## きぼうメディカルみやぎ

再起の日まで、助かった命を健やかに

『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:杜の都産業保健会一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.

2011.9



**†**02

# 心を支える 鎌田實 医師·作家

次郎。怖い人だったけど、あ 東北の出身だった。名前は岩 ったかな人だった。 新しく父になってくれた人は かった。ぼくは投げ出された。 おはぼくを育てられな くを生んでくれた父や

重い心臓病。入院生活が長か おこなった「にもかかわらず」 オレは貧乏だから何もできな 困難は横に置けるのである。 のぼくを拾って育ててくれた。 病という二つの困難を抱えて った。貧乏と家族が重い心臓 ヒントになるような気がして とができる言葉だ。 というのが、大きな生き方の いなんて父は思わなかった。 いた。にもかかわらず、二歳 いる。絶望を希望に変えるこ 逆境にあるとき、この父の 父は貧乏だった。その妻は 東北の人たちの傷は深い。

ている。 れない。 だけで乗り越えられるかもし た。「がんばれ」「がんばろう」 のつもりで、東北支援を続け 離走のときには「がんばろう」 越えられない。確かに、短距 がんばらなければ困難を乗り という言葉が飛びかっている。 いる。いい人を必死に支えていて、弱い人を必死に支えて れている。長期戦になってき 震災から6カ月。 みんな疲 東北大好き。 父への恩返

である。時々がんばれなくて ったり、 がんばりすぎてはいけないの ければ走り切れない。がんばるときには、時々息を抜かな でも、でも、長距離走を走 いいのだ。そろそろ「がん がんばらなかったり。

で言う「がんばれ」は注意が うつ的な人に、親切のつもり 必要な時期になってきた。 ばらない」勇気が必要な時期。

優しい。自分の辛さを横に置

にもかかわらず、

東北の人は

## 絆が大事

ているのだ。 体操でもなんでもいい。 なれなかっただろう。ラジオ ちょっとと動かすと、 運動なんてとてもやる気には 体を動かしてみよう。震災後、 心がちょっと疲れてきたら、 体と心のつながりは大事だ。 で守られていると考えてきた。 いてくる。心と体はつながっ 命は三つのつながりのなか 心も動 体を

は確かに、恐いけれど、 心を癒してもくれる。避難所 いといけない。 い。もっと自然の声を聞かな 人と自然のつながりも大事 自然の破壊力はおそろし しかし、

たら、自然の中に入ったらいで、人と人のつながりに疲れ

2

は生きてはいけない。人と人ないほうがいい。人は一人で ながりを大事に と人、人と自然、体と心のつ じめた。心を支えるために人 の大切さにみんな気がつきは きることができる。いま「絆」 のつながりのなかで、人は生 を取り合うことが大切。新し 仲間と会って話したり、 できるだけ億劫がらずに昔の い仲間をつくることも苦にし い。元気をもらうことができ 人と人のつながりが大事だ 連絡



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。

# 阪神淡路経験者と

長尾和宏長尾クリニック院長

ども、 の応援団になるべきだと思っ 神地区の我々こそ東北の最大 同じ気持ちだと思います。 両面からの励ましが本当に嬉 国の方々からいただいた物心 たら16年経っていたという人 震災とは規模が違いますけれ ん。多くの阪神淡路経験者も しくて、ご恩は一生忘れませ も多いような気がします。 活動に当たりました。今回の 状態の勤務病院で必死に救護 あの時、 |神淡路大震災に震源近 無我夢中のまま気づい くで被災し、野戦病院 東北地方を含む全

てられたような無力な気分に り戻してくると、 少なくなり、街が平静さを取 なるかもしれません。 いているのに、報道が徐々に さて、皆さんのご苦労は続 何だか見捨

> 当然だと思います。でも、 は皆さんが無力感を覚えても 同じ道をゆっくりと歩んでい ょっと待ってください。 るように見えますし、それで できないまま生活保護を受け 事を失いローンを抱えて再起 るようになった方が大勢出ま 現在の法律では、国は、 阪神淡路の際には、家や仕 現在の東北も、 神戸と ち

れば、 整備はする一方で、個人資産 路や学校など公共インフラの にするために10兆円以上も使 の面倒は見ないことになって 代表である国会議員がまとま うのに、皆さんの気分が重苦 んですよ。国のお金だって、 います。だから、街をキレイ しくなってしまうのです。 でも、法律なんて、 いくらでも変更可能な 道

**兀を辿れば国民一人ひとりが** で騒ぐのは筋が違うとも思い が出てこないのに、 いと思います。

> なので、 所に電話一本するだけで十分 ください。 ぜひとも声を挙げて

意さえすれば、今回のように

出したもの。要は、

国民が合

を背負ってしまった方々のマ 自ら責任なく大きなマイナス

イナスをゼロにしましょう、

になって、よくぞ法改正してからないのですから、その時 からないのですから、 都圏や関西圏の人たちだって、 感じる必要はありません。 することでしょう。 いてくれた、と皆さんに感謝 いつ同じような目に遭うか分 要求することに、引け目を

すから、 めに何でもやりますよ。 と思ったでしょうか? 多くの命を助けるた 命を助けることで 医者

をもって経験していますので、

に拡充するよう運動してもよ 一緒になってこの法律を大幅

ただ、皆さんの中から要求

外野だけ

地元の国会議員の事務

りないというのは、我々が身

援法ができたということ、ご

を支援する被災者生活再建支

私のこと、変な医者だなあ

存じですか?

金額が全然足

帯に最大300万円(現在)

者たちが粘り強く要求したこ

実際、阪神淡路の際に被災

とがきっかけになって、

各世

となのです。

と変更するのは、

たやすいこ



各グループ、4つずつの文章 をよく読み、今日を含む過 去1週間のあなたの気持ちを 最もよく表していると思う ものを1つずつ選んで数字に 丸をしてください。必ず全 ての文章を読んでから選ん でください。



(丸をつけた数字を 合計してください)

#### 0~10

正常です。誰でもこの程度の 落ち込みはあります。

#### 11~16

ノイローゼ気味で軽いうつ状 態です。気をつけましょう。

#### $17 \sim 20$

臨床的な意味でのうつ状態と の境界。

#### $21 \sim 30$

中程度のうつ状態。

#### $31 \sim 40$

重いうつ状態。

#### 41 以上

極度のうつ状態。



数字の合計が 17以上の方は、 P6をご覧下さい。

GROUP	0	1	2	3
a	憂鬱ではない	憂鬱である	いつも憂鬱から逃れる ことができない	耐え難いほどに憂鬱で 不幸である
b	将来について悲観して はいない	将来について悲観して いる	将来に希望がない	将来に何の希望もなく、 よくなる可能性もない
С	それほど失敗するよう には感じない	普通より、よく失敗す るように思う	過去のことを振り返れ ば、失敗のことばかり 思い出す	人間としてまったく失 敗だと思う
d	以前と同じように満足 している	以前のようにものごと が楽しめなかった	もう本当の意味で満足 することなどできない	何もかもうんざりする
е	罪の意識など感じない	ときどき罪の意識を感 じる	ほとんどいつも罪の意 識を感じる	いつも罪の意識を感じ る
f	罰を受けるとは思わな い	罰を受けるかもしれな い	罰を受けると思う	今、罰を受けていると 思う
g	自分自身に失望しては いない	自分自身に失望してい る	自分自身にうんざりす る	自分自身を憎む
h	他の人より自分が劣っ ているとは思わない	自分の欠点やあやまち に対して批判的である	自分の失敗に対して、 いつも自らを責める	何か悪いことが起こる と自分のせいだと自ら を責める
i	自殺しようとまったく 思わない	死にたいと思うことは あるが、自殺を実行し ようとは思わない	自殺したいと思う	チャンスがあれば自殺 するつもりである
j	いつも以上に泣くこと はない	以前よりも泣く	いつも泣いてばかりい る	以前は泣くことができた が、今はそうしたくても 泣くこともできない
k	イライラしていない	いつもより少しイライ ラしている	しょっちゅうイライラ している	現在は絶えずイライラ している
l	他の人に対する関心を 失っていない	以前より他の人に関す る関心がなくなった	他の人に対する関心を ほとんど失った	他の人に関する関心を まったく失った
m	いつもと同じように決 断することができる	以前より決断をのばす	以前より決断がはるか に難しい	もはやまったく決断す ることができない
n	以前より醜いとは思わ ない	老けて見えるのでない か、魅力がないのでは ないかと心配である	もう自分には魅力がな くなったように感じる	自分は醜いに違いない と思う
0	いつも通りに働ける	何かをやり始めるのに いつもより努力が必要 である	何をやるにも大変な努 力がいる	何をすることもできな い
þ	いつも通りよく眠れる	いつもよりも眠れない	いつもより1〜2時間早 く目が覚め、再び寝付 くことが難しい	いつもよりも数時間も 早く目が覚め、再び寝 付くことができない
q	いつもより疲れた感じ はしない	以前より疲れやすい	ほとんど何をやるのに も疲れる	疲れで何もできない
r	いつも通り食欲はある	いつもより食欲がない	ほとんど食欲がない	まったく食欲がない
S	最近それほど痩せたと いうことはない	最近2kg以上痩せた	最近4kg以上痩せた	最近6kg以上痩せた
t	自分の健康のことをい つも以上に心配するこ とはない	どこかが痛いとか、胃が 悪いとか、便秘など自分 の体の調子を気遣う	自分の身体の具合ばか り心配し、他のことが あまり考えられない	自分の身体の具合ばか り心配し、他のことを まったく考えられない
u	性欲はいつもとかわり ない	以前と比べて性欲がな い	性欲がほとんどない	性欲がまったくない

#### 震災を以下の形で再体験していますか? (複数選択可)

- □ 突然、繰り返し思い起こされ、苦痛である。
- □ 震災についての夢を繰り返し見る。
- □ 震災が再び起こっているかのように行動したり、 感じたりする。
- □ 震災を思い起こすようなできごとが起こると 苦痛である。
- □ 震災を思い起こすようなできごとが起こると 体や心に変化が起きる



1つでも当てはまったら次へ進んでください。

#### 以下の状態に当てはまりますか?

- 震災と関わるような考え、感情、会話を避ける。
- 震災を思い起こさせる活動、場所、人物を避ける。
- □ 震災のことを思い出せない。
- □ 仕事や人づき合いなどに参加したくない。
- □ 他の人から孤立している、疎遠になっていると感じる。
- □ 喜びが薄くなった。
- □ 未来に対する希望がもてない。



3つ以上当てはまったら次へ進んでください。

震災以前にはなかった以下の症状を感じますか? (複数選択可)

- □ 睡眠が十分に取れない。
- □ イライラする、怒りが時に爆発する。
- □ 集中できない。
- □ 警戒心が過剰に起こる。
- □ 何でもないことにビクビクする。



2つ以上当てはまったら次へ進んでください。

・の症状は1カ月以上続いていますか?



当てはまったら次へ進んでください。

家事ができないなど日常生活に 支障をきたしていますか?



当てはまった方はP6をご覧

先 チ I ッ い類

P

で

Ō

責めたりする、現状の理不尽 自分を無力に感じたり自分を

望が持てない、

さに怒りを感じる、

将来に希

が持てず心が動かない。

まりを失って悲しい、 景がなり、

#### 相談の方法・リスト

#### 石巻地区の皆さんは、こちらをご覧ください

宮城県精神保健福祉センターの 『こころの相談電話』	0229-23-0302 当面無休 午前9時~午後5時	相談員が直接電話に出ます。
宮城県東部保健福祉事務所 (母子·障害班)	0225-95-1431 平日午前8時半~午後5時15分	「保健師さんに相談したい」と伝えてください。相談の内容により、専門の先生につないでもらうこともできます。
石巻市(健康推進課)	0225-95-1111 平日午前8時半~午後5時15分	健康に関して気がかりなことがあれば、 「保健師さんに相談したい」と伝えてく ださい。
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	2600
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	
仙台いのちの電話	022-718-4343 24時間年中無休	死にたいと思った時、早まらずに、ます 電話してみてください。
日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・ 日本臨床心理士認定協会の3者合同 東日本大震災心の相談電話	03-3813-9960 月、火、木、金曜日の 午後7時~9時	
宮城県栄養士会の ヘルスダイヤル	022-265-8007 月、水、金曜日の 午前10時~午後3時	食事のことなど栄養士に相談することかできます。
石巻市のDV相談窓口	0225-23-6614 平日午前9時~午後5時	
石巻市のDV相談ナビ	0570-0-55210 24時間自動音声対応	
宮城県警 性犯罪被害相談電話	022-221-7198 平日 午前9時~午後5時45分	
仙台弁護士会、日本司法支援センター、 日本弁護士連合会の3者合同 東日本大震災仙台電話相談	0120-216-151 平日 午前10時~午後6時	
総務省東北管区行政評価局 震災行政相談	0120-511-556 無休 午前8時半~午後5時半	行政手続きに関してお困りの際は、こちらへ。
財務省東北財務局 金融相談	022-721-7078 平日 午前9時~午後5時45分	預金、融資、保健など金融商品に関して お困りの際は、こちらへ。

すれば、 ることを素直に直視して信頼 できる人たちと喋り合うこと、 なってしまったわけでは、決 るものです。 り前の道。あなたがおかしく こういった症状もよく出てく 0てありません。適切に対応 心がけるべきは、 これらは、誰もが通る当た 時と共に軽快してい 変な汗などなど、 困ってい

お酒の量が増

いでくださいね。

れ少なかれこのような気持ち 食欲不振・吐き気、 ないでしょう。 けではありません。 になります。あなたが悪いわ 疲れが取れない、 また、体調も決してよくは 大災害に遭った人は、 下痢・便 すから、くれぐれも遠慮しな たり、悩みを相談する相手が は負えないものがあると感じ 直ちに専門家に相談してくだ えて飲まずにはいられないよ うになったりしたら遠慮せず、 でなく、自分たちだけの手に に相談を」に該当した人だけ前項のチェックで「専門家 いなかったり、 困った時はお互い様で

ことで、 適度に体を動かすようにする で慎重にしてください。 起こしやすくなっていますの 物です。事故なども普段より 睡眠や休息を十分に取ること 頑張り過ぎるのは禁

P4で最後まで当てはまった方、PTSD (心的外傷後 ストレス障害) の可能性があります。直ちに専門家 に相談してください。

P5のチェックで数字の合計が17以上だった方、う つ状態の可能性があります。かかりつけ医の先生に 相談したり精神科や心療内科を受診できるならしま

しょう。まずはご相談を。

#### 相談の方法・リスト

#### 岩沼地区の皆さんは、こちらをご覧ください

岩沼市・名取市・百理町・山元町

宮城県精神保健福祉センターの 『こころの相談電話』	0229-23-0302 当面無休 午前9時~午後5時	相談員が直接電話に出ます。
仙台保健福祉事務所岩沼支所 (総務·保健班)	0223-22-2188 平日午前8時半~午後5時15分	「保健師さんに相談したい」と伝えてください。相談の内容により、専門の先生につないでもらうこともできます。
岩沼市(社会福祉課)	0223-22-1111 平日午前8時半~午後5時15分	健康に関して気がかりなことがあれば、 「保健師さんに相談したい」と伝えてく ださい。
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	7.CV '0
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	
仙台いのちの電話	022-718-4343 24時間年中無休	死にたいと思った時、早まらずに、まず 電話してみてください。
日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・ 日本臨床心理士認定協会の3者合同 東日本大震災心の相談電話	03-3813-9960 月、火、木、金曜日の 午後7時~9時	
宮城県栄養士会の ヘルスダイヤル	022-265-8007 月、水、金曜日の 午前10時~午後3時	食事のことなど栄養士に相談することが できます。
宮城県警 性犯罪被害相談電話	022-221-7198 平日午前9時~午後5時45分	
仙台弁護士会、日本司法支援センター、 日本弁護士連合会の3者合同 東日本大震災仙台電話相談	0120-216-151 平日 午前10時~午後6時	無料で法律相談できます。
総務省東北管区行政評価局 震災行政相談	0120-511-556 無休 午前8時半~午後5時半	行政手続きに関してお困りの際は、こちらへ。
財務省東北財務局 金融相談	022-721-7078 平日午前9時~午後5時45分	預金、融資、保健など金融商品に関して お困りの際は、こちらへ。

#### 相談の方法・リスト

#### 気仙沼・本吉地区の皆さんは、こちらをご覧ください

気仙沼市・南三陸町

宮城県精神保健福祉センターの 『こころの相談電話』	0229-23-0302 当面無休 午前9時~午後5時	相談員が直接電話に出ます。
気仙沼保健福祉事務所 (母子·障害班)	0226-21-1356 平日午前8時半~午後5時15分	「保健師さんに相談したい」と伝えてく ださい。相談の内容により、専門の先生 につないでもらうこともできます。
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	健康に関して気がかりなことがあれば、 「保健師さんに相談したい」と伝えてく ださい。
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	7. EV 10
仙台いのちの電話	022-718-4343 24時間年中無休	死にたいと思った時、早まらずに、まず 電話してみてください。
日本臨床心理士会·日本心理臨床学会· 日本臨床心理士認定協会の3者合同 東日本大震災心の相談電話	03-3813-9960 月、火、木、金曜日の 午後7時~9時	
宮城県栄養士会の ヘルスダイヤル	022-265-8007 月、水、金曜日の 午前10時~午後3時	食事のことなど栄養士に相談することが できます。
宮城県警 性犯罪被害相談電話	022-221-7198 平日午前9時~午後5時45分	
仙台弁護士会、日本司法支援センター、 日本弁護士連合会の3者合同 東日本大震災仙台電話相談	0120-216-151 平日 午前10時~午後6時	無料で法律相談できます。
総務省東北管区行政評価局 震災行政相談	0120-511-556 無休 午前8時半~午後5時半	行政手続きに関してお困りの際は、こちらへ。
財務省東北財務局 金融相談	022-721-7078 平日午前9時~午後5時45分	預金、融資、保健など金融商品に関して お困りの際は、こちらへ。



#### 相談の方法・リスト

#### 仙台市の皆さんは、こちらをご覧ください

0229-23-0302 当面無休 午前9時~午後5時	相談員が直接電話に出ます。
022-265-2229 平日午前10時~12時、 午後1時~午後4時	
022-217-2279 無休 午後6時~10時	
022-225-7211 平日 午前8時半~午後5時	健康に関して気がかりなことがある時は、 「保健師さんに相談したい」と伝えてく ださい
022-258-1111 平日 午前8時半~午後5時	
022-282-1111 平日 午前8時半~午後5時	
022-247-1111 平日 午前8時半~午後5時	
022-372-3111 平日 午前8時半~午後5時	
022-718-4343 24時間年中無休	死にたいと思った時、早まらずに、まず 電話してみてください。
03-3813-9960 月、火、木、金曜日の 午後7時~9時	
022-265-8007 月、水、金曜日の 午前10時~午後3時	食事のことなど栄養士に相談することが できます。
022-221-7198 平日午前9時~午後5時45分	
0120-216-151 平日午前10時~午後6時	無料で法律相談できます。
0120-511-556 無休 午前8時半~午後5時半	行政手続きに関してお困りの際は、こちらへ。
022-721-7078 平日午前9時~午後5時45分	預金、融資、保健など金融商品に関して お困りの際は、こちらへ。
	当面無休 午前9時~午後5時  022-265-2229 平日午前10時~12時、午後1時~午後4時  022-217-2279 無休 午後6時~10時  022-225-7211 平日午前8時半~午後5時  022-258-1111 平日午前8時半~午後5時  022-282-1111 平日午前8時半~午後5時  022-247-1111 平日午前8時半~午後5時  022-372-3111 平日午前8時半~午後5時  022-372-3111 平日午前8時半~午後5時  022-718-4343 24時間年中無休  03-3813-9960 月、火、木、金曜日の午後7時~9時  022-265-8007 月、水、金曜日の午前10時~午後3時  022-221-7198 平日午前9時~午後5時45分  0120-216-151 平日午前10時~午後6時

#### 相談の方法・リスト

### 塩竈地区の皆さんは、こちらをご覧ください塩竈市・多質城市・七ヶ浜町

	0000 00 0000	相談員が直接電話に出ます。
宮城県精神保健福祉センターの 『こころの相談電話』	0229-23-0302 当面無休 午前9時~午後5時	们が見が巨弦电流に山より。
仙台保健福祉事務所 (母子・障害第2班)	022-706-1217 平日午前8時半~午後5時15分	「保健師さんに相談したい」と伝えてください。相談の内容もより、専門の先生につないでもらうこともできます。
塩竃市(健康課)	022-364-4786 平日午前8時半~午後5時15分	健康に関して気がかりなことがあれば、 「保健師さんに相談したい」と伝えてく ださい。
多賀城市(健康課)	022-368-1141 平日午前8時半~午後5時15分	7. C V 10
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	
仙台いのちの電話	022-718-4343 24時間年中無休	死にたいと思った時、早まらずに、まず 電話してみてください。
日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・ 日本臨床心理士認定協会の3者合同 東日本大震災心の相談電話	03-3813-9960 月、火、木、金曜日の 午後7時~9時	
宮城県栄養士会の ヘルスダイヤル	022-265-8007 月、水、金曜日の 午前10時~午後3時	食事のことなど栄養士に相談することが できます。
宮城県警 性犯罪被害相談電話	022-221-7198 平日 午前9時~午後5時45分	
仙台弁護士会、日本司法支援センター、 日本弁護士連合会の3者合同 東日本大震災仙台電話相談	0120-216-151 平日午前10時~午後6時	無料で法律相談できます。
総務省東北管区行政評価局 震災行政相談	0120-511-556 無休 午前8時半~午後5時半	行政手続きに関してお困りの際は、こちらへ。
財務省東北財務局 金融相談	022-721-7078 平日午前9時~午後5時45分	預金、融資、保健など金融商品に関して お困りの際は、こちらへ。

さんも大変だと思いますが、 色々な変化が起こります。 と体には、多くの場合、害を体験した子供の心 もって代わりに様々な身体症 手に表現できない分、内にこ 力が未発達な子供の場合、 ことができます。 てもらうだけでも大分癒やす 供たちも大変なんです。 心の傷は、話を他人に聴い ただ言語能

をご理解いただき、慌てず騒 き合っているのだということ

> あげることです。 と、よく話を聴き、 えることができます。 になれる機会を一緒に考えて ること、無理に励まさないこ りぼっちにせず安心感を与え かる言葉を使うこと、 心がけるべきは、 いつか子供たち自身の糧と 子供に分 子供を独 活動的

ずです。ぜひとも温かく見守 うまく対応できない時は専 消化できる時が来るは

状となって現れます

かも

やさ なことに脅える に対応すれば問題なく乗り越

- 赤ちゃんがえりする
- 表情が乏しく ボンヤ リとなる
- 寝つきが悪 眠れな
- 興奮して落ち着きがな
- 食欲がな
- 腹痛 頭痛などが
- 夜尿、 頻尿になる





- 励まさない
- 独りぼ っちにしな
- 手を握 抱きしめてあげる ってあげる。
- 話を十分に聴く
- 子供に理解できる言葉を使う。
- 身体を動かす機会を 緒に考える。
- お手伝いを してくれたら、 褒める。





菊地香保里

宮城県栄養士会広報交流部長

**†**04

ラ、

山 東北大学病院漢方內科講師 す

と違って、 忘れたわけではなくて、 なかなかお手伝いに入れませ あったら、遠慮なく声を出し っています。 の医療スタッフやボランティ や痛みを抱えてい てくださいね。 き皆さんと共に歩みたいと思 ん。ですが、皆さんのことを されてますか? 独りで悩み 仮設住宅へは、 一設住宅にお住まい 必要に応じて、 さん、 ボランティアが、 お困りのことが 避難所の時 ませんか? つつきあい 引き続

ここまでのところ、災害後

た地区の避難所を巡回する医 の診療各科は、 さて、私たち東北大学病院 ムに加わりまし 被害のひどかっ 震災発生の1

> だいては、 かなという方々をご紹介いた 西洋医学より漢方が向きそう 冒による体力低下、 ッサージ、 (レルギ 鍼灸を行ってきま 漢方薬の処方やマ 冷え、 痛みなど、

ます。 で何が起きるか、 と、体や心が、こわばって痛 くなってきます。 り人と会話したりしていない でも、仮設住宅に移った後 積極的に体を動かした 心配してい ますます

胃腸症状、

中越地震の教訓が生かされた 医療支援に過去の阪神淡路や 性の感染症やエコノミ の環境が劣悪だった割に、悪 と感じています。 ス症候群の発生も多くなく、 ークラ

> ただいてきましたが、これか ると思っています。 ッサージや鍼灸がお役に立て らの時期にこそ、

るのか、 ころ七ケ浜町のNP 宅にどなたがどんな状態でい す。地域ごと、 私たちの施術を必要としてい 動を始めようと考えています。 可能性が広がります。 せていただくと、支援できる る方がどこにいらっしゃるの 七ケ浜町でのボランティア活 たちも連絡を取り合いながら、 をよく把握してますので、 「アクアゆめクラブ」が地域 ただ問題もあって、 把握できないのが現状で お困り 地域の実情把握は行

その様

政の仕事かもしれません。 役所の人も被災している ある程度のまとまった で

持ちも落ち込み、悪循環にな 私たちのマ

解してもらいやすいかと思い

14

ご近所どう

どこの仮設住 の状況を知ら 〇法人 今のと 本当に ただくと円滑に話が進むかと す。きちんと学会に所属して の経歴・背景を調べるだけで 使ってボランティアの代表者 っていたようです。 的知識に欠けるグループも入 床経験に乏しかったり、 ランティアも玉石混淆で、 とが出てきたら皆さんから役 な団体につなぐようにしてい ックアップしている、 所などに伝えていただきたい し声を掛け合って、 と思います。 役所の方にもお願いがあり 随分と信頼性は高まりま 鍼灸・ 病院や鍼灸師学校が

ネットを

医療

マッサージのボ

たかやま・しん●1997年宮崎 医科大学卒業。2010年、東北 大学大学院卒業、医学博士。 ドイツのミュンヘン大学麻酔 科へ留学。『ロハス・メディカ ル』仙台版で連載中。

まれていて、

- 人前食べると塩分オー

や味噌汁には塩分が大量に含

思い当たりませんか?

インスタントの麺類

るとそれが不足し、

だるい疲

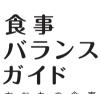
とと

った状態になり

が必要で、

主食ばかり食べ

きくち・かほり●管理栄 養士。仙台市内の3診療 所で食事療養を担当。生 活習慣病の料理講師、東 北生活文化短期大学にて 非常勤講師を務める。



あなたの食事は大丈夫?



糖尿病、高血圧などで医 師または管理栄養士から 食事指導を受けている方 は、その指導に従ってく

厚生労働省・農林水産省決定

1日分

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

野菜料理5皿程度

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳だったら1本程度

みかんだったら2個程度

ど適度に揃えると、 のです。主食・主菜・副菜な 方々の食事の目安を示したも回るイメージで、病気でない て回るには勢い、 身に巡るには水分補給も欠か 様々な食材をバランスよく食 気に笑顔で活動しましょう。 が大切です。 せません。コマが長く安定し がとれます。 べることが大切です。 上夫するとよいです 心と体を健やかに保つには 下のガイドは、 再確認してみませ 大切な栄養が全 バランスの良い つまり運動 バランス コマが 「食欲 例

多かったインスタントの麺類

主食に偏った方、支援物資に るものがご飯や菓子パンなど 設住宅にお邪魔すると、

食べ

まだ残っているようです。 ことと思います。その影響が

物資しか食べるものが

苦労された方も多

私たち栄養士が避難所や仮

んか。

用している方が見られます。 や味噌汁などを依然として多

主食の代謝にはビタミンB

食パン1枚 1.5つ分 = = =

🦻 = ※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

15

#### 05

# 田 章吾 杜の都産業保健会理事長、 東北大学名誉教授、元東北大学病院長

0)

専門は、

が

h

0

放射

すの

ŧ

#### ご挨拶

財団法人 杜の都産業保健会理事長 山田章吾

3月11日の震災発生から半年 が過ぎました。

県内を中心とした多くの働く 方々やそのご家族の健康診断をお もな業務としている当会の仙台健 診センター、診療所も震災で大き な被害を受けました。いまだ多く の方々が、不安定な生活環境や労 働環境に苦しんでいらっしゃるこ とと推察します。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。

今回、第一三共グループ様およ び社員の皆様から当会に対して寄 付金のお申し出をいただき、健康 被害拡大の防止に役だててほしい 旨お話しをいただきました。

当会ではそのお申し出に対して、 「きぼうメディカルみやぎ」と名 付けた健康情報冊子を制作。当会 の健康診断を利用される方はもち ろんですが、今回は特に、広く避 難所や仮設住宅で被災生活をお過 ごしの皆さまに無料でお届けさせ ていただくことといたしました。

今後、復興までには長期化が予 想されます。定期的な健康診断の 大切さは言うまでもありませんが、 この冊子もご活用いただき、是非 ともご自身やご家族の健康管理に お役立てください。

#### きぼうメディカルみやぎ

発行:(財)杜の都産業保健会 協賛:第一三共株式会社 制作:(株)ロハスメディア

©ロハスメディア2011 (無断転載禁止)

でしたが、福島はベントや水 体どうなんだ」と、 と知った時には、 津波をかぶって電源喪失した も務めておりました。 を検討する県委員会の委員長 承知の通りです。 が起きた時にどう対応する 気持ちでした。 子力発電所で大量被ばく事 その後の経過は、 福島第一原子力発電 線治療ですが 女川 女川 青ざめ 皆様もご 3 月 11 女川 は無事 所が は 事態となりました。 ています。

ミリシーベルトから20ミリ ルト浴びてしまったとして 年間許容被ばく線量 ただ、たとえ20ミリシ ルトへ引き上げられまし ŧ シ

た方はいなかったもの 出るような大量被ばくをされ 中の幸いで直ちに健康被害 放出するに至りました。 などから放射線が検出される 線量被ばくした方は相当数出 素爆発で大量 また稲わらや牛肉 の放射線物質を ó 0

やウイルスがウヨウヨ 慮が必要ですが、 方が心配です。 て不安やストレ 世の中には、 病原 スで体を壊 気にし過ぎ 性 0)

でもある程度の量になって影 ・ます。

響が出 普段あまり気にしてな ない と検出 放射線はごく できません

ので、 安を増強させているのかも 微量でも検出できるため、 れません。 いと思います。

また小児や胎児には特別な配 部地域を除き、 くはすべきではありませんし、 下に収まります。 ていれば1ミリシーベ 宮城県では福島県境のごく一 は難しい線量です。 有意な健康影響を見 普通に生活し 無用な被ば ルト



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。