

ありまつ



2024.03

No. 38

# 災害への備えについて

金沢有松病院  
事務部 笹川 靖司

令和6年能登半島地震に被災されました全ての方とそのご家族、関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。そして1日も早い復旧、復興をお祈りいたします。

当院におきましても、被災地からの透析患者様の受け入れや能登の医療機関からの転院要請や外来診療に応じております。

また、ご親族の家に避難された被災者の方々の健康維持にも努めております。先が見えない不安な状況下ですが、安心して医療を受けて頂けるように一生懸命支えて行く所存です。

- ・震災時に役立つ防災グッズ・・・2ページ
- ・避難所での感染症対策と誤嚥性肺炎・・・3ページ
- ・エコノミークラス症候群とクラッシュ症候群について・・・4ページ



# 震災時に役立つ防災グッズ

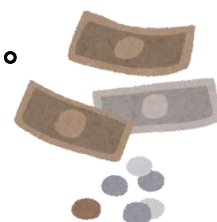
いつ起こるか分からない自然災害。  
万が一のために何を準備すればよいでしょうか？

防災グッズとは被災後の生活を安全、快適に過ごすための備品のことです。

中には意外なグッズとして、現金や食品用ラップがあります。



- ①飲料水・・・一人あたり 500mlが 2 本くらいで十分です。
- ②食料品・・・温めれば食べられるご飯、備蓄用パン、ビスケットなど。
- ③簡易トイレ・・・災害が起こるとトイレが使えなくなります。
- ④非常用バッテリー・・・スマホの充電や LED ランタンなど。
- ⑤現金・・・2 万円程。避難先への交通費や日用品、食費、衣服などの購入費。
- ⑥救急用品・衛生用品・生理用品・・・ストックの一部を備蓄品にしましょう。
- ⑦カセットコンロ・・・ガスが止まっても調理が出来ると便利です。
- ⑧タオル・防寒用アルミシート・・・体を拭くなど、簡単な目隠しに必須。
- ⑨食品用ラップ・・・使用する食器に被せて洗い物を減らせます。



また、配給の食べ残しを包んでおく使い方もできます。



# 避難所での感染症対策

## 災害時における避難所での感染症対策

災害時には、避難先での感染症のリスクが高まります。特に衛生状態を保つことが大切です。避難所での集団生活から新型コロナやインフルエンザ、ノロウイルス胃腸炎などに感染することが考えられます。飛沫などにより感染拡大する恐れがある為、自分が感染しないように手指の消毒を行い、自分が感染しても他人に移さないようにマスクの着用が必須です。

### ①手指の消毒

災害が起こると水道が使えなくなります。その時は手指消毒用のアルコールやウエットティッシュを使います。指の間や手首も忘れずに拭きましょう。

### ②マスクの着用

マスクが無ければティッシュやハンカチで口、鼻を覆います。とっさの時は袖で口、鼻を覆いましょう。何もせずに咳やくしゃみは控えましょう。

## 口腔ケアで誤嚥性肺炎に注意しましょう！

災害時は、断水などで歯みがきの頻度が減ることで細菌が増えやすい状態にあります。食べ物や睡眠が不足して体力が弱まると、お口の機能も弱り、増加した細菌を誤嚥しやすくなります。つまり、歯周病患者で普段から誤嚥を繰り返している方ほど肺炎発症のリスクが高いと言えます。以下が誤嚥しない為のポイントになります。

#### (1) 食事の工夫

食事形態やとろみをつける等の工夫をする

#### (2) 食事に集中する

会話やテレビを見ながら等の食事をしない

#### (3) 胃液の逆流を防ぐ

食後2時間は横にならないように気をつけること



## 災害時はエコノミークラス症候群に注意！

エコノミークラス症候群は(肺血栓塞栓症)は若者から高齢者まで年齢に関係なく誰にでも起きる病気です。

災害時は避難所や車中泊といった窮屈な環境でじっとしていると、足に血のかたまりの「血栓(けっせん)」が出来ます。

血栓に自分で気づくことは難しく、それが肺の血管に詰まると、突然、呼吸困難になることもあります。最悪の場合には、命を落とします。



### (1) こまめな運動

すこしでも体を動かし、血流をうながすことが大事です。

### (2) こまめな水分補給

1日1リットル以上飲みましょう。500mlペットボトル2本が目安です。

## 意外と知られていないクラッシュ症候群

地震でがれきの中から救助されても数時間後には急変することがあります。これが俗に「クラッシュ症候群」(別名:クラッシュシンドローム・挫滅症候群)と呼ばれるもので、がれきなどの重いものに腰や腕、腿(もも)などが長時間挟まれ、その後圧迫から解放された時に起こります。

## 長時間の下敷き状態はクラッシュ症候群を疑え

筋肉が圧迫されると筋肉細胞が障害・壊死を起こします。その時にカリウムやたんぱく質といった物質が血中に混じると毒性の高い物質が蓄積されます。その後救助されると血流を通して毒素が急激に全身へ広がります。腎臓への負担が掛かることがあるため、専門医の診察が必要です。

### 診療科目

- 内科
  - ・循環器内科
  - ・呼吸器内科
  - ・消化器内科
  - ・内視鏡内科
  - ・肝臓内科
  - ・腎臓リウマチ膠原病内科
  - ・人工透析内科
  - ・内分泌内科
  - ・糖尿病代謝内科
  - ・漢方内科
  - ・血液内科
  - ・脳神経内科

- 外科
  - ・消化器外科
  - ・内視鏡外科
  - ・乳腺外科
  - ・肛門外科
  - ・内分泌外科
  - ・心臓血管外科
  - ・呼吸器外科
  - ・麻酔科

- 整形外科・リウマチ科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- 婦人科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 人間ドック
- 各種検診
- 協会けんぽ健診

### 診療時間

- 平日 AM 8:30 ~ PM 6:00
- 水 土 AM 8:30 ~ PM 1:00
- 日 祝 休 診

※ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。