

平成28年10月の安らぎ通信



災害時の避難生活を考える 保健師の熊本支援活動の体験報告

☆保健師の支援活動

1. 避難所巡回・要救護者の把握、適切な治療・専門相談へのつなぎ
2. 24時間の健康相談所の開設
3. 感染症予防と避難所の環境整備
4. エコノミー症候群の予防
5. メンタルヘルスに問題のある人の早期発見とケア、DPATへのつなぎ
6. 夜間救急患者の看護・搬送

7. 支援活動に来る機関・団体と避難者とのマッチング

☆避難所での健康課題

- ・感染症を疑う症状 咳・発熱・下痢・腹痛など
- ・夜間徘徊、不眠、抑うつ症状、せん妄（夜間、意識が混濁して幻覚や錯覚がみられる状態）などの精神症状
- ・エコノミー症候群の疑い
- ・虫刺され、擦過傷、熱中症、歯痛

相談所を利用する人だけではだめ！ 早期発見するためには、医療班の巡回と避難所運営チームの協力が重要！

☆高齢者・障がい者への配慮

24時間、床の上に座るのは高齢者等には結構厳しい！ ⇒ 椅子や段ボールベッドの利用調整 段ボールベッド：寝心地は意外と良好！プライバシーの保護にも役立ちます！

☆エコノミークラス症候群

○ 深部静脈血栓症／肺塞栓症の早期発見

車中で寝泊まりするなど、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると静脈に血の固まり（深部静脈血栓）ができ、この血の固まりの一部が血流にのって肺に流れて、肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓症）ことにより、生命の危険を生じる可能性がある。

○ 症状

大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み、胸痛、息切れ、呼吸困難、失神など。

○ 避難所生活者は要注意！！

- ・水分摂取と体を動かすことが大切！
- ・弾性ストッキングの説明と配布
- ・エコー検査実施、医療機関

あなたに価値あるホームページを yamachuwood.com

山忠木材株式会社

大阪市大正区千島3-18-9 TEL 06-6552-0781

テーマは 「安らぎ」 災害への備えについて考えます。

安らぎ通信 NO. 2

☆足のむくみ（浮腫）対策

各種団体や学生ボランティア等による足湯やマッサージなど大好評！

⇒ボランティアの調整が大変

☆避難所に続々押し寄せる支援者⇒支援者到着までの3日間

避難者区画整理とトイレまわりの整備

☆避難所生活を安心・安全に

①スペースの分け方

・ご近所パワーって大事！ ・高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦への配慮

②感染症対策

・隔離部屋はどこに・・・ ・トイレは待ったなし！準備と消毒

③生活の場としての配慮

・上履き、清掃、プライバシー、声掛け、情報

☆感染症胃腸炎の二次感染を防ぐ

ノロウイルスは乾燥すると部屋中に浮遊し、口に入って感染する。

⇒塩素系の消毒薬が有効

☆避難所で気を付けたいこと

①掃除の仕方・・・「ほこり」の対処⇒拭き掃除が大切！

②アレルギー対策《ハウスダスト、食事》⇒床から10cmで快適空間！

③気になる症状は、早めに医師・保健師に相談する。

④できるだけ意識して体を動かす。

⑤普段、使用している薬などは、できるだけ名前を覚えておく（お薬手帳があれば○）

☆避難所を利用しない場合・・・

①集団生活が嫌いな人 ②自分の家から離れたくない人 ③ペットなどがいる人④その他

車中泊やテント生活する場合・・・ 救急対応、健康相談、必要な情報について聞く

☆避難所を利用しなくても、避難所でいろんな情報を得ることが大切！

☆全壊・半壊となった時の注意

罹災証明書の発行の際には、家屋の損壊度を証明する写真が必要です！

家の片づけの前に、写真を撮っておきましょう！

（2016年9月2日 大正区民防災講演会から抜粋）



あなたに価値あるホームページを yamachuwood.com

山忠木材株式会社

大阪市大正区千島3-18-9 TEL 06-6552-0781

テーマは 「安らぎ」 災害への備えについて考えます。

安らぎ通信 NO. 3



備えは「防災」から「減災」へ 列島、地震の活動期に

- ・これまで南海トラフ地震は9回起きました。起こる前の40～50年と、起こってから10年は直下型の活動期ということが歴史的に分かっています。
- ・直近の南海地震は1946年に起き、その40年前つまり1906年～1946年の間に近畿地方はマグニチュード6以上の地震に10回見舞われました。
- ・近畿にマグニチュード7以上の地震の可能性のある活断層は20カ所。
(2016年9月15日 日本経済新聞記事から抜粋)



地震から家族を守るために

減災の家づくり3つのポイント

☆地震で倒れない家

耐震、構造の強さで変形防ぐ

- ・家族を守るには地震で壊れない家に住むことが第一条件。
- ・地震に対する建築技術は、耐震、制震、免震の3つ。
- ・耐震は、構造そのものの強さで揺れに耐える考え方。
- ・制震は、振動のエネルギーを小さくします。
- ・免震は、揺れる地面から建物を切り離す発想。
- ・1981年の新耐震基準は、震度6弱～6強の地震で倒壊しないことが定められ、2000年の建築基準法改正では木造住宅の耐震性を大幅に高める内容が盛り込まれました。

☆家具の転倒防止

集中収納でリスク低減

- ・地震でけがをした人のうち、家具類の転倒・落下による割合は、宮城県北部地震（2003年、最大震度6弱）で49%、新潟県中越地震（2004年、同7）で41%。
- ・納戸やクローゼット、据え付け家具を備えること。
- ・効率的な集中収納によって、リビングや寝室などの生活空間に置く家具を減らします。
- ・収納棚の扉には、耐震ラッチを備え付けると有効。
- ・上ずり引戸は外れにくい特性を持ちます。
- ・L字金具やポールで家具を壁面や天井に固定。
- ・食器棚やショーケースのガラスに飛散防止フィルムを貼ったり、テレビなどの下に耐震マット。
- ・家具のレイアウトの工夫や不用品の処分、整理整頓。

☆電気を自家供給

ライフライン寸断に備え

- ・太陽光発電は、巨大地震の被災後のライフラインの寸断に備える点からも注目。
- ・停電しても自立運転機能のある太陽光発電なら、非常用電源のコンセントから自家供給で電気を確保できます。

(2016年9月15日 日本経済新聞記事から抜粋)

あなたに価値あるホームページを yamachuwood.com

山忠木材株式会社

大阪市大正区千島3-18-9 TEL 06-6552-0781

テーマは 「安らぎ」 災害への備えについて考えます。

安らぎ通信 NO. 4



地震保険鑑定業務の流れ

- ・被災に対するお見舞い→①地震保険の説明②平面図があれば写し、ない場合は建物測定の上、平面図を作成（簡易なものでよい）③構造別に被害状況鑑定（インスペクション）④損害率計算の上、支払保険金の説明。
- ・地震保険は被害を受けた家屋の復旧や修繕のための保険ではなく、被災者の生活安定に寄与するためのお見舞金。
- ・地震に対する損害は、積算により決定し、全体に対する損害率を算出し、その率の範囲に準じて全壊、半壊、一部損壊、無責をあてはめお支払い。
- ・地震保険は単独で掛けることはできない→主保険である火災保険に付帯→火災保険金額の50%が限度。建物最大5,000万円、家財最大1,000万円が限度。
- ・罹災証明書：家屋の主要な構成要素の経済的被害の家屋全体にかかる割合が、50%以上の場合は「全壊」、40～50%未満が「大規模半壊」、20～40%未満が「半壊」、20%未満が「一部損壊」と認定。

※余震や他の本震が来た場合

- ・全損扱いとなった場合：保険適用外「保険の終了」
- ・支払いを受けたが、まだ補修がおわっていない場合：前回の調査をもとに増加した損傷を加え再判定。追加支払いがない場合もある。
- ・支払いを受け、補修も終わっている場合：一から調査を行い被災を受けた日を特定、改めて判定する。その場合、半壊以上の物件は外壁等の仕上げだけでなく躯体の修理が必要。
- ・損害率計算の上、支払保険金の説明：建物の主要構造物の損害割合を算出したら損害程度を認定しお客様にその内容を説明。納得していただいた場合は、保険金支払い手続きをする。納得していただけない場合は、後日「再実調」（他の鑑定人が再度訪問し、再鑑定）。
- ・お客様に納得していただけない主な理由（再実調の場合）：基本的に損害認定結果が納得できない。鑑定人の言動に腹が立った。細かく見てもらっていない。一度は協定をしたが、後日周りの人たちの話を聞いてみると、納得できなくなった。一度見てもらった後で、別の被害を発見した。余震でひびが割れたなど。
- ・再実調は、特に被災者の気持ちに寄り添い、納得のいく説明が求められる。
- ・お客様に付加価値情報を提供して信頼を得る：ホームインスペクションの観点で現場を見る。地震調査の主要構造部以外での不具合も教えてあげる。工事概算費用等、お客様が気にしている情報を教えてあげる。工事発注時の注意事項等の情報提供（業者の見分け方や見積もり内容の見方、基本的な工事工程など）。
- ・面積簡易計算方法：屋根面積＝1階床面積 x 1.4倍（スレート屋根の場合）
屋根面積＝延床面積 x 1.5倍

（2016年9月6・8・14日 住宅診断「インスペクション」まるわかりセミナーより抜粋）

あなたに価値あるホームページを yamachuwood.com

山忠木材株式会社

大阪市大正区千島3-18-9 TEL 06-6552-0781