

情報確かめ 落ち着いて

■避難生活

避難所での健康管理

- 手洗い、手指の消毒をする
- できるだけ水分をとる
- トイレを我慢しない
- ウェットティッシュがあれば陰部をふく
- 同じ姿勢を長時間続けない
- できるだけ体を動かす
- 体調が悪ければ早めに周囲に言う
- 換気をし、一定の湿度を保つ



兵庫県立大看護学研究科のホームページなどから

被災者らは避難所での生活を強いられている。体調を崩さないようにするには、どうしたらよいだろうか。

今はそもそもインフルエンザの流行が続いている季節。体育館など閉鎖された空間に大勢の人たちが集まると、うつりやすくなる。1995年1月の阪神大震災でも、避難所でインフルが流行した。

予防策として専門家が勧めるのが、やはり手洗い。水は飲み水の確保が最優先だが、手指についての細菌やウイルスを洗い落とす水も大事だ。

避難所で水が出なかったり、手持ちの水に余裕がなければ、ウェットティッシュなどで拭き取る。持ち合わせがない人は、避難所の担当者に聞いてみよう。

インフルのような症状がある人は、他の避難者にうつさないよう、くしゃみやせきをする時は手や袖で口を覆うのがエチケット。

肺塞栓（そくせん）症にも気を付

けたいと言うのは、兵庫県立大学地域ケア開発研究所の山本あい子所長。肺塞栓症は、長い時間、足を動かさないでいると血の塊ができ、それが肺の血管をふさいでしまう病気だ。04年の新潟県中越地震では、車内など狭い空間で長い時間過ごした人の中で、亡くなった人もいた。

この病気は、トイレを控えようとして水分をとらないでいると、なりやすい。山本所長は、水分を十分にとることと、朝と夕方のラジオ体操など適度な運動をすることを勧める。定期的に室内の空気を入れ替えることも、感染症予防に役立つ、という。

災害医療に詳しい白鬚橋病院（東京都）の石原哲院長は、発熱や下痢など体に異変があれば、遠慮せずに周りの人に助けを求めよう助言する。

■金融機関

東北地方の一部の金融機関は12日、通常は閉める土日にも営業し、被災者の資金繰りを支援する方針を決めた。

13日は三菱東京UFJと三井住友が仙台支店を、りそな銀行は仙台、土浦、前橋、宇都宮の4支店を、午前9時から午後5時まで開ける。みずほ銀行も、福島、郡山、青森、仙台の4支店を正午から午後3時まで、新生銀行の仙台支店も午前9時から午後3時まで窓口を開く。

このほか、岩手銀行、七十七銀行など、東北各県の地方銀行など被災地の地方銀行も一部の店舗を開ける予定だ。

こうした動きについて日本銀行は12日、「（休日営業などを）支援するため必要な体制を確保しているこ

とを東北地域の金融機関に連絡し、金融機関の現金手当て等に対応している」とする声明を発表。臨時の預金引き出しに対応するため、仙台、福島など各支店を通じ、一部金融機関への現金輸送を実施した。

■宅配

佐川急便は12日、東北6県と茨城、北海道の1道7県向けの宅配便の集荷や配送を当面中止した。関東の1都6県では、クール便や配達時間帯を指定する宅配便の受け付けを中止。再開時期は未定だ。

■震災番組

放送各局の災害情報を、テレビが見られない被災者や海外の人たちに向けてインターネットで配信する動きが拡大している。

NHKはAM放送のラジオ第1をネットで流している。NHKのホームページ（<http://www.nhk.or.jp/>）から「NHKラジオ第1 ライブストリーミング」を選ぶと聴くことができる。

動画配信サイト「ユーストリーム」（<http://www.ustream.tv/>）は、NHK、TBS、フジテレビ、テレビ朝日、テレビ神奈川の番組を放送と同時に配信している。

■英語放送

インターFMは東京、神奈川、千葉、埼玉の1都3県中心部で、災害情報を英語でも放送する。インターネットを使った「ラジコ」（<http://radiko.jp/>）では、1都3県全域と茨城、群馬、栃木の各県でも聴ける。