



健康長寿サロン

令和 8 年 9 月

熱海会場

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 ☺



災害から身を守るために

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。電話が繋がらないときは、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るに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。

まとめ

災害は、いつ起きるかわかりません。しかし、起こるということだけは確かです。そして災害は、建物やインフラだけでなく、私たちの「当たり前の生活」を静かに、そして一瞬で奪っていきます。電気が止まる、水が止まる、情報が途絶え、医療が届かない。その中で私たちは、まず「自分自身で自分を守る時間」に置かれます。この時間をどう乗り越えるか。ここに、命を守れるかどうかの分かれ道があります。最初の数時間がすべてを左右する——というお話をしました。救急車はすぐには来ません。医療チームも、すぐには到着しません。だからこそ私たちは、「助けを待つ人」ではなく、「最初の数時間を生き延びる力を持った人」である必要があります。大切なのは、特別な技術ではありません。ほんの少しの準備と、少しの知識です。足を守るために、すぐ履ける靴を用意する。暗闇に備えて、手の届くところに懐中電灯を置く。閉じ込められたときのために、笛を用意する。それだけでも「助かる確率」は確実に上がります。次に、「医療空白」の時間についてお話ししました。災害時には、医療は必ず遅れてやってきます。これは、どれだけ体制が整っていても避けられない現実です。その間に、出血は進み、脱水は進み、持病は静かに悪化していきます。だからこそ、「医療に頼る前の準備」が必要になります。とくに持病のある方にとっては、薬があるかどうか、そのまま命に直結します。お薬手帳、常備薬、そして予備。この3点は、ぜひ今日からでも用意していただきたいと思います。そして忘れてはならないのが「災害関連死」です。災害は、揺れが収まったら終わりではありません。むしろそこから、静かなリスクが始まります。避難生活の中で、体を動かさない時間が続く。水分が足りない。トイレを我慢する。衛生状態が悪化する。こうした一つひとつは、小さなことに見えます。しかしそれが積み重なることで、命に関わる状態へとつながっていきます。だからこそ、備えは「生き延びるため」だけでなく、「生き続けるため」にも必要なのです。水や食料の備蓄。特に、たんぱく質や塩分、糖分のバランス。そして何より重要なのが、トイレです。排泄を我慢することは、健康を大きく損ないます。非常用トイレの備えは、命を守る備えそのものです。その次に大切なのが「つながり」です。災害時、人は孤立すると、急速に弱っていきます。情報が入らない不安。誰とも話せない孤独。それは、体調にも確実に影響を与えます。だからこそ、事前に決めておくことが大切です。どこで合流するのか。どうやって連絡を取るのか。そして、避難所では「声をかけること」。「大丈夫ですか？」という一言が、誰かの命を救うことがあります。災害時に必要なのは、特別な英雄ではありません。少し周りに目を向けられる、普通の人の力です。ここまでお話ししてきたことは、どれも特別なことではありません。しかし逆に言えば、「特別なことをしなくても、命は守れる可能性がある」ということです。備えとは、完璧を目指すことではありません。今日、ひとつだけでも始めること。たとえば、玄関に災害時の靴を一足置いてみる。カバンの中に笛を入れてみる。薬の残りを確認してみる。その一つひとつが、未来の自分を助ける行動になります。災害は、防ぐことはできませんが、「その後」を変えることはできます。揺れの中で何ができるか。医療が来るまでに何ができるか。避難生活をどう乗り切るか。そして、誰とどう支え合うか。その答えは、今日この瞬間からの備えの中にあります。最後に、ひとつだけお伝えしたいことがあります。備えとは、「恐れること」ではありません。「大切なものを守るための行動」です。ご自身の命。ご家族の命。そして、周りにいる人たちの命。そのすべてを守る力は、実はすでに、私たち一人ひとりの中にあります。あとは、それに少しだけ気づき、少しだけ準備をするだけです。

災害は私たちの生活を一瞬で変えてしまいます。そしてその変化は、建物や街だけでなく、私たちの身体と心にも深く影響します。しかし、備えることは、今日から始められます。備えとは、恐れではなく、未来への優しさです。水や食料を少し多めに置いておくこと。薬を切らさないこと。家族や職場と連絡方法を決めておくこと。避難所で声をかけ合うこと。備えがあれば守れる命があるということを、今回の話で知っててください。