

災害ボランティア活動中の健康管理

① 肺炎予防

津波が運んだヘドロの粉塵を吸い込んで重い肺炎を発症する例が増えています。粉塵には肺炎などを起こす化学物質や発がん性物質のアスベスト（石綿）が混入している危険性があります。

- ・ 防塵用マスクの着用する。 * 防塵マスクを事前に用意してから現地へ向かうように。
- ・ 作業後はうがいをする。

② 破傷風予防

破傷風とは、破傷風菌が作る毒素により、激しい筋肉のけいれんが起こる病気です。

さびたり汚れている物体によって受けた切り傷や、釘を踏んで受けた深い刺し傷などが原因となります。破傷風の予防接種がありますが、免疫は一生続きません。一連の初回の接種後、追加接種を過去5年間以内に受けていない場合はワクチンを打ちます。

- ・ 厚手のゴム手袋や長靴使用する。
- ・ けがをしたら綺麗な水で傷を洗い、必ずボランティアセンターに報告する。

③ その他の感染症予防（インフルエンザや麻疹が流行しています）

- ・ うがい、手洗い、マスク着用

④ エコノミー症候群

乗り物の座席などに長時間ずっと同じ姿勢の状態になっていることで、足の血液の流れが悪くなり、静脈血栓という血のかたまり（血栓）ができてしまい、それが肺に詰まってしまう状態です。

- ・ 長時間にわたって同じ姿勢を取らない。時々下肢を動かす。
- ・ 水分補給をする。（血液粘度の観点からイオン飲料が効果的）
 - * アルコール飲料や緑茶・紅茶・コーヒーなどカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、かえって脱水を引き起こす恐れがあるので水分補給目的としては避けたほうが良い。

⑤ 体調管理

長時間の移動の後は、がれき撤去や泥かき等の重労働になると思われます。

過労や睡眠不足にならないように健康管理に注意することが大切です。

（2次災害が起こらないようにするのもボランティアの心構えです。）

- ・ 疲れたら休憩し無理をしない。
- ・ 食事、水分、睡眠をしっかり取る。
- ・ 手洗い、うがいを行う。
- ・ 常備薬を持参する。
- ・ 天候を考え、衣服の調整をする。
- ・ 健康保険証を持参する。

⑥ メンタルヘルス

別紙参照

震災支援活動をしたいと考えている方へ

～心理的観点から気をつけること～

学休期間に、震災支援のボランティアなどの活動をしたいと考えている人は、少なからずいらっしゃると思います。すでに日常の中でできる活動をしている人もいらっしゃるでしょう。

人の役に立ちたい、自分の力を誰かのために有効に使いたいという気持ちは、尊いものだと思います。その志を実現していくために、真に被災された方の役に立ち、また同時にあなた自身にとって有意義な体験となるよう、活動前・活動中・活動後の全体を通して、自分自身で、あるいは仲間と一緒に、いろいろと考えたり話し合ったりしてみましょう。学生相談室からは、心理的観点からの情報をお伝えします。

【支援する側になるときに注意すること】

- ☆ 活動にあたってまずは、自分自身の健康と安全に責任を持つことが大事です。
- ☆ ボランティアにはさまざまな種類の活動があります。自分にあった活動を選び、無理のないようにしましょう。
- ☆ 現地に行く場合や、被災された方に直接接して支援を行う場合は、以下のような心理的知識を持つことでストレスに備えてください。

<惨事ストレス>

悲惨な状況の現場で、過酷な任務にあたる場合、以下の項目のような心身の反応が現れることがあります。これらは「惨事ストレス」と呼ばれるストレス反応です。救急隊、医療関係者、心理カウンセラー、報道関係者などの職業専門家でも、厳しい現場で強いストレスにさらされると起こりえます。

<二次受傷>

被災者をケアする支援者もまた、上記のようにストレスを受けます。悲惨な出来事、つらい体験の話を知ると、聞き手も精神的打撃を受け、下記のようないろいろな反応が起こることがあります。これは「二次受傷」と呼ばれます。

<異常な事態に対する正常な反応です>

災害の現場でストレスを受けない人はいません。それにより何らかの反応が起こるのはむ

しる当然のことです。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。ストレス反応と対処法について知ることで、ストレスに備えましょう。

<ストレスチェック項目>

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 現場の光景が突然、繰り返し目に浮かぶ | <input type="checkbox"/> 睡眠のリズムが乱れる |
| <input type="checkbox"/> 悪夢をみる | <input type="checkbox"/> 食欲不振、食べ過ぎる |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の調子がわるい | <input type="checkbox"/> お酒やタバコが増える |
| <input type="checkbox"/> だるさ、強い疲労感がある | <input type="checkbox"/> 気分がすぐれない |
| <input type="checkbox"/> 憂うつ、気が滅入る | <input type="checkbox"/> 強い無気力感や悔しさを感じる |
| <input type="checkbox"/> 強い罪悪感や自責感を持つ | <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい、悲観的になる |
| <input type="checkbox"/> 涙もろくなる | <input type="checkbox"/> 興奮気味、ずっと緊張している |
| <input type="checkbox"/> じっとしてられない | <input type="checkbox"/> いらいら、怒りっぽくなる |
| <input type="checkbox"/> ミスが増える | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい |
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう |
| <input type="checkbox"/> 仲間やリーダーを信頼できない | <input type="checkbox"/> 人を責めたくなる |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくなくなる | <input type="checkbox"/> 発疹が出る |

<支援者のストレス対処法>

- ① 活動にあたっては謙虚に、自分にあまり大きな期待を持ちすぎないようにする。
- ② ストレスの兆候が現れたら、自分の気持ちやストレスに感じていることを素直に認める。
- ③ 自分の感じていること・体験したことを人に話す。仲間と話し合う。
- ④ リラックスを心がける。
- ⑤ 食事と休養をよくとる。お酒やタバコは控える。
- ⑥ 周囲の制約や、自分自身の限界を知り、無理をしない。
- ⑦ 自分だけで何とかしようと気負わず、仲間と声をかけ合いながら、協力して活動する。
- ⑧ ときどき仕事から離れ、体を伸ばしたり、深呼吸したりして気分転換する。
- ⑨ 自分の活動を振り返る。記録を書いたり報告したりすることは、自分のした活動を振り返り、気持ちを整理するのに役立つ。
- ⑩ 自分の行動をポジティブに評価する。自分の成長を褒める。

※ これらの対処法で処理しきれない負担を感じる場合は、リーダーや責任者に相談してください。また専門家への相談も考えましょう。

<参考文献>

『災害時のこころのケア』 2004年 日本赤十字社

『災害時の「こころのケア」の手引き』 2008年 東京都福祉保険局