

# 保健師等チームの活動の実際

2025年1月21日

令和6年度健康危機における保健活動推進会議

平野区保健福祉センター 齊藤和美

(全国保健師長会 災害時保健活動特別委員会)

# 災害関連死を防ぐ

## 保健師とは

保健師は全員  
看護師資格をもつ

### 健康上の「防ぎ得る死」を未然に防ぐ

平常時：生活習慣病や介護・感染症・虐待・災害の「予防」等  
発災時：災害関連死の「予防」

## 災害関連死とは

定義：災害による負傷の悪化又は避難生活等における身体的負担による疾病により死亡し、弔慰金法に基づき災害が原因で死亡したものと認められたもの

**東日本大震災**      **3,802人**      (令和5年12月31日時点)

- ・避難所等における生活の肉体的・精神的疲労      ・肺炎
- ・病院の機能停止による既往症の増悪      ・余震の疲労や睡眠不足から交通事故      ・自殺      等

(出典) 復興庁 東日本大震災における震災関連死の死者数、令和3年4月 内閣府 災害関連死事例集

# (参考) 能登半島地震 A町ライフラインの状況と支援状況

時期	復旧・再開状況	支援等
1週間	ガス (元々プロパンの地域) 石油 (常備のみ) 病院・診療所・歯科診療所 薬局 (救急・処方のみ)	給水・食料：パン、アルファ米、カップ麺、缶詰 警察・消防：救助 DHEAT・ <b>保健師等チーム</b> ：保健医療福祉の調整・健康管理 DMAT・JMAT：救急医療・圏外搬送 日赤・災害支援ナース DPAT：精神科医療
2週間	電気 ガソリンスタンド	自衛隊：風呂 JDAT (歯科)      薬剤師会      DWAT (福祉)
3週間		自衛隊：炊き出し、仮設トイレ、段ボールベッド
4週間	病院外来、生活用水 スーパー・商店 (時短営業)	循環型シャワー (広域避難所のみ)
1か月以降	飲料水、下水道 → 3月末時点、復旧率9割。5月初旬、断水解消。 電車・路線バス → 3月中旬に路線バスが再開、電車は未定 オンデマンドバス → 2月中旬から1日1本、役場・総合病院と地区をつなぐ路線のみ再開	

# 避難所・在宅避難者における保健活動の一例

## 【地震編】

### フェーズ 0

#### 初動体制の確立

- 災害時要援護者の安否確認
- 避難者の健康管理及び処遇調整
- 衛生管理・環境整備
- 生活用品の確保
- 避難者同士のプライバシーの確保
- マスコミ取材による住民不安への対応

### フェーズ 1

#### 生命・安全の確保

- こころのケア対策の検討・チラシ等による周知（災害時のこころの変化等の知識普及）
- 保健、医療、福祉の情報提供（健康教育等実施）
- 健康相談（窓口、電話、訪問等）の実施

### フェーズ 2

#### 生活の安定

- 各種巡回サービスとの連携
- 子どもの成長・発達・学習への支援
- 巡回型から相談場所設置型のこころのケア相談整備
- 健康教育の実施
- 医療継続・生活再建の支援調整
- 健康状況等把握調査の実施

### フェーズ 3

#### 生活の安定

- 孤立地域の情報把握・データまとめ
- 仮設・応急住宅や自宅等へのサービス調整
- 通常業務の復旧乳幼児健診、予防接種、各種助成申請等の情報提供
- 保健・医療・福祉事業者等の復旧情報の提供

### フェーズ 4

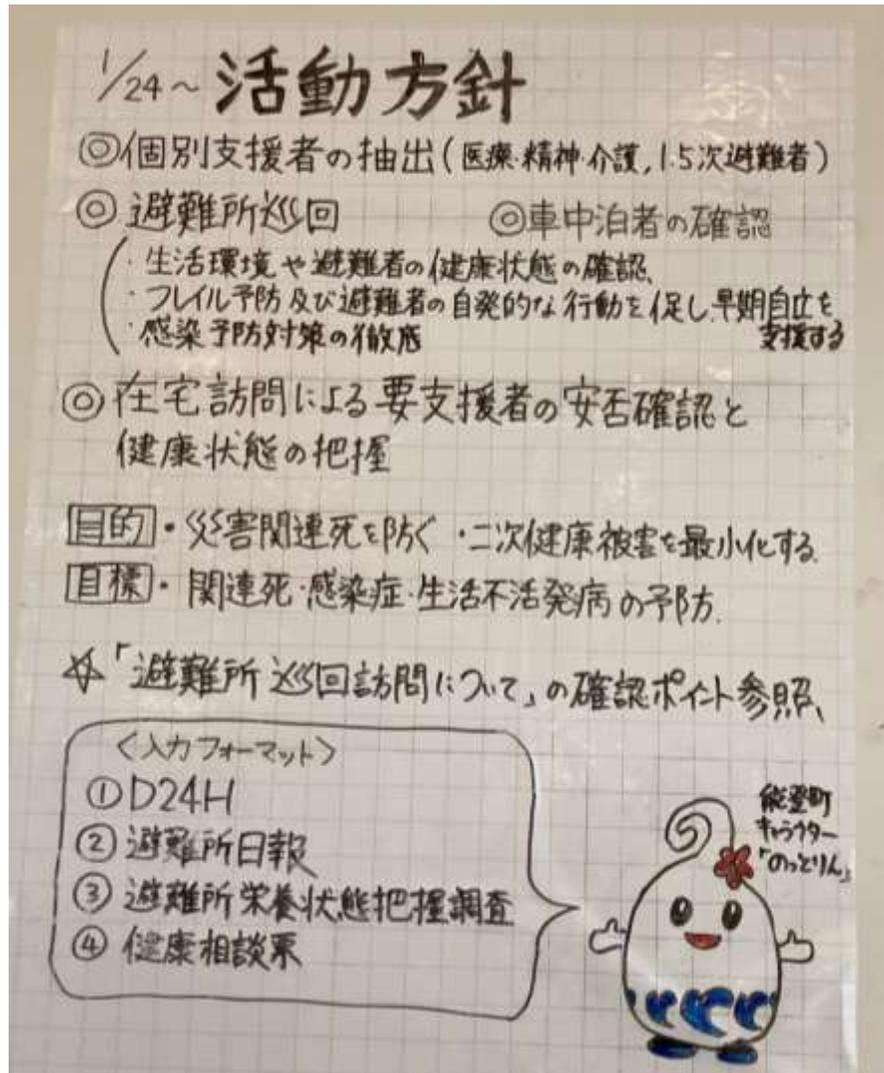
#### 人生・地域の再建

- 独居高齢者等の健康状況把握、孤独死予防
- 自主活動への支援
- 健康情報誌の発行
- うつ、アルコール依存症、PTSD等の講演
- 新たな交流やコミュニティづくり

## 保健・医療・福祉、避難所運営担当部署との連携

# 活動方針の共有

(参考) 能登町保健師の活動方針の掲示



受援計画を作成し  
掲示（引継）しておくこと  
誰でも同じ対応が可能

## 目的

災害関連死を防ぐ  
二次健康被害を最小化する

## 目標

関連死・感染症・生活不活発病の予防

- ・ 避難所巡回の確認ポイント
- ・ 個別支援者の抽出 (医療・精神・介護・1.5次避難者)
- ・ 車中泊者の確認
- ・ 在宅訪問による要支援者の安否確認と健康状態の把握
- ・ ミーティングへの出席と情報共有 等

# 避難所巡回

## ①土足禁止・足音

### ●土や泥に含まれる細菌・ウイルスによる感染症予防

屋外の土や仮設トイレの細菌・ウイルスを屋内に持ち込まない。  
屋内は汚れが落ちやすい素材のスリッパが良い。

### ●騒音防止

足音がしにくいスリッパ等を使用する。  
寝室ではスリッパは脱ぐ。



# 避難所巡回

## ②トイレ

- 感染性胃腸炎、コロナ等の感染予防のための消毒  
1日2回、既定の濃度に薄めた**次亜塩素酸ナトリウム**で  
手が触れる場所や便座を消毒。  
トイレ専用スリッパの使用や石鹸の設置も確認。

- 安全に使用できるか、設置場所と電灯の確認  
**性被害防止の視点**で、設置場所と入口の向き、電灯の確認。



トイレは人目につく  
場所に設置  
入口は表に向けて  
明るさも大切



トイレットペーパー  
は流さず、横の箱に  
捨てる

# 避難所巡回

## ③換気

- ・コロナ・インフルエンザ・結核等の飛沫・空気感染の予防

1日3回の食事時間、就寝前に10分以上換気

→広域避難所（コロナ発生）では、CO2モニターで見える化

- ・CO（一酸化炭素）中毒の予防

古い石油ストーブを使用している集会所では、CO2濃度が3,000ppm超  
800ppm未満（緑色）に保てるように**頻回な換気**が必要



CO2濃度に応じて  
画面上に点灯  
800ppm未満：緑  
800ppm以上：黄  
1000ppm以上：赤



ダンボールベッドと  
ポータブルトイレ

可能な限り、部屋から  
出なくて済むように

発熱等、有症状者に療養いただく部屋

# 避難所巡回

## ④栄養・食事

### ●高血圧・肥満・深部静脈血栓（エコノミークラス）症候群の予防

食事内容、水分摂取等の確認。

**水分は1日1.5~2ℓ摂る**ように。

塩分が入っていない**野菜や果物ジュースの備蓄**を。

カップ麺のスープは飲まない、支援物資を食べ過ぎないように貼紙。

- ・ 仮設トイレが遠くて並ぶ
- ・ トイレまで行くのに介助が必要
- ・ トイレまでが寒い・暑い

→ **水分を控える人が多数**

### ●食中毒予防

炊き出しの残り物、各家庭のスペースの調理済み弁当類は

**2時間以上置かない**よう貼紙。

ご飯、豚汁

たけのことひじきの煮物



ご飯、味噌汁（わかめ・大根）

さんまの缶詰



### ★栄養ボランティアの炊き出し

ひじきと根菜の炊込ご飯  
さつまいもの肉じゃが  
具たくさんミネストローネ



# 避難所巡回

## ⑤口腔衛生

### ●オーラルフレイル（口腔機能の低下）予防

避難所はマスク着用、口を大きく開けることができない。

➔ 可能な限り、会話や口腔体操を。

### ●義歯の取り扱い

外して義歯洗剤（液体ハミガキ等等）で清潔に。  
義歯を外している時間が長いと義歯が合わなくなる。  
就寝時も身近に置いておく。

#### 【夜間の義歯装着】

##### メリット

避難でも紛失しない  
誤嚥性肺炎の予防になる  
夜間のトイレで転倒しにくい

##### デメリット

合っていない義歯は口内炎のリスク  
部分義歯は誤飲のリスク

## 東日本大震災

**義歯を紛失 ➔ 5人に1人**

- ・ 食事をするのが困難になる。
- ・ うまく話せない。
- ・ 歯を見せて笑ったり話したりするのをためらう。
- ・ 歯や口のことによって、家族、友人、近所の人など他人といることを楽しめない。

（出典）東北大学 相田ら  
東日本大震災による義歯喪失の  
口腔の健康への影響：後ろ向き  
コホート研究

# 避難所巡回

## ⑥運動・社会活動

### ●高血圧・肥満・深部静脈血栓（エコノミークラス）症候群の予防

昼間は体を起こす、動く、避難所周辺を歩く。

地域の介護予防体操・ラジオ体操・テレビ体操の放送時間を貼り出す。

### ●地域のつながりづくり

転入したばかりの人や

地域に知人がいない人も体操に誘って

地域とのつながりづくり



# 避難所巡回

## ⑦健康管理

### ●主体的な健康管理の支援

自動血圧計の設置、巡回時に自己測定呼びかけ。  
地域ごとの部屋で、町会長を中心に  
体温や感染症等の症状がないか、毎朝確認・記録。  
朝8時に開催される町会長と避難所支援チームとの  
ミーティングで報告。  
医療が必要な方がいれば申告してもらい把握。

### ●要医療者の早期発見、医療への連携

積極的に話しかけ、血圧測定。  
ほぼすべての人が全く自覚なく血圧上昇

- ◆186/134mmHg 40歳代 男性
- ◆146/95mmHg 30歳代 女性 看護師
- ◆210/100mmHg 50歳代 男性 支援者

少し親しくなると、症状を申告していないことを話してくださる方も。

テレビを見たら測りたくなるように貼紙



基本はセルフケア  
自助・互助



# 個別訪問

## 安否確認・健康相談

75歳以上の独居高齢者の自宅を訪問、安否確認

### ●健康状況・情報周知の確認

情報はホームページで発信、随時更新  
情報が届かない高齢者に広報を手渡し、1.5次避難の希望を確認

- ◆自治会に入っていない80歳代後半男性  
水道の蛇口から出るようになったと、  
水質が確認できていない水を飲用。  
➡役場から連絡があるまで  
飲まないよう助言。  
飲料水と情報をもらえる場所を案内。



# 保健師等チームのマネジメントの一例

## 医療と福祉チームとの連携

高齢者施設が全壊  
要介護3以上の入所者10名とスタッフ3名で  
集会所に避難、24時間交代なく介護

入所者1名がコロナに感染

日赤医療チームの診察に同行  
施設の感染対策に関する助言

施設スタッフの不足と疲弊を本部に報告  
DWATの要請依頼



## 住民主体の活動支援

避難所で、日中、ベッドで寝ている人が多数  
生活不活発病予防のためにも運動が必要

地域の老人センタースタッフと  
避難所のキーパーソンに相談

「地域の集会所で立ち上げはじめた  
いきいき百歳体操を、小学校の避難所でも  
開催したい。」

避難所のキーパーソンと開催時間の調整  
避難所の住民に参加の声かけ

体操動画の調達、住民主体で定例開催



# 保健活動からみた平時の備えの重要性

## 平常時の健康管理

- ・ 医療機関や介護施設も被災、平時に服用している薬が入手できない、サービスが受けられない可能性。
- ・ 食事や水分摂取、睡眠等の変化により、平時に問題がない方でも健康上の問題が発生する。

薬や介護サービスがなくても、自立した生活を送れるよう健康管理を。

## 自助互助の醸成

- ・ 集会所の貼紙やインターネットにより役所からも発信しているが、高齢独居者まで届かない。

自衛隊風呂の詳細、災害ごみの収集や、ボランティアの申込等、生活に必要な情報や水や支援物資を、地域の人がお互いに届ける風土が能登にはあった。

安否情報を早急に集め、必要時に助け合い、災害関連死を防ぐために、地域での顔見知り、つながりを。

# 保健活動からみた平時の備えの重要性

## 在宅避難の推進

- ・乳幼児や認知症・障がいのある方、ペットの飼育等の事情により、避難所で過ごせない方も多数。
- ・被災後、2週間程度で学校は再開、避難所は閉鎖を迫られる。

自宅で安心して過ごすため、在宅避難の準備と防災への関心をもつ。

## ICT化の推進

- ・災害時は広報紙等の媒体は届かない。電話もつながりにくい。
- ・避難所や食料・水等の情報、地域の方との連絡、被災者向け支援制度等、自ら情報を取りに行けるよう、練習しておくことが必要。

平時からスマートフォンや電子媒体等に親しみ、慣れておく。

# 保健活動をするうえで大切な視点

- ある地域から情報・支援要請が来ない  
→情報・道路断絶により状況がとても厳しい可能性
- 避難所に障がい者や要介護者がいない  
→避難できずに、在宅で避難している可能性
- 避難所はそれなりにうまく回っている  
→自ら訴えず我慢している人がいる可能性  
指定以外の避難所にも避難者がいる可能性

見えないものに思いをはせて、対応を検討する

# 災害への備えにあたって

防災は全職員で取り組むもの  
防災での失敗は、人命に関わる  
その失敗は「無関心」から始まる

熊本県 危機管理防災企画監 講演より