

災害関連死を防ぐために(2)

2024年1月18日(木)奥村執筆

電気が復旧しつつあります。自宅が全壊していなければ、避難所から自宅に戻るとい
う方も多いと思います。しかし、過去の災害では、自宅に戻って安堵した時に、緊張の
糸が切れるように体調を崩されるケースもありました。体調の変化にご注意ください。
また、自宅に戻ると、壊れた家具などを一日も早く片付けたいと思われるかもしれま
せんが、決して無理をしないでください。特に、70歳以上の高齢者の方は、ボランティ
アの助けが得られるようになるまで、あまり慌てずに少しずつ作業を進めてください。

避難所から自宅に戻ると、住民同士で顔を合わせる時間が減ります。住民同士で体
調の変化に気づき、声を掛け合えなくなることが問題です。過去の災害では、避難所
よりも自宅の方が関連死で亡くなられています。自宅に戻られても、誰かとコミュニケ
ーションを取る時間を大切にしてください。

一方で、自宅が全壊していると、仮設住宅などの住まいの目処が立つまでは、電気
が復旧しても避難所生活が続きます。炊き出しによって温かい食事が提供され、自衛
隊の風呂が用意されるなど、災害発生初期と比べれば、避難所の生活環境も大きく
改善されていますが、生活が不活発になっている日々が続くと、体調悪化につながる
恐れがあります。インフルエンザなどの感染症対策にも警戒が必要です。2週間以上
に及ぶ厳しい生活の疲れを回復させるために、動ける方は旅館やホテルへの短期の
避難を利用することも有効かもしれません。

また、被災地外への退避が必要な高齢者施設や集落の見落としの心配がなくなる
と、二次避難の意味合いが変わります。関連死リスクが高まった方が、自宅や高齢者
施設、避難所などにおられたら、個別に被災地外に退避させるという個別対応での二
次避難です。これは初期の集団での二次避難とは異なります。二次避難によって生
活環境が改善するかどうかを判断するときは、ライフラインなどの物理的な環境だけ
ではなく、人間関係などの社会的な環境も含めて判断する必要があります。