



【避難所編】

■災害数ヶ月後

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。

3か月におよぶ避難所生活。集団生活で疲労もピークを迎えています。

高齢者：（避難生活が長期にわたり、疲れ果て、元気が出ない）

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。どうぞ、入ってください。皆、疲れてました。

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下さい。

こちらの方でも皆さんの血圧を測ったりしますので、よろしくお願いします。



高齢者：（元氣なく横たわっている。）

母 親：おばあさんね、最近元気がなくて。食べられないって話している…

保健師：こんにちは。役場の保健師です。今日もケアチームと一緒にまわってきました。

高齢者：（顔だけ横を向けて）はあ…どうも。おかげさんです。

保健師：杉田さん、だいぶ疲れのようですが、体調の方はどうですか。



高齢者：はあ、どうも、調子悪くって…

保健師：どんな感じですか。

高齢者：はあ、もう疲れて…ごはん食べたくない。

保健師：食欲ないですか。

高齢者：疲れてしまって…配給されるお弁当も半分しか食べられない…

保健師：それは大変ですね。眠れていましたか。

高齢者：なかなか、寝付けない。みんな、夜、がさごそやっているの
で、起きてしまって…でも我慢していた。
いろいろとうるさいって人もいるんだけどね…。

保健師：寝る前のお薬でてましたけど、眠れてましたか。

高齢者：いや…眠れなくて、

保健師：少し血圧測ってみますね。

高齢者：はあ、すみません。

保健師：（血圧計をまいている）気分はどうか。
気持ちが落ち込むとかありませんでしたか。

高齢者：…やっぱり、亡くなったお父さんのこと考えると、寂しくなったり…

保健師：そうでしたか。

高齢者：これからどうなるんだろうって、不安になって。頼れる人もいないし…
それにこれから家建てるっていったって、年寄りの私には難しいし…

保健師：（血圧測定中） 血圧160台。少し高いですね。お薬飲んでますか。

高齢者：診療所の先生にもらって飲んでました。
時々、調子悪いときは注射をうってもらっていました。

保健師：そうでしたか。杉田さん、疲れやすいところとか、体調が悪いところとか、食べられなかったり、眠れなかったり、辛くなったり…。

ちょっと調子が悪いみたいなので、先生にみてもらいませんか。



高齢者：はあ、大丈夫です。

保健師：眠れないとか、食べられないとか…避難所での暮らしも長くなってきて、だいぶストレスもたまっていると思います。調子を崩すのも無理もないことですよ。

高齢者：皆おんなじように頑張っているのに、自分だけ調子悪くて迷惑かけて…

保健師：家も流されて、ご主人亡くなったり、杉田さん本当にご苦労されてますよ。
それだけ、大変なことがあったのですだから…本当に辛くなっても無理はないですよ。

高齢者：皆元気にしていて、なんでみんなそんなに明るくできるのだろうって思ったりして…

保健師：そうでしたか。先生に相談して、どのように過ごしたらいいか相談してみませんか。
辛い気持ちが和らぐお薬もあるかもしれないですし…

高齢者：治るんでしょうか。もう一生治らない気がして…

保健師：心配されますよね。

相談しながら一緒に考えていきませんか。

高齢者：はい…

保健師：先生、お願いします。

医師：（保健師の後ろで聞いていたが、手前により、）杉田さん、こんにちは。

高齢者：（おじぎをする）

医師：どうも調子が悪いようですね。しばらく、食べられないし、眠れてないようですね。

高齢者：ええ、しんどくって、歩いたりするのもやっとで、役場まで支援物資をもらいに行くのも大変で…



医師：そうでしたか。

高齢者：手続きで役場まで行ったりとかもやっとの思いで行って帰ってきます。
炊き出しとかは人が多くて会うのが辛くていけません。

医師：お話を伺っていましたが、本当に無理もないことだと思います。

あまり、無理しないでくださいね。

高齢者：無理しないと、いろいろな手続きとか、支援物資もらったりとかできないから…
皆に迷惑かけるし…。夫の遺族年金の手続きとか、義援金、その他住宅のいろいろな手続きもあった。

医師：手続きは役場の方でも手伝ってもらえるか考えてもらうことにしましょう。

保健師：どの手続きをしたらいいとか、役場でも避難所への巡回をしているから、担当課に相談してみますね。支援物資とかも、必要なものがあるかどうか、世話人さんや役場で相談してきます。

高齢者：まわりに迷惑かけたくなくて…いいです

保健師：迷惑ではないですよ。
役場の方でもお手伝いしますから。

高齢者：申し訳ありません。

医師：健康面ですが、少し元気がないようで、ストレスもずっと続いていますから、気持ちが落ち込んで、うつになっているように思います。災害ではストレスが多いから、よくあることなんですよ。

少し、お薬を調整してみた方が良くないように思いますが、いかがでしょうか。

高齢者：はあ、治るんでしょうか。一生治らないように思って…



医師：お薬は少なめで出してみ、少しずつ調整していきます。
徐々に辛さも和らいでくると思いますよ。一緒に相談しながら、調子に合わせて飲んでみませんか。もちろん、副作用がでたら、対処します。



高齢者：はあ、そうですか。それでは飲んでみようかな。

医師：それから、今の生活面でうまくいかないところは、役場などに手伝ってもらって、負担も減らしていきましょう。



少し、無理のない生活をしていきましょう。

高齢者：はい…

医師：それと、包括支援センターという高齢者の介護予防担当の方に連絡をとって、時々様子を見にきてもらうようにします。



日常生活で大変なところなど、いろいろ相談

にのってくれると思います。もし介護が必要であれば、かかりつけのお医者さんに介護保険の意見書を書いてもらったり、そういうことも調整していきますね。

保健師：役場の保健師の方で連絡とりますからね。安心して下さい。



高齢者：はあ、どうも何から何まですみません。

保健師：杉田さん、これからも大変なことがあったら、ケアチームの先生達や私たち保健師に相談してくださいね。
また、来ますから。

高齢者：はい、いつもありがとうございます。少し、気持ちが楽になりました。

医師：決して無理しないでくださいね。



高齢者：またきてくださいね。