

今回のおはなし

「災害時五つの病気に要注意」



災害時五つの病気に要注意

「令和6年能登半島地震」は、2024年1月1日に発生しM7.6、最大震度7を観測しました。能登半島の被災地では、過酷な避難生活が続いています。避難生活の中で命を落とす災害関連死から命を守るには、何ができるでしょうか。災害救急や被災地支援の経験が豊富な医師や歯科医師によると、エコミークラス症候群や感染症など五つの疾病に特に注意が必要とされています。

被災後にまず気をつけたいのは、「**クラッシュ症候群**」です。倒壊した建物の下敷きになるなどした場合、長時間圧迫されて壊死した部位のカリウムなどの成分が漏れ、救出後に体内に回る全身障害で、急性腎不全・心不全などを起こす恐れがあります。これを防ぐには、輸液療法や血液透析が必要です。1時間以上にわたり建物の下敷きになった人を何の準備もなく助け出すのは危険です。能登半島地震では、首や腕に点滴を受けて救出されていました。

2016年の熊本地震で危険性が注目された「**エコミークラス症候群**」は、窮屈な姿勢で寝たりすると主にふくらはぎの静脈に血の塊ができやすく、それが肺に移動して血管を詰まらせて死亡することもある病気です。対策は、歩行や爪先の上げ下げなどのこまめな運動や、ふくらはぎのマッサージで血流をよくします。断水や不衛生などの理由でトイレが使いづらい場合、水分摂取を控えがちですが、そうすると、脱水状態となり発症リスクが高まります。成人は、食事に含まれる水分も合わせて最低でも1日2ℓ、水だけだと1ℓ（コップ5杯程度）の摂取が必要です。

冬場や風水害の被災地では、「**低体温症**」にも気をつけたいです。冷たい床との接触をなるべく避け、毛布などで体を覆い、熱が逃げやすい首を中心に温めます。また糖質を含む温かい飲み物には予防効果があります。夏場は熱中症予防に注意が必要です。

被災直後は、水や歯ブラシの確保がままならず、口の中の細菌が増えることで、細菌を多く含んだ唾液が気管に入って起こる「**誤嚥性肺炎**」の危険性が高まります。1995年の阪神大震災では関連死の死因の24%が肺炎で、その多くが誤嚥性肺炎だったという分析もあります。少量の水と歯ブラシがあれば、ブラシの汚れをティッシュでふき取りながら歯を磨くとよく、うがいはペットボトルのキャップ1回分でもできます。水がない場合は、ティッシュやハンカチを指に巻き付けて歯をこするだけでも意味があります。ティッシュは汚れたら巻きつける部分を少しずつずらして、口の中全体をきれいにします。口の中が乾燥すると細菌が増えるので、唾液の分泌を促すのも有効です。頬骨の下や顎の下を手でマッサージするとよく、「あー、いー、うー」と大きく口を動かし、最後に「べー」と舌をだします。1日30回繰り返せば口の周りや舌の筋肉が鍛えられ、唾液が出やすく、誤嚥も起こしにくくなります。

「感染症」対策も被災地の課題です。避難生活は食事が不足し栄養が偏りやすく、眠りづらさもあって、体力が落ちています。ストレスも重なって免疫力が低下しがちです。そうした状態で、人が密集して生活するので感染拡大しやすいです。手洗いやマスクの着用、ドアノブなど共有部分の消毒といった、できる限りの対策が求められます。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の呼吸器感染症と、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、いずれも手洗いが最も重要な対策になります。特に、食事や調理の前、トイレ使用後は流水と石鹸でしっかり洗います。手の甲や指の間は、洗い残しが生じやすいので注意して下さい。ノロウイルスには有効ではないですが、流水が使えなければアルコールで消毒します。呼吸器感染症は、咳やくしゃみのしぶきから感染が広がります。マスクがなければ、咳やくしゃみが出る際にティッシュや二の腕で口と鼻を覆って、しぶきが飛び散らないようにして下さい。ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、嘔吐物や排泄物から広がります。吐いたものを片付ける人は、使い捨てのマスクや手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素消毒して水拭きし、トイレで汚れた履物によって感染が広がらないように、居住区域は、土足厳禁を徹底します。体調が悪くなったら、必ず避難所の管理者に申し出ることが大切です。

★塩素系消毒薬のつくり方（塩素系漂白剤：ハイター、ブリーチ、ブライトなど）

消毒液の作り方

ドアノブや照明スイッチなどの消毒

水 2ℓ + 塩素系漂白剤 原液 10ml (キャップ2杯) = 希釈濃度 約0.02%の消毒液

嘔吐物やふん便の処理

水 500ml + 塩素系漂白剤 原液 10ml (キャップ2杯) = 希釈濃度 約0.1%の消毒液

※漂白剤は次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%で計算。濃度は商品によって異なるので確認が必要

被災者の血圧は、ストレスや生活環境の変化によって、一時的に上昇し、脳卒中や心筋梗塞といった、命に関わる循環器疾患が引き起こされるリスクが高くなります。特に、災害時の高血圧に注意が必要です。

2025年もよろしくお願ひ致します。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>