひとりの脚の様子を確かめ、持病や避難所の暑らしぶりも聞いた。血栓ができればと判断した人には、医療用の「弾性ストッキング」を配り、はき方を教えた。一般的なストッキングより締め付ける力が強いので、脚の血流を改善して血栓を防ぐ効果がある。

波多野さんは「災害は突然やってくる。命を守るための備えの一つとして、多くのの人に、エコノミークラス症候群を防ぐ対策を知ってほしい」と話している。  
(小山内裕貴)

28歳会社員女性。30代の夫と1年半前に結婚し、妊娠を取り組んでいます。なかなか授かりませんでした。以前、病院で検査した際、妊娠しにくい可能性があると

どもが複数いて、授かると悩んだ経験もないのと思えます。私は、周囲に聞かれるとつらくなり、早く子どもを産まなければと焦ります。「高齢になつてから

## 塩サバのゴマ揚げ

時間の目安 15分/熱量 445kcal/塩分 1.4g (1人分)

- 過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)
- きよのひと皿
- \*材料 2人分  
塩サバ半身(150g) / ショウガ汁大さじ1/2 / 煎り白ゴマ大さじ3 / 煎り黒ゴマ小さじ1 / 大根6cm(200g) / ユズ果汁大さじ1 / ユズの皮1/4個分
- \*作り方  
1. 大根はすり下ろし、ざるに上げて5分おく。  
2. ユズの皮は細切りにし、(1)とユズ果汁、酢大さじ1と混ぜる。  
3. サバは厚さ1.5cmに切り、ショウガ汁と酒大さじ1/2を絡める。  
4. 小麦粉大さじ2に水同1と1/2を混ぜる。  
5. 白ゴマと黒ゴマを混ぜる。  
6. サバに(4)をからめ、(5)をつける。



170度に加熱する。(6)を入れて時々返しながらかき混ぜながら2~3分、火を通す。  
8. 皿にサバを盛り、(2)を添える。  
ユズおろしでさっぱりいただける一



医療ルネサンス No.8187

緊急連載 能登地震 8

高血圧防ぐ10か条PR

暮らし 家庭



萩原さんの血圧を測る浦部さん(左、石川県輪島市で)

被災地で高血圧や関連する病気を防ぐポイント

①寒さ対策	室温は18度以上が目安。重ね着で首や手足を守る
②睡眠	6時間以上
③生活リズム	起床・就寝時間を決める
④運動	1日20分以上の歩行など
⑤食事	塩分に注意
⑥体重維持	体重計で増減チェック
⑦感染症予防	マスク、手洗い
⑧血栓の予防	こまめに水分補給。1時間に1回足を動かす
⑨薬の継続	いつも通り飲み続ける
⑩血圧管理	140以上は医師らに相談

※日本高血圧学会の資料を基に作成

「血圧は安定しています。問題ないですよ」  
能登半島地震の被災地・石川県輪島市の「ふれあい健康センター」に開設された避難所で18日、医師の浦部優子さんが、ここで暮らしている萩原初子さん(96)の左腕に血圧計の布を巻き、優しく声をかけた。

萩原さんは地震の発生後、持病の高血圧の薬を持たずに家を飛び出した。数日後、この避難所で救護活動にあたる、徳洲会グループがつくった医療支援チーム「T.M.A.T」の医師らに相談して、ようやく薬を手でできた。  
この日の測定結果は、上の血圧は115で、正常の範囲内に収まる。2016年の熊本地震では、

「災害時は、いつもの薬を飲めていない人や血圧に問題がなかった人でも高血圧に注意が必要です。まずは血圧をチェックすることが望ましい」と話す。  
被災者は、避難所生活などで環境が大きく変化。ストレスや塩分が多めの食事、生活リズムの乱れなどが起こり、血圧が上昇しやすい。「災害高血圧」と呼ばれ、寒さによる血管の収縮もリスクになる。対策をとらずに、血圧が高いままでは、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの循環器疾患につながる。2016年の熊本地震では、熊本県内で災害関連死と認定された218人のうち60人(28%)が循環器疾患で亡くなった。  
日本高血圧学会は、こうした災害関連死をなくすため、能登半島地震の被災地で、高血圧や関連する病気を防ぐ10のポイントをまとめた。寒さ対策や睡眠、生活リズムなどで、上の血圧が140以上の場合は、医師や看護師、保健師に相談することを求めている。ポイントを示したチェックシートも作成した。医療支援チームが、避難所などで配り、注意を呼びかけている。  
同学会の副理事長で、自治医科大学の荻尾七臣さんは「歩くのが難しくれば足踏みでもよい。不自由な毎日でも、それぞれのポイントを意識して、できる範囲で対策をとってほしい」と話している。(加納昭彦、鈴木恵介)

会話をしたりする時、相手の言動に必要以上に気を遣い、疲れてしまふのが悩みです。過剰に気を使って、相手の嫌なところや、嫌いなことを、さりげなく嫌な思いをして苦しくなります。友達と遊んでも楽しいというより、疲れます。

浪人生 必要以上

のターゲットにならないようにと、周りに過剰に気を使うようになりました。  
これから大学に進学して、1人で暮らし、その後は働かなくてはならないのに、社会でやっていけないのか不安です。(愛媛・J子)

人生案内

いしいしんじ

(作家)

人間関係という大切な

まれる。

「いきもの」を、あなたは手をかけて育ててきた。言動に気をつけ、先まわりしては支え、関係がそこなわれてしまわないよう必死に気をくばる日々がつづいた。

ただけのものでもない。相手同士でケアし、慈しみあつていくものだ。そのため、ことばがある。笑顔が、あいさつが、信頼がある。すべてがお互いのための贈りものになりうる。

高校時代のショックが、あなたのなかで残響している。人間関係について、身近であればあるだけ、よりいっそう敏感になる。

大学生、社会人となったあなたは、きつと、心地よく配慮を交わしあえる相手と出会う。ちぢこまり、ぶるぶる震えていた「いきもの」は、大きく伸びをし、まるまると膨らむ。

「すぐに傷つき、ダメになってしまふものだ」「壊れてしまふ前に、自分がなんとかならなくては」。ほんとうに、そうだろうか。

放っておいても元気に息づき、なにかあればあなたを支え、真に励ましてくれる、そんな存在に育つ。

たったひとりで、関係は生じない。「関わり」「係わり」をもったあなたと誰かのあいだに、いつのまにか、かけがえのない交通路がう

つ。



相談はこちら



# 医療ルネサンス

No.8186

# 緊急連載 能登地震

7

## 認知症の人 温かい環境へ

大規模災害時には、認知症の高齢者を守るため、慎重な対応が求められる。避難所生活など環境の急激な変化から体調を崩したり、症状の悪化を招いたりすることがあるためだ。

認知症対応型施設「鶴の恩返しホーム輪島」は、石川県輪島市中心部から約15キロ離れた海岸沿いにある。1日夕、大きな揺れに襲われたとき、認知症の女性入所者14人が喜らしていた。

3日、誤嚥性肺炎などで寝たきりだった女性は自衛隊のヘリコプターで金沢市内の病院に搬送され、残る13人は7人の職員とともに避難所になった近くの公民館に向かった。会議室のような専用の部屋を用意してくれたが、布団はなく、床に毛布を敷いて寒さをしのいだ。

6日には90歳代の女性が亡くなった。食欲がなくな



り、睡眠も十分にとれない状態で、避難所には雨の中、担架で運ばれ、体が冷えたとみられた。職員が使い捨てカイロで温めて、医師にも診察してもらったが、手遅れだったという。

「何でこんな所にいるんや。うちに帰る！」

避難所では、地震が起きたことを忘れて、職員に怒り出す人もいた。施設の女

性職員は「不安とストレスでみんな、いっぱいいっぱいだった」と打ち明ける。「ご飯はまだか。水はないか」としきりに訴える人、夜寝られずに部屋の中を動き回ったり、トイレに頻繁に行きたがったりする人もいた。

高齢者が不安を募らせ、懸命に支える職員たちも限界に近づくなか、県南部にある小松市の介護施設「グループホーム長寿上小松」が一時

的に入所者12人を引き受けてくれることになり、12日、ようやく避難所から移ることができた。

日本認知症学会の「被災した認知症の

「グループホーム長寿上小松」で過ごす認知症の高齢者と職員たち(16日、石川県小松市で)

「被災した認知症の

人と家族の支援マニュアル」では、認知症の人は「落ち着いて過ごせ、必要な介護を受けられる所になるべく早く移れるよう、優先的な手配が必要」と指摘している。日本認知症グループホーム協会石川支部の担当者、県内施設に片っ端から電話をかけて状況を尋ね、事態を把握。受け入れ先を見つけてくれた。

17日まで2週間以上、入所者に付き添った一人で、鶴の恩返しホーム輪島の管理者、大工利彦さんは「一時は厳しい状況だったが、適切な医療を受けられる環境に移れて安心した。お風呂に入り、着替えもできて本当に良かった」と、安堵の表情を浮かべた。

認知症患者の支援に詳しい筑波大病院の精神保健福祉士、江湖山さおりさんは「認知症の人は生活環境の変化が苦手だ。避難生活でも、接し方を熟知している介護スタッフが支援できることが望ましい」と語る。(草竹敦紀)

### くらし 家庭

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

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

### きょうのひと皿

### 豆乳カレースープ

時間の目安 20分/熱量 354kcal/塩分 0.8g (1人分)



※材料 2人分  
 豚バラ(薄切り)肉100g/サツマイモ150g/タマネギ½個/ハウレンソウ2株/ピヨンスープ1と½カップ/無調整豆乳1カップ/カレー粉小さじ1

※作り方  
 1. 豚バラ肉は一口大に切る。  
 2. タマネギは薄切り、サツマイモは輪切りにする。ハウレンソウはゆでてから長さ3cmに切る。

- 鍋にオリーブ油小さじ1を熱し、豚肉とタマネギを入れていためる。ピヨンスープを加え、サツマイモ、カレー粉を加えて軟らかくなるまで煮る。
- (3)に豆乳を加え、塩、コショウ各少々で味を調える。ハウレンソウを加えてさっと煮る。

◇  
 寒い日に体が温まるおかずスープです。サツマイモが大きいときは、小さめに切ると早く火が通ります。

赤堀博美



医療ルネサンス

No.8185



緊急連載 能登地震

6

転院受け入れ 休眠病棟で

金沢市中心部にほど近い国立病院機構金沢医療センター。能登半島地震で甚大な被害を受けた被災地から、入院患者の受け入れなどに追われている。

地震発生翌日の2日昼過ぎ。職員に一斉メールで緊急招集をかけた。多くの患者が搬送されてくること

予想されたためだ。

「能登の災害医療も、金沢の一般救急も止めずにやろう」。院長の阪上学さんは、駆けつけた医師や看護師ら約40人を前に強い口調で呼びかけた。

2日は、骨折などのけがをした患者4人の搬送にとどまったが、3日深夜から

4日未明にかけ、病院が被災して人工透析ができなくなった約20人の患者が運ばれてきた。糖尿病患者らが受ける人工透析は、血液から老廃物や余分な水分を取り除くもので、週3回程度受ける必要がある。緊急性が高く、「来院したら、30分以内

に透析に入ろう」と申し合わせて対応した。



輪島市から転院した中居さん(右)に声をかける副院長の太西一朗さん(17日、金沢市内で)

5日は、石川県輪島市と志賀町の公立病院から患者が集団で転院してきた。午後2時〜3時台に集中したため、隣接する「兼六園」

周辺には一時、約20台もの救急車が並んだ。高齢者が多く、認知症や誤嚥性肺炎などで自分の名前さえ伝えられない人も目立った。同センターは554床を

持つ大病院で、入院患者が減る正月で病床には約100床の空きがあったが、患者が続々と運ばれてくる光景を前に、院内には「ベッドが足りなくなる」との危機感が広がった。

そんなとき、打開策となったのが「休眠病棟」の活用だった。病棟再編などで稼働していない病床が48床あった。阪上さんが号令をかけ、急ぎよ院内の倉庫からベッドなどを持ち込み、「臨時病棟」を開設した。これまで被災地から受け

入れた患者は約120人になる。輪島市の中居敏子さん(74)は5日に市立輪島病院から移った。先月下旬、乳がんの手術を受け、医師には「もうすぐ退院できるかもしれない」と言われていた。中居さんは「地震直後は大変だと思ったが、転院して気持ちも少し落ち着きました」と語った。

輪島市の坂下よしえさん(92)は自宅でおせち料理を準備中、地震に襲われた。金沢市内の避難所に家族と

移った後、激しい吐き気と下痢が続くようになり、急性腸炎で救急搬送された。畑仕事をするなど元気だったが、今は起き上がるのがやっとという。

ベッドは満床に近づいており、手術の延期など通常医療にも影響が出てきている。阪上さんは「長引く避難所生活で体調を崩した人や、高齢者施設から病気を抱える人がまたまた搬送されてくるのが想定される」と、表情を引き締める。

(草竹敦紀)

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

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

ブリじゃが

時間の目安 35分/熱量 312kcal/塩分 2.3g (1人分)



\*材料 2人分  
ブリ 2切れ/ジャガイモ 2個/  
ニンジン 1/2本/タマネギ 1/2個/  
絹さや 4枚/だし汁 300cc

- \*作り方  
1.ブリは切り身を半分に切り、塩少々をふり、15分おく。水気を拭いて酒少々をかける。  
2.ジャガイモは皮をむいて4等分、ニンジンは乱切り、タマネギはくし切りにする。  
3.フライパンに油小さじ1を熱

し、(1)の表面をこんがりと焼く。ブリを別皿にとり、(2)をいためる。だし汁を加えてニンジンが軟らかくなったら砂糖、みりん各大さじ1を加える。ブリを戻し入れ、しょうゆ大さじ2を加えて煮込む。

4.器に盛り、ゆでた絹さやを半分

分に切って散らす。  
◇  
ブリのアラを使ってもおいしく作れます。アラを使う場合は塩適量をふり、鍋で一度ゆでこぼしてから使うと、臭みがとれます。  
赤堀博美