

【仙台発：熊本地震発生から1カ月～活かそう過去の震災教訓！】

《Bosai Plus》特約リポーター：高橋英彦／防災士

熊本地震発生から早くも1カ月が経過した熊本県、大分県などの被災地では、今でも1万700人余が避難所生活を続けている。熊本県災害対策本部によると熊本県内の避難者は益城町、熊本市、御船町、南阿蘇村などを中心に12日現在、251カ所の避難所に1万703人が避難している。このうち避難者が最も多いのは益城町3474人で、熊本市3206人、御船町737人、南阿蘇村694人などで、小中学校をはじめ公民館や集会所といった指定避難所での生活を余儀なくされている。

被災地では活発な地震活動が続き、先月14日以降に震度1以上を観測した地震は熊本県と大分県で1400回以上を超えていることから、気象庁では引き続き警戒を呼びかけている。

こうした中、余震などを恐れて駐車場に停めた車の中で生活する住民も多く、エコノミークラス症候群（急性肺血栓塞栓症）の発症が心配されている。

熊本県の発表によると5月10日現在、同症候群を発症し入院の必要があると診断された患者は50人で、このうち1人が死亡している。雑魚寝状態となっている避難所でも注意が必要で、ストレッチや運動不足から発症するリスクが高まるとみられている。

東日本大震災の被災地では、地震発生から4カ月後までの間に足の血管から血の塊が確認された人が190人もいたという報告がある。このエコノミークラス症候群は、食事や水分を取らない状態で車の中などで長時間同じ姿勢でいると足の血行不良が起こり、静脈の中に血の塊（静脈血栓）ができることがある。この静脈血栓は歩行などをきっかけに足の血管から離れ、血液の流れに乗って肺に到着し肺の動脈を閉塞してしまい、死に至ることもあるので予防対策が必要だ。

厚生労働省をはじめ各方面から予防対策が紹介されているが、東日本大震災の被災地にある東北福祉大学（仙台市青葉区）では、2004年の新潟県中越地震を教訓にエコノミークラス症候群予防体操を開発し、普及啓発活動を行っている。東日本大震災の際にも多くの避難所へ出向き、避難生活を送る住民へ手軽にできる体操を紹介しながら予防へつなげた。（資料参照）

さらに、東日本大震災では長引く避難所生活のため高齢者の生活不活発病による機能低下が見られた。生活不活発病は、避難所で寝たまま過ごすなど、体を動かさないことで筋力が衰えるなどして発症しやすい。腕や足を次第に動かしくくなり、歩くなど生活の動作全般が難しくなる。転びやすくなるなどして、ケガにつながりやすいという。

宮城県南三陸町では、震災被害により家の外ですることがなかったり、外出したい場所がないといった住民の多くが生活不活発病による機能低下が見られた。これにより地域全体に活気が薄れる雰囲気があったことから、町の復興にも大きく影響することが懸念されたため、町を挙げてその克服に向けた活動に取組んだとの報告がある。

宮城県南三陸町の生活機能調査では、特に要介護認定者や障害者の機能低下が著しく、提供に限りある介護サービスを効果的に利用しながら、毎日の生活をいかに楽しみながら暮らしていくかが大きな課題となった。被災地の地域再生には「生きる力」「地域の力」「人と人とのつながり」がポイントとなるが、多くの支援とともに地域住民自身の強い復興への目標が鍵を握ることになる。

厚生労働省では、震災時の生活不活発病について、チェックリストによる発見のポイントや予防のポイントをリーフレットで紹介し、活発な生活が送れるよう呼び掛けている。熊本地震の被災地でも、このような教訓を活かして復旧、復興へ進すむことを願いたい。

[>>熊本県 平成28年熊本地震に関する情報](#)

[>>厚生労働省 エコノミークラス症候群](#)

[>>厚生労働省 生活不活発病チェックリスト](#)



東北福祉大学が制作したエコノミークラス症候群予防体操を説明した「さんあい体操」パンフレットより（画像クリックで拡大表示）



厚生労働省の「生活不活発病予防」パンフレットより（画像クリックで拡大表示）

[>>随時更新……ここをクリック！](#)

わが国最大級の
防災イベントと
災害史カレンダー

Bosai Plus

防災カレンダー