



浜辺だより

☎ 64-1600

令和 8 年 9 月

作成/ 浜辺の診療所 広報



9 月は防災月間です。
今月は、**防災関係の話**です ☺



災害がら身を守るために

災害は、私たちの生活を一瞬で裏返します。医療が届くまでの静かな空白。その薄い境界線の上で、私たちの命は揺れています。備えるとは、その揺れにそっと手を添えることです。

災害は“最初の数時間”がすべてを左右する

災害が起きたとき、私たちの命を左右するのは、揺れそのものではありません。じつはその直後の、最初の数時間です。大きな地震や台風が発生すると、119 番はつながりにくくなり、救急車はすぐには来ません。道路は渋滞し、救助隊も医療チームも、“行きたい場所に行けない”という状況が必ず起こります。

✅ つまり、災害が起きた瞬間から、私たちは「自分で自分を守る時間」に放り込まれます。この時間をどう過ごすかで、ケガの悪化を防げるか、命をつなげるかが決まっていきます。たとえば、家具の転倒で足を挟まれたとき、すぐに 119 番が来るとは限りません。停電すれば、夜は真っ暗で、情報も入りません。水道が止まれば、脱水は数時間で進みます。災害は、建物を壊すよりも早く、私たちの“当たり前”を奪っていきます。

✅ そしてその瞬間から、医療も支援もまだ届かない“空白の時間”が始まります。だからこそ、この最初の数時間をどう生き延びるか——その準備が、私たちの未来を静かに守ってくれるのです。

DMAT が到着するまでの“医療空白”をどう生き延びるか

✅ 災害が起きると、多くの人は「きっとすぐに医療チームが来てくれるはずだ」と思うでしょう。しかし現実には、そうはいきません。災害医療の専門チームである DMAT は、全国から迅速に出動する体制が整っていますが、それでも現場に到着するまでには、必ず“時間の壁”が生まれます。道路が寸断される。渋滞で車が動かない。どこが最も被害が大きいのか、情報が混乱する。優先順位の判断に時間がかかる。こうした要因が重なり、医療が必要な人のもとへ、すぐにはたどり着けないのです。

✅ この“医療空白”の時間に、何が起きるのか。出血は進み、骨折は悪化し、脱水や低体温は、数時間で命に関わる状態に変わっていきます。持病の薬が飲めなければ、症状は静かに進行します。

災害関連死とは何か：命を奪う“二次的な健康被害”

災害で命を落とすのは、建物の倒壊や津波といった“直接の被害”だけだと思われがちです。しかし実際には、災害そのものを生き延びたあとに、避難生活や医療の中断によって命を落とす人が少なくありません。これが、災害関連死と呼ばれるものです。災害関連死は、災害の直後ではなく、数日、あるいは数週間のあいだに、静かに進んでいきます。その

背景には、いくつかの典型的な要因があります。まず、持病の悪化。薬が手に入らない、通院できない、血圧や血糖が管理できない。普段ならコントロールできている症状が、避難生活の中で少しずつ悪化していきます。次に、エコノミークラス症候群。狭い空間で長時間同じ姿勢で過ごすことで、血栓ができやすくなり、命に関わる状態に至ることがあります。これは避難所でも、車中泊でも起こり得る問題です。さらに、感染症や衛生環境の悪化。トイレが使えない、手が洗えない、湿気や寒さで体力が奪われる。こうした小さな不便が積み重なり、体調を崩す人が増えていきます。災害関連死が恐ろしいのは、“気づかないうちに進む”という点です。大きな音も、派手な危険ありません。ただ、生活の基盤が崩れたままの時間が続くことで、身体の弱い部分が静かに追い詰められていきます。だからこそ災害は、最初の揺れだけで終わらないということを、私たちは知っておく必要があります。避難生活をどう乗り切るか、持病をどう守るか、衛生をどう確保するか。その一つひとつが命をつなぐ行動になります。🔥 高血圧症、糖尿病、心不全、甲状腺疾患、パーキンソン病のような神経難病など、薬剤が枯渇することで重症化リスクが上がる疾患のある人は、平常時から1～2か月分の薬をストックしておくことを勧めます。主治医と話し合い、有事の分として一度、長期投与してもらうとよいでしょう。

家庭でできる“健康を守る備え”:初動と避難生活を支える準備

まず持病のある人の備えとしては、🔥 常備薬・お薬手帳・予備の眼鏡の3点セット。この3点は大事です。次に備えとしては、懐中電灯・靴・笛・モバイルバッテリー、ローリングストック（水、主食、たんぱく源、塩分・糖分）、トイレ関連（非常用トイレは健康維持の最重要）、衛生用品（マスク、ウェットティッシュ、生理用品）などが大事です。

災害時のコミュニケーションと心身の安全

災害が起きたとき、私たちが最初に失うもののひとつが、コミュニケーションです。電話はつながらず、インターネットも不安定になり、誰がどこにいるのか、無事なのか——その基本的な情報さえ、すぐにはわからなくなります。しかし、この🔥 “つながりの断絶”こそが、心身の安全に大きな影響を与えます。人は、状況が見えないときに最も不安を感じ、その不安は体調にも影響します。だからこそ、災害時には、「どうやってつながりを取り戻すか」が重要になります。まず、家族や職場で、連絡方法を事前に決めておくこと。電話がつかないときは、災害用伝言ダイヤルやSNSの安否機能を使う。集合場所を決めておく。こうした小さな取り決めが、混乱の中で大きな安心につながります。

次に、避難所でのコミュニケーションです。避難所では、体調を崩している人がいても、🔥 本人が言い出せないことがあります。周囲の人が声をかけ、「大丈夫ですか」「何か必要なものはありますか」とさりげなく気づくことが、命を守ることにつながります。特に高齢者や子ども、持病のある人は、体調の変化を自分で伝えにくいことがあります。周囲の目と声が、彼らの安全を支える大切な力になります。

そして🔥 “孤立しないこと”も大事です。孤立は、心の不安を強め、体調の悪化にもつながります。誰かと話す、状況を共有する、それだけで心の負担は大きく軽くなります。つながりは、物資や医療と同じくらい、人の命を支える力になります。だからこそ、災害のときには、声をかけ合い、助け合い、互いの存在を確かめることが大切なのです。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

★木曜日は JCHO 湯河原病院 内科外来。