

きぼうメディカルみやぎ

ふるさと再建 まずは健康から

『きぼうメディカル
みやぎ』とは

仮設住宅などに入居されている皆さんに、健康維持のヒントを
お知らせする無料冊子です。ぜひお役立てください。

発行: 杜の都産業保健会—普段は健康診断をやっています。

後援: 宮城県栄養士会 協力: 河北新報社

vol. **2**

2011.11

この冊子に、
ご登場の
皆さん。



知れば防げる 軽く済む 感染症

インフルエンザ、ノロ下痢、肺炎、破傷風……

特別
記事



心の力

鎌田 實 医師・作家

重 いがんにかかったとき、人はあるプロセスを経て、現実を受け入れる。

初めは、「そんなはずがない」と「否定」。「なんで、私のがんにならなくちゃいけないんだ」と「怒り」。そして、神様仏様に手を合わせて命乞いをする「取引」という心理状態になり、やがて、「抑うつ」に至る。最後には現実を受け入れて「受容」という。キューブラー・ロスの死の受容のプロセスである。ぼくはたくさんのがん患者をみてきた。受容のあと、病氣と闘い、よく笑い、やりたいことや希望を持っている人は、奇跡的に改善することもよくあった。

今年、東北は大震災に見舞われた。大震災に遭ったときも、人は再生に向けて、ある

プロセスをたどるという。

まず、想像以上の力を出す「英雄期」、お互いが助け合う「蜜月期」、疲れきってしまふ「幻滅期」。それらを経て、2年後くらいに、真の立ち直りを示す「心の再建期」が来るという。心が変わっていく時、同じように、「笑い」と「希望」が大事なのだ。

大切なのは、どんなに苦しく絶望的な状況に思えても、あきらめないこと。いつか絶望を抜けることができると思っていて、一つひとつつくりプロセスを踏んでいくことだ。心は大きなストレスを受けると、体にも影響を与える。

心と体は密接だ。いらいらトゲトゲ、うつうつ、としている人よりも、にこにこ笑っている人のほうが、胃潰瘍が少なく、糖尿病にもなりにく

く、関節リウマチがあつても悪化しにくいといわれている。

笑うと、筋肉が揺れる。血管が拡張してくる。循環がよくなる。血圧が下がる。脳卒中や心筋梗塞のリスクも下がる。にこにこ笑っていると、リンパ球が増えることもわかつてる。リンパ球はウイルスと闘ってくれるので、インフルエンザなどのウイルスの病氣になりにくくなる。

笑うだけでなく、泣きたいときには泣くことも、心にはいい。つらいときには泣き、少し心に余裕がでてきたら笑う。それがストレスを上手に解消する方法である。

哲学者アランは、「幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになるのだ」。笑うマネでもいい、と言っている。秋から冬へ、被災地はイン

フルエンザの季節を迎える。感染症の予防には、うがい、手洗い、そして、笑いと希望を持つことをすすめたい。もちろん、質のいい睡眠と栄養も大事だが、笑っていると、病氣のリスクが減るだけでなく、幸せが集まってくるような気がする。

長く、辛い、闘いになりました。負けないでください。今年の冬は、いつも以上に寒さが身しみることでしよう。でも、でも、必ず、あたたかな、美しい春が来ます。ぼくは、すーっと応援を続けます。負けないでください。



かまた・みのる●1948年、東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。長野県の諏訪中央病院で地域医療に携わる。『がんばらない』『あきらめない』など著書多数。

宮城県看護協会と協力し、息の長い支援をしてまいります。

井伊久美子 公益社団法人日本看護協会 常任理事

東 日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。日本看護協会の支援活動についてお話しさせていただきます。

本会は3月11日に東日本大震災災害対策本部を立ち上げ、都道府県協会、関係団体、政府との連絡調整を図りながら支援活動を行ってまいりました。同月21日から5月17日まで、のべ3770人の「災害支援ナース」を派遣しました。災害支援ナースとは、災害が発生した際に適切な医療と看護が提供できるよう、特別な研修と訓練を受けた看護職員のことです。ボランティアとして活動します。現在、全国で約6200人が本会に登録しています。避難所や医療機関

で、主に医療・介護が必要な方へのケアや、マスク装着や手指消毒の必要性を説明し感染拡大の防止に努めたり、被災者名簿や被災地の居住マップを作成し、被災者の生活状況を行政に報告するなどの活動を行いました。福祉避難所の設置に向けた調整にもかかわらず、しかしボランティアでは限界があります。中長期的支援としては、現地の雇用を推進するべきと考えます。本会は東日本大震災復旧復興支援室を設置し、支援活動を継続しています。

また、復興期※にかけては、保健師の活躍が期待されます。震災後は、宮城県だけでなく、全国から保健師が次々と赴き、被災された皆様の健康管理や衛生管理、家庭訪問などを行いました。今後は予測される

PTSD※（心的外傷後ストレス症候群）への対応、仮設住宅入居者への生活支援や孤立・孤独の防止を含めた健康支援、福祉サービスへの連絡調整など、長期的な保健活動の展開が必要です。乳幼児健診などの通常業務の再開、復興計画を基にした地域福祉保健活動の再構築に向けても、さらなるマンパワーが望まれます。本会は、2012年度予算案の編成に際し、厚生労働省健康局に、保健師の人員確保のための財政措置を強く要望しました。宮城県協会と協力して、実態把握に努め、ニーズ把握や政策提言をしてまいります。

最後に、私自身、阪神大震災を体験した者として、お話しします。こわさや不安は数カ月経つても、簡単には消え

るものではありません。そうした時には「それでも日常生活には支障ないね」とお互いで話す相手、話せる場があればいいと思います。それからがんばり過ぎないこと。阪神大震災から半年くらい経った頃、「がんばろう!!」ばかりではなく、「ぼちぼち行こうよ」という声が上がりました。一人一人が自分のペースで、できれば一度被災地を離れるなどして、休養を取りながら、少しずつ前に進んでいければいいと思います。



いい・くみこ●香川県出身。兵庫県立看護大学大学院博士後期課程修了。保健師、兵庫県立大学教授（地域看護学）を経て、2007年より現職。被災者健康支援連絡協議会委員。

※復興期：宮城県では、復旧・再生・発展の3段階で計10年をあてる計画になっています。
※PTSD：心に受けた大きな衝撃が元となって、心身に様々な症状が現れるものを総称します。

知れば防げる
軽く済む

インフルエンザ、ノロ下痢、肺炎、破傷風……

感染症

間もなく冬。風邪など感染症の患者さんが増えてきます。震災後は、お医者さんにかかるのも一苦労だとは思いますが、我慢は禁物。敵をよく知って、上手にやり過ごしましょう。

監修／賀来満夫 東北大学大学院教授

感

染症という言葉が耳慣れず、自分には関係ないと思っただけかもしれませんが、決して他人事ではありません。風邪や肺炎の大部分やインフルエンザやノロ、それから結核……、これ全部

感染症です。細菌やウイルス、カビ、原虫などの生命体（病原体）が人間の体内に入り悪さすること、嘔吐や下痢、発熱など不快な症状の出ることがあり、このように病原体によって引き起こされる病気

を医療用語では「感染症」と呼ぶのです。

ふつう体内に入り込んだ病原体は、免疫が排除しようとし、免疫が勝てば治癒に向かい、勝てずに増殖を許すと重症化します。時として、病原体との闘いをきっかけに免疫が暴走して体を壊してしまふこともあります。

抗生物質が発見されるまで多くの人が命を落としていたことから分かるように、感染症を決してあなどることはできません。今でも日本人の死因の第4位は肺炎です。体力のない高齢者やお子さんはもちろんのこと、若く健康な方でも我慢や根性に頼るのではなく、適切に医療を受ける必要があります。医療体制が戻りきっていないからこそ、普段にも増して早期発見・早期受診を心がけ軽く済ませることが大切なのです。

震災後、街がへドロに覆わ

れたり水道が使えなかったりと衛生環境の劣悪な状態が続いたため、おなじみの感染症でも大流行したり、あるいは普段ないような感染症が出たりしないか心配されていました。東北大学の調査では、インフルエンザなど前者は若干あったものの、後者は幸いなことに今のところないようです。今後、まず注意すべきなのは「おなじみの感染症」で、特に高齢者の呼吸器感染症がポイントになると考えられます。

まず経路を知る

敵を知り、己を知れば、何とやら。病原体が体に入らなければ発病もないわけですから、まずはどうやって体内に入り発症に至るのか、経路を確認しましょう。下に箇条書きしたように大きく三つに分かれ、当然のことながら注意すべき点が異なります。



1 環境から

破傷風やレジオネラ菌（肺炎を起こします）などが代表的で、これらは震災後、確実に増えています。これに関する注意はP6をご覧ください。

← P6へ

2 ヒトから

インフルエンザやノロ（ひどい下痢を起こします）が代表例。これからの季節、毎年流行します。何に注意すべきか、P7をご覧ください。

← P7へ

3 自分から

誤嚥性肺炎や尿路感染症のように、口の中や体表面に元々いた病原体が体の中に入って増殖するものです。何に注意すべきかP8をご覧ください。

← P8へ

「環境から」の感染を防ぐ

ガ レキ処理でケガをした場合などに危ないのが破傷風です。詳しくは左表をご覧ください。

また土壌中の菌を吸い込むことで肺炎になるレジオネラは、菌の培養が難しく診断困難なため目立ちませんが、それなりに患者さんは出ている

と思われます。一般に使われる抗生物質は効かないので、高熱が出て治りが悪い時などには可能性があります。困ったことに、こうすれば絶対に防げるという方法は存在しません。正しい薬に到達するまでの時間を稼ぐためにも、早め

めに受診することが大切です。

傷の化膿や破傷風について

感染を予防するには？

被災地域で壊された建物を撤去したり、下水などがあふれていた場所で汚泥の撤去作業を行う場合は、次のことに注意しましょう。

- けが防止のため、素肌を露出しない服装（長袖、長ズボン）で行いましょう。
- 丈夫な手袋、長靴、安全靴などを身につけて、水や土、汚染された廃材などを素手で触ったり、釘などを踏み抜いたりしないよう体を保護しましょう。
- ガラスなどのケガや、棘が刺さったりした場合は、一旦作業を中止し、傷ついた場所を清潔な水でよく洗浄し、傷が汚れた環境に直接さらされないように、絆創膏などで保護しましょう。
- 傷が深い場合や棘などが残ってしまった、傷口が化膿した、破傷風を疑う症状（下記）がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。
- 作業が終了したら、石けんと流水でよく手を洗いましょう。手洗い用の水が確保できない場合は、ウェットティッシュなどで汚れを落とし、速乾性刷り込み式アルコール性消毒薬を使用してください。

化膿症はどんな感染症なの？

傷の化膿症は、土や皮膚にいるばい菌が傷口で増殖し、痛みや発赤、膿がでたりします。

気をつけることは何ですか？

糖尿病などの方は特に注意が必要です。医療機関で傷口の消毒や処置が必要なことがあります。

破傷風はどんな感染症なの？

破傷風は、土の中にいる破傷風菌が傷口から感染・増殖し、毒素によって、発症します。感染してから症状が起るまで3日から3週間くらいかかるとされています。

気をつけることは何ですか？

特徴的な症状は、「あごのこわばり」で口が開きにくくなります。加えて、「ものを飲み込みにくい」、「けいれん」などがみられ、進行すると呼吸困難などをきたすことがありますので、医療機関への受診と治療が必要です。

宮城県 疾病・感染症対策室
東北大学大学院医学系研究科 感染制御・検査診断学分野、臨床微生物解析治療学、感染症診療地域連携講座、東北感染制御ネットワーク。

「ヒトから」の感染を防ぐ

前

項でも述べたように、インフルエンザやノロなどは、これから流行期が来ます。それ自体が命にかかわることもあり、体力を奪い別の重大な感染症を招きやすくするのも問題です。

感染源はズバリ、既に感染している人の分泌物（鼻水・唾液）、吐物、便です。これらに触った手などで粘膜（一般に目・鼻・口）に触れると

感染します。

ということとは、石鹸を使って流水で手をコマメに洗うだけでなく防げるということ。日常的に外出先から戻ったらきちんと手洗いする習慣をつけましょう。手指消毒用のアルコールの活用もよいですね。指一本一本こするように、肌の露出しやすい手首まで洗うようにしましょう。病気の人と接触した後も、もちろん手洗いを忘れず

覚えて安心、咳エチケット

咳をする場合は、他人のいない方向を向いて、口と鼻をティッシュで覆う。そのティッシュは、他の人が触らないようゴミ箱へ。ティッシュなどが無いときは、手ではなく腕で鼻と口を押さえます。つばや鼻水が手についたら、石鹸で丁寧に洗い流します。

家庭内でノロ感染症の方が出てしまった場合には、吐物や便の処理に細心の注意が必要です。まずマスクとゴム手袋をして、吐物の上をペーパータオルで覆い、その上から家庭用漂白剤など「塩素系

消毒薬」を原液のまま（薄めてはいけません）かけて15分程度待ちます。その後、ビニール袋で内向きに包み込み捨てます。最後に吐物のあった場所を、消毒薬を用いてしっかりと拭き、手袋と一緒に捨てます。そのゴミを他人が触ってしまわないよう気を付けて

ください。もし自分が感染してしまった場合には、人にうつさないことが大切なので、外出は極力しないようにしましょう。どうしても外出しなければならぬ場合は必ずマスクを着用して、上の囲みの咳エチケットを厳守してください。



「自分から」の感染を防ぐ

心

がけ次第ではほぼ防げるので、何とかしたいのがこのタイプです。

まず、誤嚥性肺炎^{ごえんせい}。食べたものを飲み込む時、誤って肺に入ってしまうことを誤嚥といいますが、一緒に食べ物や唾液に付いていた病原体が肺に入ってしまうのです。食事の時によくむせる人や、脳卒中や糖尿病、全身の病気で食べ物が入ってしまった時に吐き出す力が弱まっている人は危険性が高いです。

誤嚥性肺炎を防ぐためには
①食事の際はなるべく体（上半身）を起こし、安定させる。
②飲み物や吸い物に、とろみをつける。

③口の中を清潔にする。とくに食後と寝る前の歯磨きは忘れずに。

④寝ている時も唾液を誤嚥し

やすいので、上半身がやや斜めになるよう寝具に角度をつける（15度くらい）。

といったことがお薦めです。

③などは関係なさそうに見えますが、口の中の環境が悪いと、一度に肺に入り込む病原体の量が爆発的に増えます。うがいも喉でがらがら音を立てて、頬を膨らませてきちんと繰り返すことで、口の中の雑菌をだいぶ取り除くことができるようです。また、口の周りの筋肉が落ちると誤嚥しやすくなりますので、よく喋り、よく笑うことが、予防につながります。

ちなみに肺炎の原因のおよそ半数を占める「肺炎球菌」という細菌は、誤嚥性肺炎の原因としても重要です。ワクチンがありますので、冬が始まる前に打っておくのもよい

でしょう。

膀胱炎や尿路感染症を防ぐには、頻繁におしっこを出すことが大事です。寒いからと水分を補給しなかったり、トイレに行くのを我慢し過ぎないようにしましょう。水分補

給は免疫活性化のためにも重要です。ただし、寒いトイレで慌てて用を足すと、急に血圧が上がって脳卒中や心臓発作を起こしかねないので、ゆっくり落ち着いて行ってください。



予防のための8カ条

ここまで述べてきたことの中でも特に大事なことを8カ条にまとめました。折に触れてご確認ください。

可能な限り守っていただきたいこと

- 1 食事は可能な限り加熱したものをとるようにしましょう。
- 2 安心して飲める水だけ飲用とし、きれいなコップで飲みましょう。
- 3 ごはんの前、トイレの後には手を洗いましょう。（水やアルコール手指消毒薬で洗ってください）
- 4 嘔吐・下痢などの汚物は所定の場所に捨て、よく手を洗いましょう。

症状があるときは

- 5 咳がでる時は、周りに飛ばさないように口をおおいましょう。（マスクがあるときはマスクをつけてください）
- 6 熱っぽい、のどが痛い、咳、けが、嘔吐、下痢、などがあるとき、特にまわりに同じような症状が増えている時には、かかりつけの医師または保健師に相談してください。
- 7 熱や咳が出ている人、介護する人はなるべくマスクをしてください。
- 8 次の症状がある場合には、肺炎の可能性があるかもしれません。早めに医師に相談してください。
○咳がひどいとき、黄色い痰が多くなっている場合
○息苦しい場合、呼吸が荒い場合
○ぐったりしている、顔色が悪い場合

※特に子供やお年寄りでは症状が現れにくいことがありますので、周りの人から見て何かいつもと様子が違う場合は連絡してください。



保健師さんに相談したい時は

※は、直通ではなく代表番号。交換手に趣旨を告げれば、つないでくれます。

石巻市(健康推進課)	※ 0225-95-1111 平日 午前8時半～午後5時15分
東松島市(健康推進課)	※ 0225-82-1111 平日 午前8時半～午後5時15分
女川町(保健センター)	0225-53-4990 平日 午前8時半～午後5時15分
気仙沼市(健康増進課)	0226-21-1212 平日 午前8時半～午後5時15分
南三陸町(保健福祉課)	0226-46-5113 平日 午前8時半～午後5時15分
岩沼市(健康増進課)	※ 0223-22-1111 平日 午前8時半～午後5時15分
名取市(保健センター)	022-382-2456 平日 午前8時半～午後5時15分
亘理町(保健福祉課)	0223-34-1114 平日 午前8時半～午後5時15分
山元町(保健福祉課)	0223-37-1113 平日 午前8時半～午後5時15分
塩竈市(健康課)	022-364-4786 平日 午前8時半～午後5時15分
多賀城市(健康課)	022-368-1141 平日 午前8時半～午後5時15分
七ヶ浜町(健康増進課)	022-357-7448 平日 午前8時半～午後5時15分
仙台市青葉区 (保健福祉センター家庭健康課・健康増進係)	※ 022-225-7211 平日 午前8時半～午後5時
仙台市宮城野区 (保健福祉センター家庭健康課・健康増進係)	※ 022-291-2111 平日 午前8時半～午後5時
仙台市若林区 (保健福祉センター家庭健康課・健康増進係)	※ 022-282-1111 平日 午前8時半～午後5時
仙台市太白区 (保健福祉センター家庭健康課・健康増進係)	※ 022-247-1111 平日 午前8時半～午後5時
仙台市泉区 (保健福祉センター家庭健康課・健康増進係)	※ 022-372-3111 平日 午前8時半～午後5時

よく寝て、よく食べ、よく磨く。
ワクチン打って、早めに受診。

まとめます。予防にワクチンは強い味方です。

今年は被災地限定で接種費用の公費助成も行われる予定ですので、特に高齢者の方は、二次性肺炎の原因第一位である肺炎球菌、インフルエンザ、はしかなどの予防接種を積極的に受けておきましょう。

あとは体力を落とさないよう、部屋を適度な温度湿度に保ち、バランスのよい食事をして、よく眠るようにしましょう。また、口の中が不潔だと、感染症のリスクが高まりますので、コマメに丁寧に歯磨き・うがいをすることが大切です。

その他の注意事項は、P9の8力条を再確認してください。特に大事なのは、おかしいか

なと思ったら早めに医療機関を受診することです。

東北大学では、web上に『東日本大震災感染症ホットライン』(<http://www.tohoku-icnet.ac/shinsai/hotline.html>)というページを開設しています。一般の方向けの情報と医療従事者向けの情報と両方ありますので、積極的に活用ください。

支援する側も注意を

感染経路の二番目に「人」があることでお分かりのように、外から入った人が、病原体を運ぶ可能性があります。逆に病気をもらう可能性もあります。破傷風、はしか、インフルエンザなど打てるワクチンは事前に打っておくこと、体調が悪い時はきちんと受診し、無理しないことが大切です。



「生活不活発病」にご用心ください

瀬野幸治 仙台市医師会災害担当理事

見

慣れない病名だと思います。動かないでいるうちに、骨や筋肉が衰えて動きづらくなり、ますます動かなくなるという悪循環で、介護が必要になったり、心の健康が損なわれたり、心臓や肺が弱ったりするものを言います。中越地震の時に、介護を受けていなかった高齢者の約3割が歩行困難になってしまったことから、災害時に増える病氣として注目されるようになりました。仙台市でも震災から2週間ほど後の3月下旬に調査したところ、65歳以上の非要介護者の実に6割に運動能力の低下が見られました。生活不活発病になる原因として、第一に挙げられるのは環境の変化です。例えば家では掴まって立っていたのに、避難所に掴まるものがないと

か、杖を忘れてきてしまったといったことがきっかけで、歩けなくなりやすくなります。また、ボランティアや行政の人に頼りきりで何もしないでいるうちに、動けなくなりやすくなります。さらに、動いて転んだら迷惑じゃないかとか邪魔になるんじゃないかとか心配してボーッと座っているうちに動けなくなります。予防や改善は、生活を活発にすることに尽きます。まずは、左ページのチェックシートを使って、震災前にはできていたのに今できなくなっていることがないか確認してください。高齢者は、体力の衰えを歳のせいにしてしまいがちですが、動けなかったからではないかと考えてみてください。できなくなったことを少しずつでも改善していきましょう。

運動の方法や量は、かかりつけ医にご相談ください。「プールに入ってもいいか」とか「ゲートボールをしてもいいか」とか「何分動いていいか」といったように、自分のしたいことをなるべく具体的にお願いしてください。お家で簡単にできるのは、片脚立ちです。転ばないよう何かに掴まりながら構いません。片脚交互に左右1分ずつ立つと、筋力がアップし、バランス感覚も鍛えられて転倒予防にもなります。

趣味や生きがいを見つけるのと自然に体が動かしやすくなります。町内会や仮設住宅の催しなどがあつたら積極的に出て行くようにしましょう。ただ孤立した状態に置かれると、そういう気持ちにもなれないのも当然のこと。ぜひ、ご近所どうしで声を掛け合ってください。



せの・こうじ ●1965年仙台市生まれ。91年、筑波大学医学専門学群卒業。国立療養所西多賀病院勤務などを経て、2000年に瀬野整形外科診療所を開業。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑦の項目について、**災害前**（左側）と**現在**（右側）のあてはまる状態に印をつけてください。

災害前

① 屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへも1人で歩いていた
- ☐ 近くなら1人で歩いていた
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ ほとんど外は歩いていなかった
- ☐ 外は歩けなかった

現在

- ☐ 遠くへも1人で歩いている
- ☐ 近くなら1人で歩いている
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ ほとんど外は歩いていない
- ☐ 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
- ☐ 壁や家具を伝って歩いていた
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ 這うなどして動いていた
- ☐ 自力では動き回れなかった

- ☐ 何もつかまらずに歩いている
- ☐ 壁や家具を伝って歩いている
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ 這うなどして動いている
- ☐ 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- ☐ 自宅内では不自由はなかった
- ☐ 不自由があるがなんとかしていた
- ☐ 時々人の手を借りていた
- ☐ ほとんど助けてもらっていた

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない
- ☐ 自宅内では不自由はない
- ☐ 不自由があるがなんとかしている
- ☐ 時々人の手を借りている
- ☐ ほとんど助けてもらっている



④ 車いすの使用

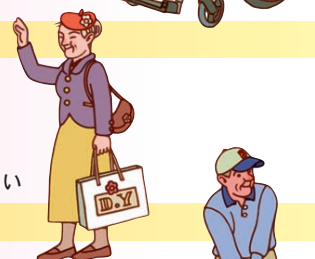
- ☐ 使用していなかった
- ☐ 時々使用していた
- ☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していない
- ☐ 時々使用
- ☐ いつも使用

⑤ 外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- ☐ 外でもよく動いていた
- ☐ 家の中ではよく動いていた
- ☐ 座っていることが多かった
- ☐ 時々横になっていた
- ☐ ほとんど横になっていた

- ☐ 外でもよく動いている
- ☐ 家の中ではよく動いている
- ☐ 座っていることが多い
- ☐ 時々横になっている
- ☐ ほとんど横になっている



⑦ 家事（炊事、洗濯、掃除、ゴミ捨て、庭仕事など）

- ☐ ほぼ全部していた
- ☐ 一部していた
- ☐ 時々していた
- ☐ ほとんどしていなかった
- ☐ 全くしていなかった

- ☐ ほぼ全部している
- ☐ 一部している
- ☐ 時々している
- ☐ ほとんどしていない
- ☐ 全くしていない

*このチェックリストで、赤色の☐（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

*特に **災害前**（左側）と比べて、**現在**（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

氏名 (男・女) 年 月

食べて温まってください

只野勝恵

宮城県栄養士会副会長

料

理すると作り過ぎになってしまう。作るのが億劫だったりでコンビニ弁当やインスタントラーメンなど同じものばかり食べているという方、いませんか？

栄養バランスが偏ります。調理が億劫という方は、左ページのワンポイント集を参考にしてください。この文章では、簡単に栄養バランスが整う調理法をお知らせします。

まずは何と言っても鍋。ハムやソーセージや肉、魚と、時々の野菜をいっぱい入れてください。ねぎ、にら、せりしうが、わさび、唐辛子など香草類を上手に使うと、一層体が温まります。海藻を入れればミネラルも取れます。「すいとん」にすると、炭水化物も一緒に取れます。小麦粉を練るのが面倒なら、餃子

の皮やワンタンでも構いません。豆腐や大豆を入れれば、カルシウムも取れます。牛乳を飲むという手もあります。

ずっと同じ食材でも、カレー味にしたり、キムチ味にしたり、鶏ダシにしたり、魚ダシにしたりすれば、味が変わって飽きずに食べられます。食べた分量が分からなくなってしまうのが心配という場合は、いったん丼に分けてから食べれば大丈夫です。

豆腐も安いので、お薦めです。例えば、水気を切った1丁の豆腐を四等分、小麦粉を付けて、フライパンで焼き色が付くように両面を焼きます。野菜の千切りを炒め、だし汁で煮て、片栗粉で少しとろみを付けて、豆腐の上に乗せれば、20分前から栄養バランス抜群のおかずになります。

何にせよ冷めた場合は、必ず温め直してください。電子レンジでチンなら簡単です。

電子レンジと言えば、寒い台所に長時間立つのは大変ですよ。電子レンジを駆使して短時間調理はいかがですか。電子レンジがない場合は、大きめの鍋に熱湯を張り、具材を入れラップした丼をその中に入れて数分加熱すれば、蒸し上がって同じことになります。

ジャガイモ1個と冷蔵庫の中に入っている野菜、玉ねぎでもブロッコリーでもピーマンでも、を適当にスライスして、ハム1枚千切りにして加え、牛乳を入れて、電子レンジで温めるとミルク煮になります。片栗粉でとろみをつければシチューです。特に味付けしなくても、ハムの塩分で

おいしく食べられます。

だし汁と卵を同量、中位の丼に入れ、冷蔵庫の残り物やご自分の好きな物を少しずつ入れ、ラップをして、電子レンジで5分加熱すると茶碗蒸しのできあがり。これは1人分です。

ここまでご紹介してきた料理でも、どうしてもビタミンだけは不足するので、みかん、吊るし柿、バナナ、リンゴといった身近な果物を努めて食べるようにしましょう。ただし、気負って毎日食べる必要はありません。食べられる時に食べた結構です。



ただの・かつえ●特別養護老人ホームアルティル青葉・管理栄養士。1979年から調理師学校と高校の教員。89年から福祉施設や病院に勤務。

栄養の偏りを防ぐワンポイント集

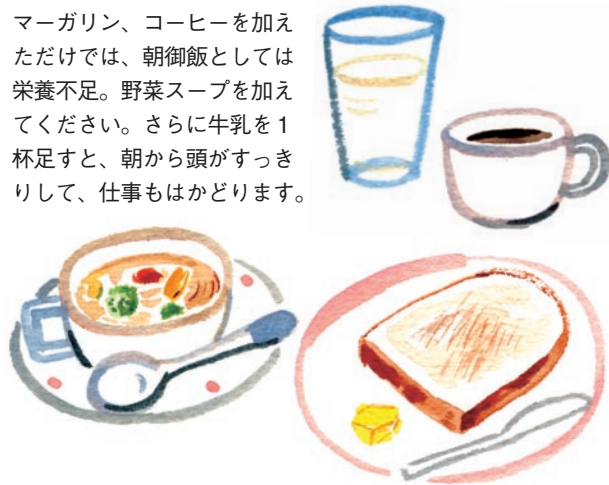
カップラーメン

野菜不足になるので、野菜サラダか野菜の煮物を買って、一緒に食べてください。



パン

マーガリン、コーヒーを加えただけでは、朝御飯としては栄養不足。野菜スープを加えてください。さらに牛乳を1杯足すと、朝から頭がすっきりして、仕事もはかどります。



コンビニ弁当

野菜不足になるので、野菜サラダか野菜の煮物を買って、一緒に食べてください。容器に移して、電子レンジでチンも忘れずに。



インスタントラーメン

麺をゆで、湯切りして器に入れます。カット野菜を少し油で炒め、別に作ったスープに入れて熱を通します。器に入れた麺の上からスープと野菜を盛り付けます。



出来合いのお惣菜

例えば肉じゃが。海藻のサラダを購入して一緒に食べると栄養素不足の解消になります。



ビタミンはフルーツで



情報は速やかに提供いたします

賀来満夫 東北大学大学院教授

震

災後、私たちは被災地の感染症専門家として、行政と連携しつつ、可能な限りの診療支援と情報提供を行って参りました。

最も基礎的な活動となったのは、保健師たちと共同で行った避難所の巡視と感染症のリスク評価、改善指導でした。また、この冊子のP9に掲載した8カ条は、震災1週間後の3月18日に作成したもので、サイトに掲載した他、東北6県、仙台市、宮城県医師

会、仙台市医師会に送付しました。P6に掲載した表は宮城県と共同で啓発ポスターにしました。石巻市、石巻赤十字病院とも共同で「避難所におけるトイレ掃除のポイント」の啓発ポスターを作りました。その他、医療従事者向けのマニュアルも各種作成しサイトに掲示しています。このような私たちの活動は厚生労働省やWHOからも高い評価をいただきました。しかしながら盲点もありま

した。一部のマスメディアで、被災地でおかしな感染症が流行している、あるいは流行するといった報道が行われました。不安に思われた方もいたかもしれません。実際には、特集の中でも触れたように、私たち東北大学の調査で、そのような感染症の発生は確認されていません。心配しなくてもよい風評に関しては、データに基づいてきちんと打ち消すよう情報発信しなければいけないと考えています。

正確な情報を分かりやすく速やかにお伝えして参りますので、どうぞwebサイト『東日本大震災感染症ホットライン』(<http://www.tohoku-icnet.ac/shinsai/hotline.html>)を、活用ください。



かく・みつお●1953年大分県生まれ。長崎大学医学部卒業。国際協力事業団医療専門家、聖マリアンナ大学助教授などを経て99年より現職。感染症・感染症対策が専門。

ご挨拶

財団法人 杜の都産業保健会理事長
山田章吾

東日本大震災から8カ月経過しましたが、いまだ多くの方が、不安定な生活環境や労働環境に苦しんでいらっしゃるかと推察します。今後、その劣悪な環境がメンタル面のダメージを増幅したり、生活習慣病の悪化を招いたりしないよう努めることが、私たちの大切な使命であろうと考えています。

この使命を果たすため、当会では「きぼうメディカルみやぎ」と名付けた健康情報冊子を発行し、仮設住宅で被災生活をお過ごしの方々に無料で配布しております。費用は、第一三共グループ様と同社員の皆様の寄付金によって賄われております。

郷土復興の基盤は、まずは被災された皆様の健康です。定期的な健康診断の大切さは言うまでもありませんが、この冊子も、ぜひともご自身やご家族の健康管理にお役立てください。



やまだ・しょうご●1975年、東北大学医学部卒業。96年、同教授。2002年、同病院院長。06年、同がんセンター長。今年6月から現職。

きぼうメディカルみやぎ

発行: 杜の都産業保健会
後援: 宮城県栄養士会
協力: 河北新報社
協賛: 第一三共グループ
制作: ロハスメディア
デザイン: 細山田デザイン事務所
表紙イラスト: 宮本ジジ
印刷: JTB印刷
配布: 日本シナジーマネジメント

この冊子の配布に関するお問い合わせは
杜の都産業保健会 担当: 木皿
022-251-7261
この冊子の内容に関するお問い合わせは
ロハスメディア 担当: 川口
03-5771-0073