



【避難所編】

■災害発生直後

地震による津波の影響で、多くの住民が避難所に避難している沿岸地域。

ケアチームと保健師が避難所の巡回を行っています。

高齢者：

（避難所生活で緊張している。なれない集団生活で疲労を覚えている。不安を抱えて避難している。）

母親：

（同様に子供の対応をしながら疲れを感じている。）

保健師：失礼します。村の保健師です。ケアチームの皆さんと一緒に伺いました。避難所に入ってもよろしいでしょうか。



世話人：これは、どうも。入ってください。

医師：ケアチームです。災害医療で巡回に参りました。お邪魔いたします。（一礼）



世話人：どうぞどうぞ…

保健師：体調が悪い方や、眠れない方、調子が悪い方がいたらおっしゃってください。こちらでも皆さんの血圧を測ったりしますので、よろしく願います。



高齢者：（気丈に座って、気が張っている面持ち。）



保健師：保健師の斉藤です。こんにちは。

高齢者：はあ、ども…（ダルそうである）

保健師：膝、くずしても大丈夫ですよ

高齢者：はい、ありがとうございます。

保健師：体調の方はいかがですか。



高齢者：はあ、大丈夫でした。皆で一緒に頑張っていました。（涙ぐむ）

保健師：そうですか。  
だいぶお疲れのようじゃないですか。

高齢者：いや、もう皆流されちゃったから、でも皆さんに助けられました。

保健師：今日はケアチームの方と一緒に来ましたよ。

医師：ケアチームの木村です。

高齢者：あれまあ、こんなところまで、本当にありがとうございます。

保健師：血圧測りましょうか。  
（血圧計をまきながら、語りかける）  
ごはん、食べられていましたか？

高齢者：はあ、もう、なんとか。

保健師：そうでしたか。食欲ないですか？

高齢者：食欲ないけど頑張って食べていました。

保健師：心配していましたよ。

高齢者：いやこんなときに本当にありがとうございます。

保健師：少し深呼吸しましょうか？

高齢者：（深呼吸を3回する）

保健師：（徐々に血圧計を加圧する）眠れてました？

高齢者：いや、なかなか…

保健師：（血圧計を見守る、結果は高血圧（180台））  
上は180、下は100です。少し血圧高いみたいですね。

高齢者：あれ、そうですか。

保健師：普段どれくらいですか？

高齢者：普段は130くらいです。診療所の先生からお薬をもらって飲んでいました。



保健師：今、お薬飲んでますか。

高齢者：いや、地震があって、逃げるときにお薬も流されてしまっ  
て。  
病院にもいけないでいたから切らしています。

保健師：それでは体調も良くないですね。

高齢者：こんなに血圧上がって…

保健師：これほどの災害で避難生活を送られているので、無理もない  
ですよ。

眠れないとおっしゃっていましたが、どのような感じですか。

高齢者：なかなか寝付けなくて、途中で目が覚める  
し。ぐっすり眠れなく  
て。

保健師：（うなづいている）  
それではだいぶ疲れも  
たまってしまいます  
ね。

その他にお困りのこと  
はないですか。

高齢者：人間関係にも疲れて…でも大丈夫です

母 親：このおばあちゃん、だいぶ疲れているんです。  
眠れないし、食欲もないみたいだし。ご主人亡くなったみた  
いで。

高齢者：（涙ぐむ）

保健師：そうでしたね。ご主人亡くされたんですね。

母 親：それに、家も流されて、何にもなくなってしまいましたか  
ら…

高齢者：（泣く）

もう、悔しいんです。夫が亡くなったのが。なんでだろう、って。  
私生き残らなければよかった。いっそ流されてしまえば良かった。  
助かってよかったねって、言われたけどとてもそうは思えない。  
私がそばについてたら夫も亡くならずにすんだかもしれない。



保健師：（傾聴している）

高齢者：皆来る人来る人、頑張れ頑張れって、いうんです。せっかく生き残ったからって。でもとても頑張れないんです。



保健師：頑張れないですよ。もう十分頑張っていますものね。

高齢者：私たちの気持ちはほかの人にはわからないと思います。だから、皆と一緒にいると安心します。避難所以外の人と会うのが辛くて…

保健師：（傾聴している）

辛いことがたくさんあって、調子を崩すのも本当に無理もないことだと思います。



高齢者：そうなんですかね…自分が異常じゃないかと思って

保健師：そんなことないですよ。皆さん、調子を崩されている方が多いです。



調子を整えたらよいと思いますから、ケアチームの先生に診てもらいませんか。診てもらって必要であればお薬を出してもらったりしましょう。

高齢者：それではお願いいたします

医師：失礼します。お話聴かせていただきました。血圧が高いようですね。だいぶ気が張っているんじゃないですか。



高齢者：大丈夫ですよ。皆辛いんですから。

医師：肩がこったり、頭痛がしたりはしませんか。

高齢者：そんなことはないです。大丈夫です。

医師：少し肩の張り見てみましょう。



保健師：失礼します。肩触りますね。  
だいぶこっているようですよ

高齢者：そうですか。

保健師：（しばらくマッサージ）

医 師：血圧も高いようですが、何の薬を飲んでいたかわかりますか。

高齢者：（お薬手帳を見せる）これなんですけど、津波あってから病院にいったなくて、

医 師：そうですか。では、いけるようになるまで1週間分ほどの薬を出しておきましょう。

高齢者：はい。本当にごめんなさい。

医 師：いいですよ。だいぶストレスもかかっているようだから、  
肩もこるし、眠れないのも無理もないですね。

高齢者：ええ、本当に眠れなくて、途中で目が覚めて、

医 師：軽い安定剤を出しておきましょうか。少し眠りやすくなると  
思いますよ。

高齢者：飲んで大丈夫かな…

医 師：弱いのを1錠だけにしておきましょう。

高齢者：お願いします。

医 師：どうしても眠れないと  
きに飲む感じでいいで  
すよ。

また、次回お邪魔した  
ときに飲み心地を伺っ  
て、必要があれば調整  
しますし、飲んで、不  
調があればやめてもい  
いんですから。

高齢者：それならわかりました。

医 師：ストレッチしたり、深呼吸したり、リラックス法を取り入れ  
るのもいいと思います。

高齢者：はい

医 師：その他に何か困っていることはありますか。



高齢者：罹災証明の申請をしたんです。役場の方が調べに来たんですが、罹災証明がおりないと、他の手続きもできないので…  
困ってました…  
どうしたらいいのか。

医師：そうでしたか。

いつ頃手続きが終わるか、役場に聞いてみることにしますね。



保健師：こちらで担当の課に聞いて後でお返事しますね。

高齢者：本当にすみません。

保健師：（薬袋を本人に手渡す。）それでは血圧の薬になりますが、こちらです。  
朝1回1錠、眠るときの薬は寝る前に1回1錠服用してください。  
それぞれ1週間分ずつだしておきましたから。



高齢者：ありがとうございます。

医師：かかりつけの先生にわかるようにお薬手帳に出した薬と血圧も書いておきますね。



高齢者：ありがとうございます。

保健師：また伺いますから、また様子見に来ますね。

医師：本当に無理しないでくださいね。

高齢者：わかりました。ありがとうございます。

