

高校生にもできる震災関連死を減らす方法はあるのか

573 班 小野寺陽奈 畠山七海 小山菜津美 小野寺尚美

東日本大震災での特有疾患は低体温症などがあり、助けることができた命があった。そこで、基本的な応急処置やいつもの生活に似た雰囲気をつくることで、高校生でも震災関連死を減らすことができると考えた。

1 序論

「高校生にもできる震災関連死を減らす方法はあるのか」のテーマを掲げさまざまな情報や関係者の話をもとに、考え調べてきた。

東日本大震災で、震災と関連しているとみなされた死者数は 862 人にもものぼった（平成 28 年 3 月 31 日現在）。この震災での特有疾患は低体温症などがあり、助けることが出来たはずの命があった。そこで考えた我々の結論は、「高校生でも震災関連死を減らす方法はある」という考えだ。今からその根拠を述べていく。

重傷者の処置は難しいかもしれないが、軽度の低体温症なら高校生にも応急処置が出来る。

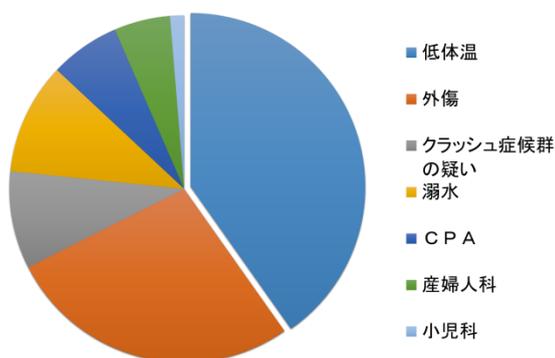
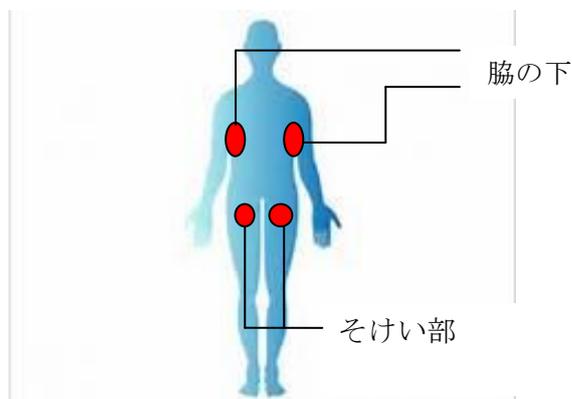
《低体温症の応急処置》

- ・風の当たらない場所に移動させる。
- ・濡れた服を着替えさせる。
- ・深部を温める。（深部とは脇の下、足の付け根のことである）
- ・炭水化物の含んだ温かい飲み物を飲ませる。
- ・患者と一緒に添い寝をする。
- ・帽子や防寒着を着せる。

2 本論

根拠の一つ目は、『震災直後の負傷者の多くの症状は、私たちでも助けることが出来た』ということである。

東日本大震災時に石巻赤十字病院に来た重傷者のうち、外因性疾患は 56.8%を占めており、その中でも低体温症の占める割合は 40%だった。



グラフ 発災 48 時間以内の負傷者の外因性疾患の重症患者内訳¹⁾

※なお中程度の低体温症(直腸体温 32~28℃)の場合、急激な体表面の加熱によって、冷たい血液が一気に心臓に戻り、ショック症状を起こすことがあるため、体表面の加温は危険であり、中程度の低体温症になる前に処置をすることが重要。活動が低下した高齢者など、日常生活に支障がある人は、さほど寒くない環境でも体温が低下しやすいため、注意が必要である。²⁾

根拠の2つ目は、『震災時に医療スタッフがいないとは限らない』という点だ。そのような状況だからこそ高校生にもできる対処が必要になってくる。そこで、我々が高校生に推奨することは心のケア、衛生状態の改善、食事の管理の3点だ。

～心のケア～

カウンセリングとまではいかなくとも、周りの人と話をしたり、小さい子供と遊んであげたりするだけでも効果がある。そして、避難所生活でのストレス、精神面での不安や不満を軽減できることから、自殺対策にもつながる。ただこの場合は、TPO(時、場所、場合)を考えることが大切だ。

～衛生について～

手洗いの呼びかけや清掃、換気をすることで、衛生状態を改善し、病気になりにくい体づくりが出来る。それに、避難所という狭い空間で感染症を防ぐことは大切なことだ。

～食事について～

生きるために必要な栄養素をとり、免疫力を高めることは根本的に重要なこと。また、避難所での炊き出しを手伝うことが出来るなら手伝うのもいいし、それが出来ないというのであれば家族や友達と食事をするだけでコミュニケーションをとることができ、心身の健康につながる。

以上の三つのことをするにあたりもっとも重要なことは、自分が無理をしないことだ。自分が無理をしてしまっただけでは自分の健康を損なうことになり、それでは本末転倒だ。自分も被災者ということをおぼえてはいけない。自分で自分と相談し、これなら出来るというものがあればやってみる、ということが重要である。

3 結論

避難所や仮設住宅の生活で大切なことは、いつもの生活に似た雰囲気をつくることだ。これにあわせ心のケア、衛生、食事の面で以上のことをす

ると、いつもの生活に似た雰囲気を作ることは可能になる。これらのことは、高校生にもできる。よって、高校生でも震災関連死を減らすことが出来るのだ。

4 課題

今後の課題は、震災が起きた時、実際に高校生が行動することが出来るのかわからないという点と、積極的に行動していけるような意識づくりをどのようにするかという点だ。

5 参考文献

- 1) 石巻赤十字病院の資料による
- 2) 低体温対策サプリメントランキング
<http://www.gonzalezforschools.com/>
- 3) いしゃまち 21世紀の家庭の医学
<https://www.ishamachi.com>
- 4) テルモ体温研究所「体温から健康に」
<http://www.terumo-taion.jp/health/teitai-on/02.html>

ご協力

石巻赤十字病院の皆様