



東日本大震災における支援活動報告：
自動血圧計による自己血圧測定の普及を目指して(災
害支援活動)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 福島県立医科大学看護学部 公開日: 2012-05-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 福島, 直美 メールアドレス: 所属:
URL	https://fmu.repo.nii.ac.jp/records/2000538

災害支援活動

東日本大震災における支援活動報告 —自動血圧計による自己血圧測定の普及を目指して—

地域・在宅看護学部門 福島 直美

はじめに

平成23年3月11日に発生した東日本大震災における本学部教員として避難所支援活動、在宅被災者への訪問活動、原子力発電所事故に伴い遠隔地で生活している避難者への支援活動を行った。主に自己による血圧管理への支援を中心にそれぞれの活動内容を報告する。

相馬市での被災者支援活動

3月23日から5月上旬まで相馬市への支援活動として各避難所を巡回し被災者の健康相談を中心とした支援、在宅被災者への訪問調査を行った。避難所では糖尿病や高血圧などの慢性疾患を抱えながら服薬していないために症状を悪化させているケースが目立った。各都道府県からの医療チームの応援がはいつてきたこともあり3月29日より被害の大きかった相馬港周辺地域の在宅者への安否確認と健康状態の確認のため在宅訪問活動を実施した。在宅には慢性疾患を抱えながら受診ができないため内服薬を飲んでいない人、子供を亡くし悲嘆にくれる両親、度重なる余震に怯え不眠を訴える独居高齢者などさまざまな問題を抱えながら生活しているケースや難聴の高齢夫婦が津波の危険性の高い沿岸部に居住していたケースもあった。血圧の自己管理が必要な状態が多い人が多いにもかかわらず放置しているケースが目立っていた。この当時、他の市町村の避難所で自動血圧計が支援物資として提供されていたが支援物資の物流管理の不備によって広く普及されていなかった。食糧、日用雑貨類、衣類などの高く積み上げられた段ボールとともに倉庫に眠っていたという現状も把握された。支援物資を管理する職員と健康管理を行う職員との連携が不十分なため支援物資として提供されていた血圧計が放置されていたという現状があった。

また、避難所を巡回する医療支援チームが定期的に血圧測定を実施しているため被災者自身の中にも血圧を自己管理するという認識が薄かったということもあった。

自動血圧計を町村へ直接配布

5月17日～30日、自動血圧計の普及を目的としてオムロン社より自動血圧計100台の提供を受けて、原子力発電所事故地に近い5町村（楡葉町、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村）の各仮役場等に出向き、直接配布した。4月中旬ごろより徐々に一次避難所は閉鎖され、避難者は旅館やホテルをはじめとする二次避難所へ移動していった。旅館やホテルのロビーに血圧測定コーナーの設置を目指した。各町村役場担当者が簡便に設置できるように血圧測定方法のイラスト掲示物、血圧基準値に関するポスター、健康チェック記録表を準備した。健康チェック記録表は避難者自身が測定した血圧値を記入し、個人で管理するものとした。一部の二次避難所では血圧測定コーナーが積極的に活用されるように旅館、従業員へ協力を求め、直接避難者に血圧測定方法の指導を実施した。血圧測定コーナーは健康管理の場としてだけでなく避難者同士の交流の場にもなっていた。各町村の保健師は長期に及ぶ避難所生活、度重なる避難所の移動、健康相談やあらゆる事務手続きにまで及ぶ住民対応におわれ、心身ともに疲弊していた。保健師自身も住民とともに避難生活を続けながら限界の状態での業務にあたっている姿に頭が下がる思いがした。近年、自動血圧計の普及率は進み、さまざまな機種が手軽に購入できるようになってきている。家庭での自己による血圧測定の有用性が明らかにされ家庭血圧値に基づく高血圧診療は国際的にも広く普及しつつある。しかし、ある町の保健師が震災後、自動血圧計が普及しない理由のひとつとして聴診器を用いて手動で行う血圧測定の重要性をあげていた。保健師は家庭訪問や健康相談を行う際、血圧測定を一種のコミュニケーションツールとして使用する場合がある。脈拍確認のため対象者の手や腕に直接触れる。血圧計の腕帯をまきながら体調を確認するなど声かけを行う。測定部位に聴診器をあてる。これら一連の動作、声かけが対象者に安心感を与え、信頼関係を深め、避難者のこころのケアにつながるというのである。避難生活のつらさ、今後の見通しがたない生活への不

安な気持ちと同じ町民でもある顔なじみの保健師に聞いてほしいという避難者の思いに耳を傾ける保健師の姿に胸を打たれた。

大熊町への支援活動

大熊町は福島県の太平洋側にある浜通り地方のほぼ中央に位置しており福島第一原子力発電所を保有する町である。人口11,505人。原子力発電所事故により役場機能を会津若松市に移転しており住民も避難している。

コミュニティーサロン「ゆっくりすっぺ」は町民同士が集い気軽にお茶を飲みながら語り合えることができる場である。サロンは会津若松市の中心部に位置しており、近くを通りかかった地元の住民の方や近隣にある会津保健福祉事務所の職員が花瓶に生けた花や植物を手軽に立ち寄ることもある。サロンの運営には町民がボランティアとして積極的に関わっている。町民主体の活動が企画されており、食生活改善推進委員らを中心とするボランティアスタッフが親子料理教室、そばうち体験などさまざまな活動を通して町民同士の交流が行われている。このサロンの一角に血圧の自己管理を目的とした血圧測定コーナーを設置し、血圧測定方法、測定値を記録する健康チェック表への記入方法の説明、健康相談等を実施している。

また、仮設住宅の各集会所にサロンと同様の血圧測定コーナーを設置し、大熊町保健師、会津保健福祉事務所職員らとともに健康相談等で各集会場を巡回している。震災前は自宅でも自動血圧計を持っていて毎日血圧測定を行っていたが、避難先や仮設住宅に持ってくるのができなかったと話す町民もいた。「もう自分たちはこの先何十年も大熊町に帰ることができない、会津の冬は寒くて暮らすのは大変だ」など不安の声に対し大熊町保健師が町民の不安な心に寄り添うようにあたたかく傾聴しており町民との信頼関係の深さと町保健師の存在の大きさを感ずる。

平成23年12月現在、仮設住宅への入居も落ち着きつつあるが、慣れない生活環境の中、設置されている家電製品の使用方法がわからない高齢者世帯や近隣に商店がないために食材の調達に苦勞している世帯もある。仮設周辺の医療機関がどこにあるのかわからない等日常生活への細やかな支援が必要であると感じる。冬季は降雪が少なく比較的温暖な気候である地域で生活してきた浜通りの住民にとって降雪量も多く寒冷地である会津地方で避難生活を続けることへの不安を訴える高齢者が多いことがこれまでの大熊町への支援活動の中で把握されている。役場では雪かきスコップを各避難所に配布したり、また、一部地域では会津の地元住民から雪かきの方法や

雪道の歩き方、転んだ際の対処方法等の指導を実施している。

仮設住宅は概ね行政区ごとに割りふられているが場所によっては他地域からの入居者もいる。Aさんも他地域からの入居者のひとりで隣近所に知り合いがいない状態であった。仮設での健康相談会にはじめて参加した時、日中から飲酒をしていた。高血圧であったが放置していた。訪問して話を聞くうちにAさんは、孤独感を感じていることに気づいた。原子力発電所の技術師としての経験があり誇りに思っていること、事情があり他県に暮らす家族とは長年、別居状態にあること、ひとりで生活してきたことへの自信はあると言うが、家族が同居していた頃の写真を見せてくれたときの表情や言動からは孤独感が感じられた。保健指導を重ねていくうちに自動血圧計を自ら購入し、毎日かさず血圧手帳に記録をつけるようになった。また、以前に比べ飲酒量、喫煙回数が増加していることへの危機感を少しずつ感じてきている。先日、自治会が企画した催し物の際にやきそばを作る係を担当し仮設住民のみんなにふるまったととてもうれしそうに話してくれた。

避難生活の長期化で今後の見通しがたたないという不安は心身にもさまざまな影響を及ぼす可能性がある。仮設住宅や借り上げ住宅などの居住スペースから外出しない状態が続けば心身の活動性の低い状態にあり、いわゆる生活不活発病のリスクが高くなる。阪神・淡路大震災で仮設独居者の孤独死が問題になった。コミュニティーの維持困難や近隣とのつながり、家族要員の変化により孤立化を強める可能性がある。

町民が集うことができるサロンや仮設住宅集会場での自動血圧計による血圧の自己測定は毎日の生活の中で習慣化されることによって生活リズムを整える機会になり、自己の健康管理ができるような支援を継続していきたいと考える。

おわりに

福島県における復興はこれからが正念場であると言える。福島県内の唯一の看護系大学である本学が求められている役割は大きい。本支援活動を今後も継続していく中で看護学部教員として看護教育へ反映させていくのはもちろんのこと福島県の復興へ向かう現状や県民のニーズを地域社会へ広く発信していかなければならないと思っている。



二次避難所（ホテルロビー）にて血圧自己測定方法指導
平成23年5月17日



大熊町保健師、支援チーム（青森県）らと健康相談会の場で血圧自己測定
方法指導 仮設住宅（集会場） 平成23年8月25日