

保健行政支えるチーム

「家や道路が崩れ、多くの職員が出動できていない。業務に手が回らない」。震度7に見舞われた石川県輪島市の県能登北部保健福祉センターの職員たちが、1月5日午後には滋賀県から入った災害時健康危機管理支援チーム(DHEAT)の4人に窮状を訴えた。DHEATは、被災した自治体の保健医療分野の業務を補佐するために、全国から派遣される医師や保健師からなるチームだ。

保健福祉センター自体も地震で窓ガラスが割れ、棚が倒れて書類が散乱し、混乱状態だった。奥能登2市2町の保健所機能を担う施設だが、この時点で地域の情報収集がほとんどできていなかった。高齢者が多い地域だけに被災した住民の健康状態が危ぶまれた。

「対応の遅れは災害関連死を招く。立て直しを急が



石川県穴水町で活動する大阪府のDHEAT。1月8日撮影、大阪府提供

ねば」。チームリーダーを務める滋賀県東近江保健所長の医師、小林靖英さん(54)は危機感を抱いた。すくセンター内の片付けに着手、今後応援に駆けつける約20人の保健師が寝泊

まりし、仕事ができる空間を確保した。同時に、保健医療行政の面で優先的に対処すべき課題を整理した。感染症が流行しやすい時期であることを踏まえ、避難所での感染対策、衛生面の指導に重点的に人員を割く方針を固め、地元の保健師らと意思統一を図った。

熊本県のチームは1月6日から輪島市に入り、体調不良の人が多く出るなど医師が巡回した方がよい避難所をリストアップしたり、薬など不足している物資を調べたりして、災害派遣医療チーム(DMAT)や災害支援団体などに伝えた。

リーダーの人吉保健所長、服部希世子さん(49)は「2016年の熊本地震では災害関連死が直接死の4倍に上った。悲劇を繰り返さないよう素早い体制作りを心がけた」。

大阪府のリーダーとして

穴水町で活動した泉佐野保健所長、柴田敏之さん(52)は、東日本大震災で活動した時より「スムーズに支援ができた」と話す。13年前は保健師が集めた被災者の健康情報がDMATに伝わらないと感じていた。今回はDMATと部屋を共有し、関係機関ともウェブ会議を通じて密に情報交換できたという。

DHEATは、東日本大震災で、支援に訪れた保健所職員をうまく活用できなかった教訓から、国が18年に制度化した。創設に携わった高知県健康政策部医監の田上豊資さん(70)は「複数の災害を経験し、活動の習熟度が上がってきた」と語る。

地震から1か月余り、約20自治体のDHEATが被災地に入った。石川県健康福祉部次長の菊地修一さんは「被災者の命を守る役割をともに担ってもらい、助かっている」と感謝する。

(松田俊輔、村上和史)
(次は「白内障」です)

過去のレシピ よみうりグルメ部

鶏スペアリブと大根の中華煮

時間の目安 25分/熱量 192kcal/塩分 1.3g (1人分)



とカニ風味カマボコのサラダはいかが。春菊1/2束の葉を摘み、大根1~2cmを輪切りにしてから千切りにする。春菊の葉と大根を皿に盛り、カニ風味カマボコ40gをほぐしてのせ、しょう

きよのひと皿

*材料 2人分
鶏スペアリブ200g/大根5~6cm(正味250g)/ショウガ1/2かけ/長ネギ1/2本/オイスターソース大さじ1/2

*作り方
1. 大根は1cm角の棒状に切る。ショウガは千切り、長ネギはぶつ切りに。
2. フライパンに油大さじ1/2を熱し、鶏肉の皮目を焼き付け、ショウガ、ネギ、大根を入れていため合わせる。大根が透き通ったら水1カップ、酒大さじ1、しょうゆ、酢各同1/2、オイスターソースを入れて煮立てる。蓋をして弱めの中火で15分ほど煮る。

鶏スペアリブの代わりに棒状に切っ

50代の主婦。中学生の子どもがいます。自分の価値観と、世間で当然と思われている価値観がかけ離れていくのが不安です。

不安

私は一つ一つマイペースにやるしかできません。育てが一段落した

後は仕事に復帰して子どもの成長を感じる暇がないように思っています。



2次避難 孤立防ぐ見守り

「家がバリバリと壊れる音が耳に残つとる。眠れない」

1月28日午前、石川県加賀市の温泉旅館の客室。入り口にしゃがんだ80歳代女性が消え入りそうな声で話すのに、医師の重見晋さんから3人が耳を傾けていた。

同県輪島市に1人で暮らしていた女性は、元日の能登半島地震で被災、150キ以上離れたこの宿に2次



日本医師会の支援チームの看護師・柳田令子さんに服用する薬を伝える堀さん(右)(1月28日、石川県加賀市で)

避難していた。周りに知人はいない。カーテンを閉め切つて真つ暗な部屋は、布団が敷かれたまま。部屋にこもりがちで、鼻水やせきが出ており「独り身なんよ、生きていくのもつらい」とも漏らした。

重見さんらは、体調を確かめつつ励ました。「せつかく助かったのだから、そんなこと言わないで」「まず元気になるようにしましょう」

女性は「うん、うん」とうなずく。少しずつ表情が和らいでいった。

重見さんは愛媛県内で診療所を開く内科医だ。この日は、日本医師会の支援チームの活動で、避難

してきた約20人の客室を巡り、健康チェックを行った。夕方には、2次避難者を支援する医療者の会議に参加、特別な配慮が必要な避難者の情報を共有した。

この女性については、保健師が定期的に見守ることが決まった。

重見さんは「命を守るための2次避難は望ましいが、孤立して、困つても相談できない人もいる。災害関連死を防ぐためにも、部屋に閉じこもり、心身が衰弱しないように見守ることが重要です」と指摘する。

加賀市は9日以降、主に奥能登から約1800人の被災者を受け入れている。保健師が一人ひとりの持病などを確かめ、新たな通院先も探す。

妻と2人で輪島市から移った堀春雄さん(85)は、高血圧の持病がある。2年前に肝臓がんの手術を受けて

経過観察中だ。1月末に同市内の病院を予約していたが受診できなかった。巡回した医師に相談し、2月2日、加賀市内の病院を受診できた。堀さんは「いつもの薬がもらえたので安心した」という。

現場の保健師を統括する同市相談支援課長の西ミキさんは「この先の住まいがどうなるか不安な人は多いでしょう。次の暮らしまで健康でいられるように支えたい」とする。

被災者支援に詳しい、跡見学園女子大教授の鍵屋一さん(福祉防災学)は2次避難した人が健康を維持する対策について「体調が悪

い人や孤立しやすい人を、医療や福祉の支援者が定期的に巡回しやすい場所に集める方法もある。食事を一緒にとる機会やおしゃべりの場を作るなど、ボランティアやNPOなど民間の力も借りて、避難者同士の間

なかりをつくる取り組みが求められます」と話している。(余門知里)

過去のレシピ よみうりグルメ部

タイとアサリのピラフ

時間の目安 80分/熱量 381kcal/塩分 1.3g (1人分)

きょうのひと皿

- *材料4人分
- 米2合/タイ(切り身)2切れ/アサリ(殻付き、砂抜き)150g/ニンニク1かけ/トマト1個(150g)/タマネギ1/2個(50g)/白ワイン(または酒)大さじ2/パセリ(みじん切り)少々

*作り方

- 1.米は洗ってざるに上げ、ラップをして30分おく。
- 2.タイは塩小さじ1/2をふる。ニンニクとタマネギはみじん切り、トマトはヘタを除く。アサリは白ワインで酒蒸しにし、蒸し汁は取り分けておく。
- 3.フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、タマネギとニンニクをいため、米を入れてさっといためる。



汁、水300cc、しょうゆ大さじ1を入れる。水気を拭いたタイとトマトをのせ、すぐに早炊きで炊く。

30代の主婦。結婚6年目で、生後1か月の娘がいます。両親との関係についての相談です。

干渉

先日、娘を抱っこしに来てくれた両親は、初孫が生まれ、大フィー

をして、私のことを過剰心配します。産後の私に苦痛で、落ち込んだ涙が出てきて気分がなくなったりします。

かといって、子どもに会わせず、写真姿

医療ルネサンス

No.8192

緊急連載 能登地震

13

避難所でリハビリ体操

くらし 家庭



棚山勇さん(右から2人目)、登喜枝さん(右端)らにリハビリ体操を教える北谷さん(左端)(石川県志賀町で)

1月17日、石川県志賀町の「熊野交流センター」に開設された避難所の一室で、医師や理学療法士らでつくる「日本災害リハビリテーション支援協会」(J.R.A.T.)の支援チームが、ここに身を寄せた高齢者らに、体操を教えていた。「どうきんを絞るように動かしましよう」

同県理学療法士会長の北谷正浩さんが実演すると、いすに座った参加者が一斉に手首をねじった。その一人、棚山勇さん(89)は最初は緊張気味だったが、終わる頃には笑顔になった。「体を動かす

いいきつかけになった。しっかりと続けたいといけないねと語った。勇さんは元々、同町内で理容店を営んでいた。10年ほど前に店をたたんだ後も、元気に暮らしてきた。新聞を隅々まで読み、日記をつけるのが日課だった。平穏な毎日には、地震で一変した。避難所では床に敷いた布団の上で過ごしていた。新聞が手に入らないなど、いつも通りの生活がで

さず、日中も横になってばかり。次第に足元がおぼつかなくなり、誰かが付き添わないとトイレに行けなくなった。妻・登喜枝さん(81)は「避難所暮らしを終えても、夫は以前のようには暮らせないかも」と不安を募らせていた。それだけに、この日、久しぶりに体を動かす夫の姿に安心したという。勇さんたちが教わったのは「シルバリーリハビリ体操」だ。リハビリ専門医が高齢者向けに考案した。寝ていても、座っていてもでき

る。肩や、胸、腕、腰などの筋力維持を図る。J.R.A.T.は、災害時に避難所暮らしを余儀なくされた高齢者にも、この体操が役立つとする。北谷さんは「生活不活発病を防ぐ目的がある」と説明する。

生活不活発病は、体を動かさない状態が続くことにより心身の機能が衰える状態に要介護につながる。家事や外出の機会が減る避難所の生活では、注意が必要だ。少しでも動いてもらうために

。J.R.A.T.の支援チームは、避難所の環境改善にも取り組む。段ボールベッドを設置して、床の雑魚寝より立ち上がりやすいようにした。部屋の中央には、テーブルといすを備え付けた。日中も各自のスペースにとどまりがちな避難者らが交流することを狙う。J.R.A.T.代表で、長崎リハビリテーション病院(長崎市)理事長の栗原正紀さんは、避難所で喜らす人に「毎朝、声をかけあってリハビリ体操などで体を動かせば、心も前向きになります。できる範囲で掃除や食事の準備などを担うこともよい運動になります」と呼びかけている。(加納昭彦)

北谷さんがリハビリ体操を実演する動画はQRコードから。

マホをずっと見ていたり、本を読んだり自分分が最優先です。私は平日の半日はパートに出ていて、その後は幼稚園児や受験生の子どもの、習いごとの付き添いや送迎で休む暇もありません。夫が土日に家に帰って

4人のお子さんの世話をしている。平日の半日をパート勤務、そのうえ、5年半前から夫が単身赴任なので、一番下のお子さんが生まれて間もなくから、とても忙しく、自分の時間は全くない状態ではないかと思ひます。あなたの夫はその忙しさを把握しているでしょうか。

まず、お互い負担の内容を総点検して、負担が軽くなるように、サポートを頼むことができる人や施設がないか調べたりして、負担を軽くし、時間的なゆとりや自分の体調を保つ方法を相談しては

人生案内

海原 純子 (心療内科医)

4児の父でも自分

こねるとなるため、子どもたちは夫に近づこうとしません。私はそんな夫のことを諦めている一方で、もめる度が変わってくられるのではと期待してしまいます。今後どうしたらいいかわかりません。(千葉・M子)

着く けで 羽 いる と勤 陽が ツク った 家 いた ね) と つた メ手 収書 「め ない だっ いる あり ツト 「コ ます

2/2(金)

医療ルネサンス No.8191 緊急連載 能登地震

移動薬局車、ドローン活躍

各地区に分散する小さな避難所に、土砂崩れなどで孤立した集落... 能登半島地震では、被災者に医薬品を届けるかという問題にも直面した。



派遣された移動薬局車内で調剤する薬剤師 (1月11日、石川県珠洲市で)



医薬品を載せたドローン(石川県輪島市で) 日本UAS産業振興協議会提供

発熱患者は4、5人おり、ほかに脱水や食欲不振を訴える人もいた。医師が処方した解熱剤やせき止めを車内で調剤した。男性副施設長は「感染者が増えずに済み、来てもらってとても助かった」と感謝した。

14日まで約1週間活動した林さんは「いつも飲んでる高血圧や糖尿病など慢性疾患の薬を欲しがる人が最初から目立った」と振り返る。大津波警報の発令や家屋の倒壊を受け、避難時に薬すら持ち出せなかった人も多かったとみられる。

藤尾 圭志 東京大病院アレルギー・リウマチ内科教授 (東京都文京区)



多発性筋炎 治療法は

60歳代で両足のつま先で立てなくなり、「多発性筋炎」と診断されました。現在は足の筋肉が落ち、つえをついています。治療はないと言われましたが、そのようなのですか。(74歳男性)

炎症と免疫抑える薬使用

多発性筋炎は、本来は自分の体をウイルスや細菌から守る免疫というしくみが、自分自身の筋肉を攻撃する病気です。筋肉に炎症が起きていることで、筋肉の細胞が傷つき、力が入りにくくなったり、疲れやすくなったり、痛みなどがあります。皮膚に炎症が起きていることもあり、手の甲の関節の部

質問箱

からだの

「からだの質問箱」は、毎月1~3週金曜日掲載です。ご質問は住所、氏名(紙上は匿名)、年齢、電話番号を明記し、〒100・8055 読売新聞東京本社医療部へ。ファクスは03・3217・1960、電子メールはiryo@yomiuri.com 回答は紙上に限り、質問のすべてにはお答えできません。

分や肘、膝、まぶたに紅い皮疹が出て、皮膚筋炎と呼ばれる。間質性肺炎という免疫による肺の炎症を合併することもあります。多発性筋炎と皮膚筋炎はよく似ているので、まとめて扱われることが多く、日本では計約2万人の患者がいると言われます。男女比は1対3で女性に多くみられます。中年期の発症が多

「ワコール」や「ミズノ」の正規品を購入できるかのように装っている偽サイトの被害が相次いでいるとして、消費者庁は偽サイトのURLを公表して注意喚起を行った。

公表された16か所の偽サイトは、ワコールやミズノのブランド名やロゴを使い、正規品とは異なる女性用衣料品を割安な価格で販売していたという。被害に遭った消費者の多くは、SNSの広告などから偽サイトに誘導された。

消費者庁によると、2022年4月から23年10月末までに、全国から1277件の相談が寄せられ、50、60歳代が全体の約7割を占めたという。料金を支払った事例は315件で、被害額は約273万円に上る。

消費者庁は、サイトのURLや日本語表記に不自然な点がないかや、通販事業者名や連絡先が明記されているかを確認するようにと助言する。担当者は「ロゴだけで正規品だと決めつけないよう、注意してほしい」と呼びかけている。

こどもの詩

季節 鬼沢 莉愛
春 新学期と少し大きい制服
桜の花弁と共に踊る私の心
夏 蟬の鳴き声 頬を伝う汗を
Tシャツでぬぐう夏のある日
秋 葉っぱの衣替え 秋風に舞う
もみじの先の 黄色い夕暮れ
冬 雪が降る静かな街中と白い息

詩にすると暑さや寒さもすてきなものに思えますね。(平田俊子)

人生案内

山口 恵以子 (作家)

再婚の80代夫と会話なし

70代後半の主婦。80代の夫とは、10年以上前、シニアの会で知り合って再婚しました。趣味が合います。夫は海外旅行に誘われても断っているため、夫は1人でツアーに参加しています。私は自分が行きたい場所へのツアーに1人で参

きょうのひと皿

カリフラワーとブロッコリーのポタージュ 時間の目安 30分/熱量 160kcal/塩分 0.7g (1人分)

- *材料2人分
カリフラワー1/2株(200g) / ブロッコリー1/2株(150g) / タマネギ1/2個 / 牛乳1カップ
*作り方
1. カリフラワー、ブロッコリーは房を大きく分ける。茎は皮が硬いものはむき、厚さ1.5cmに切る。
2. タマネギは繊維を断つように幅7~8mmに切る。
3. 鍋に(1)、(2)、水1カップを入れて火にかけ、蓋をして水気が半分になるまで15~20分煮る。
4. マッシャーやフォークなどで粗くつぶす。牛乳を入れて煮立ったら塩小



かける。
素材の食感を楽しめる粗つぶしのポタージュです。カリフラワーとブロッコリー

シニアの会で茶飲み友達でいた時は良さそうだなだったけど、結婚したら全然違った、というお話ですね。私は60代後半で再婚に踏み切ったあなたの勇氣と活力、10年も結婚生活を維持してきた努力に、惜しみない拍手を送ります。その上で申し上げますと、私にはすでにあなたの結論は出ていたように思いました。だって、夫婦でいることのメリットが何もないわけですよ。ご主人は1人で部屋で酒を飲み、1人で海外旅行に出かけ、あなたは友達と過ごす方がずっと楽しい。ご主人は初婚で友達もいないそうですが、あな



避難所で心のケア

能登半島地震の被災者の健康を守るためには、心のケアも大切だ。全国から集まった精神科医や看護師、精神保健福祉士らによる災害派遣精神医療チーム(DPAT)が、避難所や医療機関で支援にあたる。

1月18日、高齢者や障害者らを一時的に受け入れるために石川県が開設した「1・5次避難所」の県産業展示館(金沢市)では、鹿児島県が派遣したDPAチームが活動していた。

「眠れていますか」
チームの一員で精神科医の齊之平一隆さんが、簡易ベッドの上に座る50歳代の男性と同じ目線になるよう、しゃがんで話しかけた。男性は「ううん」と短く答えて黙り込んだ。

齊之平さんは、看護師が測定した男性の血圧などを確認してから優しく伝えた。「眠りやすくなるお守



避難者の体調を確認する齊之平さん(上) (1月18日、金沢市で)

りとして薬を出しますね」
男性は知的障害がある。

ストレスで感情の起伏が激しくなり、大声をあげることもあった。日頃から精神科医が処方した抗精神病薬を服用していた。

この日、男性に付き添っていた妹によると、地震の発生後は、自宅がある能登北部の避難所に身を寄せた。夜中に目覚めて徘徊するなど落ち着かない様子が続き、16日に金沢市内のホテルや旅館への2次避難を希望して同館に移った。

その時点で、男性の手持ちの薬は約1週間分しかなかった。齊之平さんは、男性が薬を入手できるよう、医療機関を紹介した。妹は「兄は薬がなくなると情緒が不安定になってしまっ

心のケアが必要なのは、この男性のように元々、精神科にかかっていた患者に限らない。齊之平さんは「災害に直面すると、誰もが不安やイライラ、悲しみなどを感じるものです」と言う。多くは時間の経過とともに回復するが、長引いて、うつ病や心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの精神疾患を発症するケースもあるという。

地震から1か月となったが、珠洲、輪島両市などでは断水や厳しい寒さが続く。地域の避難所にとどまる人もいれば、県南部や県外に2次避難した人もいる。

筑波大准教授の高橋晶さん(災害精神医学)は「被災しても『頑張ろう』と気持ちが高ぶる時期から、たまった疲れや不安により、気分落ち込みなどの不調が出やすい時期に入りつつある。つらい時は我慢せず、早めに周りの医療者に相談してほしい」と話している。

DPATは、2011年の東日本大震災を機に誕生した。今回は、1月31日現在で12チームが石川県内で活動している。

50代のパート女性。関東地方に2人で暮らす80代の両親についての相談です。私は3人きょうだい

勧めましたが、乗り気ではありません。姉と私は、人にお互いもう少し思

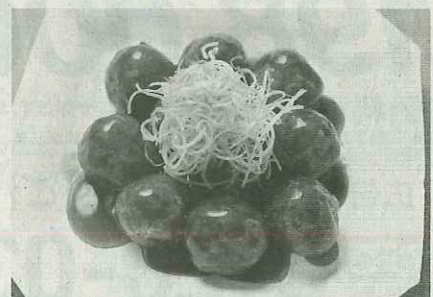
で、姉と私は実家の近所に住み、兄は遠方に住んでいます。

過してほしいと願っています。両親に

過去のレシピ よみうりグルメ部

肉団子黒酢あん

時間の目安 20分/熱量 326kcal/塩分 1.5g (1人分)



*材料 2人分
豚ひき肉(赤身) 250g / 長ネギ 4cm / おろしショウガ大さじ1/2 / 溶き卵 1/2 個分 / 黒酢大さじ2 / 揚げ油適量

*作り方

1. 長ネギは縦半分になり、芯はみじん切り、残りは細切りにして水にさらす。水気を切る。
2. ひき肉に(1)のネギのみじん切り、おろしショウガ、溶き卵、酒大さじ1/2、しょうゆ小さじ1を入れてよく練り混ぜる。片栗粉大さじ2も入れてさらに混ぜる。
3. (2)を10等分にして丸め、片栗粉適量を薄くまぶす。
4. 揚げ油を180度に加熱し、(2)を揚
5. 鍋に黒酢、しょうゆ小さじ2、砂糖大さじ1、片栗粉小さじ2、水1/2カップを入れて混ぜる。火にかけて混ぜながら煮立てる。
6. (4)を(5)に絡めて皿に盛り、細切

当たる

対応したらい