

全国糖尿病週間での 災害教育を通して

— 済生会松山病院の災害教育への取り組みと広がり —



済生会松山病院
糖尿病看護認定看護師
とくの
徳野みどり

近年、各地でさまざまな自然災害が発生し、大きな被害をもたらしています。いつどこで起こるか分からない自然災害には、常に自分のこととして災害を意識し、備えておくことが大切です。今回は、糖尿病メディカルスタッフにより結成された劇団「なでしこ一座」を中心とした済生会松山病院の災害教育の取り組みを、一座の団員でもあり、糖尿病看護認定看護師でもある徳野みどりさんにご紹介いただきました。

済生会松山病院 「なでしこ一座」とは

当院には、「なでしこ一座」という、糖尿病メディカルスタッフで結成する小さな素人劇団があります。当院の記念行事や全国糖尿病週間行事などに合わせて一座を結成し、患者さん、市民の方々に対象に糖尿病の啓発活動を行っています。

メンバーは、宮岡弘明院長、糖尿病ケアチームの責任者で医師の梅岡二美先生、メディカルスタッ

フです。毎回、素人だからこそそのアクションに会場は終始にこやかな雰囲気となり、皆さんに楽しく学んでいただいています。

当院の糖尿病教育のモットーは、「患者さんに元気と勇気を与える糖尿病教育」です。なでしこ一座は、まさにその目的に大きく貢献していると思っています。今回は、なでしこ一座の寸劇を通じた災害教育を中心に、2018年、19年の当院での災害教育の取り組みについてご紹介します。

当院の災害教育の きっかけと継続理由

18年7月、記録的な大雨により引き起こされた西日本を中心とした豪雨災害(平成30年7月豪雨)が、今まで比較的災害の影響が少なかった愛媛県にも大きな被害をもたらした。多くの方が被災されました。また、当院のある愛媛県は近い将来、「南海トラフ地震」が確実に起こり、甚大な被害が想定されるといわれている土地です。そのようなことから、わたしたちは、「この辺りは大丈夫だろう」ではなく、自分のこととして災害に対する意識を持ち、普段から準備しておく必要性を感じました。

こうした経緯から当院で開催された、18年の全国糖尿病週間行事での災害教育への参加者は、過去最多の42人で、終了後のアンケートでは、「災害は怖い。災害に備えようと思った」との声をたくさんいただきました。

しかし大切なのは、「災害に備える行動を本当に起こしてくれたかどうか」です。そこで参加者の



済生会松山病院の宮岡院長となでしこ一座の皆さん

うち、その後の経過が追跡できる
当院内科に通院中の患者さん14人
について再調査を行いました。結
果は、「災害の備えは必要だ」と
14人全員が答えていましたが、「以
前から備えていた」5人(36%)、
「今回を機に災害に備えた」2人
(14%)で、残り7人(50%)は備え
る行動に結び付いていませんでし
た。

そこで、引き続き災害教育を定
期的に行っていく必要性を感じ、
19年の全国糖尿病週間行事も災害
をテーマに行うことにしました。
18年、19年の取り組みの内容を
追ってご紹介します。

18年の取り組み内容

18年の取り組みは、「災害のた
めに、まず非常用袋を備えましよ
う」を目的としました。「使用す
るかどうかわからない非常用袋を
本当に備える必要があるのか?」
そう思っている方に向けては、以
下の二つに焦点を絞って伝えるこ
とにしました。

①100円均一ショップ(以下、
100円ショップ)の商品であれ

ば手軽に備えることができること
その備えの中でも特に、病院で
治療を行っている方にとって一番
重要な、

寸劇「備えあれば憂いなし」

【第1幕】災害前、「来るか来ない
か分からない災害のために、非常
用袋なんて備えていられない」と
話している2人の主婦の会話。

【第2幕】災害が起こり、被災者が
やっとの思いで避難所にたどり着
いたのもつかの間、体調がわるく
なり、持病の高血圧・狭心症の薬
がないことに気付き焦ります。「誰
かわたしに薬をください」と訴え
ますが、どんな薬かと尋ねられて
も、「白い小さな丸い薬」「赤い薬
で…」としか伝えられません。

皆さんは、自分の薬のことを他
の人に伝えられますか? 他人の
に伝えるための工夫をしています
か? お薬手帳や薬の内容のコピ
ーを携帯する、携帯電話・スマー
トフォンで写真を撮っておく、家
族にも伝えて二重三重の備えを行

②自分に必要な薬を備えること
この二つの点を、なでしこ一座
の寸劇にも取り入れられました。

つておく…など、自分に合った方
法があるはずですが、普段から備え
ておきましょうと呼び掛けました。

【第3幕】きちんと自宅に非常用袋
を備えていた男性(100円ショッ
プオタクさん)と備えていなか
った主婦の会話。

100円ショップで防災グッズ
をそろえて、合計3000円で非
常用袋を準備できたという男性が、
「100円ショップであれば、1
カ所でそろえ、費用もそれほど
かからない」と言います。主婦が、
「100円じゃ、なんか頼りない
わね」と返すと、100円とあな
どれない商品もたくさんあると自
分で吟味した自慢の防災グッズを
紹介しました。

非常用袋の中身(図1、図2)は、
会場入り口にも実物を展示して見

ていただきました。持ち帰り資料
にも、パンフレット(図1、図2
をまとめたもの)にして入れまし
た。また先着30人には、非常用袋
をプレゼント(100円ショップ
の商品)し、「自分にとって必要な
物をそろえて、入れてください」
と呼び掛けました。

【第4幕】100円ショップオタク
の男性と知り合いの女性の会話。

この女性は、外出先で災害に遭
いました。しかし、普段から手持
ち用の非常用袋を常に携帯してい
ました。小さなバッグですが、「こ
れでも、1日くらいなら困らない
わ」と、その中身を紹介。これも
全て100円ショップでそろえた
ものでした(図2)。

男性は、「持ち用非常用袋」
の必要性を感じて、自分もすぐに
持ち用非常用袋を備えようと
思います。

【第5幕】薬だけは普段から1週間
分を常に携帯している女性が登場
します。「薬を備えていて今回本
当に助かった…」と言って、胸を
なでおろしている場面です。

【まとめ】災害はいつ起こるか分か

19年の取り組み内容

前述の18年の取り組みを踏まえ
て、19年の全国糖尿病週間行事で
は、18年7月に起こった豪雨災害
にて、被災者の支援を行った愛媛
県西予市立野村病院の糖尿病看護
認定看護師/特定認定看護師の二
宮里佳先生に「西日本豪雨災害体
験後の備えと心構え」をテーマに
お話しいただきました。

その際に、二宮先生から紹介さ
れた災害時の映像を見て、改めて
災害の怖さを感じることができま
した。また、参加者からは「体験
談を聞くことにより、自分のこと
として考え、準備することの必要
性を感じる事ができた」という
感想をたくさんいただきました。

そして、その後、なでしこ一座
による「災害の備え・第2弾!
災害が起きた時に知っておくと
役立つこと」をテーマとした寸
劇を行いました。今回も「そんな
こともあるかもしれない」と感
じてもらいながら、災害の備えを
もう一度見直していただけるよう
に、寸劇を通して伝えることを目
的としました。

100円ショップで3000円でそろえた非常用袋の中身



非常用袋、アルミフード付きポンチョ、レインコート、軍手(滑り止め付き)、
マスク、ビニール手袋、ビニール袋、手拭い、圧縮タオル、使い捨てショ
ーツ、新聞紙、携帯用トイレ、除菌ウエットティッシュ、ティッシュペーパー、歯
ブラシ、包帯のいらない傷当て材、プラスチックケース※かたくり粉入れ
をいれました(薬・インスリン一式・保険証・薬の内容のコピーを入れます)、
モバイルバッテリー、電池交換式USB充電器、手動発電LEDライト、乾電池
(単3)、乾電池(単4)、ペンダントライト(吊り下げ用豆電球)、ホイッスル、
ライター、ガムテープ、飲料水、ブドウ糖、乾パン、紙コップ、紙皿、割りば
し、スプーン、ラップ、万能ナイフ

図1 自宅に備えておく非常用袋の中身

100円ショップでそろえた持ち用の非常用袋の中身



この袋の中に
全て入ります

ポーチ、手拭い、保温用アルミシート、ホイッスル、LEDライト、乾電池(単
4)、除菌シート、ティッシュペーパー、歯ブラシ、マスク、レジ袋、薬、保険
証・薬の内容のコピー、キャラメル、メモ用紙、フェルトペン

図2 持ち用の非常用袋の中身

「災害が起きた時に知っておくと役立つこと」

寸劇「災害の備え・第2弾」

【第1幕】車の中で災害(水害)に遭った2人の女性。水圧でドアが開かず、車の中にあるものであれこれ窓ガラスを割ろうとしますが割れません。知人から教えられ、車検の際、ピック(ガラス破損器具)付き発煙筒に取り替えていたことを思い出します。フロントガラスは割れにくい仕様になっていますが、横のガラスはピック付き発煙筒で簡単に割れ、間一髪で助かりました。

災害はどこで起こるか分かりません。18年7月の豪雨災害のときに、車で逃げようとした方が亡くなられたという話を聞きました。ピック付き発煙筒は値段も1000円程度から購入でき、車検時に伝えて交換してもらうことも可能であるという情報提供を寸劇の中で行いました(この場面でメモを取っている参加者もおられました)。

ここでのポイントは、「あなたの車は災害の備えができていますか?」です。帰宅後、自分の車の

発煙筒を確認してみてください。フロントガラスは割れにくいように作られています。割るのは横の窓! 必ず横の窓ですよ。

【第2幕】普段の通勤用のかばんの中に、「災害時必要な物を少し足して入れている」主婦が登場。これでも1〜2日は対応できると、自分のかばんの中身を紹介します。

- ホイツスル、ライトは、かばんの取っ手部分に取り付ける。
- 財布には非常用として、ジッパ1付きビニール袋に10円玉を10枚入れておく。
- 薬は1週間分準備して、ぬれないうちに、ジッパ付きビニール袋へ(お薬手帳・保険証・身分証明書のコピーも一緒に)。
- 雨具(上着)、手拭い、使い捨てシヨーツ(3枚)は、かさばらないように100円シヨップの圧縮袋に。雨具は防水・防寒効果が高く、手拭いは拭く、包む、裂いてロープ代わり、負傷時のガーゼ代わり、副木の固定にと、

用途はいろいろあります。

- 救急用品(マスク3枚、ビニール手袋3組、おりのものシート5枚、救急ばんそうこうへ大・普通サイズ)、圧縮タオル2枚、アイマスク、耳栓など)をジッパ付きビニール袋に入れておく。
- おりものシートは着用の汚れ防止、負傷時のガーゼ代わりにもなります。アイマスク、耳栓は、避難所などのプライバシーが保てない場所での小さな準備です。
- 携帯カイロも念のために1袋。
- 補食用のあめ。
- 緊急の連絡先は電子媒体だけではなく、紙でも備え、もちろんジッパ付きビニール袋に。

災害はいつ起こるか分からないので、いつ起こっても大丈夫なように、普段から最小限必要な物を備えておくことがポイントです。特別な物をそろえなくてもいいので、普段の持ち物に必要な物を少し足して、工夫してみてください。

また、手提げかばんタイプだったものを、避難することを考え、両手が使えるようにリュックタイプ

プに変更しました。一日を多く過ごす場所(家庭や職場)は災害に遭う確率も高くなります。そこに非常用袋を一つ準備しておくといことを伝えました。

【第3幕】備えていることに安心して、点検をしないままだった母と子どもの会話。

トイレトーパーを準備していたが水にぬれて使用できず、ビニール製の袋に入れておけばよかったと思つたことや、用意していた洋服のサイズが小さくなって着替えられなかった、用意していた食料が賞味期限切れで食べられなかった、携帯電話の充電器を準備していたが数年前に機種変更していたため使えなかった、など思ってもよらない出来事が起こります。

せっかく準備していても、肝心なときに使えないでは困ります。定期的な点検を心掛けましょう。また、季節によって準備するものが変わるため点検は大事です。水にぬれて使えなくなることも想定し、ビニール袋に入れておくなど、ぬれない工夫も必要です。ビニール製の袋は雨具代わり・防寒対策

後にもなしこ一座は、研修会や地域のイベントなどにも多く声を掛けていただきました。

20年2月には、愛媛県看護協会の災害研修の中で活動させていたことができました。院内の小さな行事から始まり、院外へ、そして全国へ災害教育が広がっています。

これからは済生会松山病院となしこ一座は、糖尿病患者さん、市民の皆さんに、糖尿病発症予防

済生会松山病院の「災害教育」の広がり

本院の災害教育の目的は、「まず、非常用袋を備えましょう」から始まり、少しずつ広がりを見せれています。また、院内から院外へと活動も広がりました。18年の第1回目の取り組みが好評で、その

進展予防だけではなく、災害に対する啓発活動も広がっていきたくと思っています。

最後に

18年、19年と災害が多い年でした。元の生活に戻れず苦労をされている方も多いと思います。ここからお見舞い申し上げます。一日も早く元の生活に戻れますようお祈りいたします。

ごみの処理など、多機能に役立つことをお伝えしました。

【第4幕】避難所でトイレがなくて困っている若い女性二人の会話。以前インターネットで、段ボール箱とゴミ袋でトイレを作っているのを見たことがあると思ひ出しながら、トイレを作りました。

いざというときのために、作り方を覚えておきましょう(図3)。

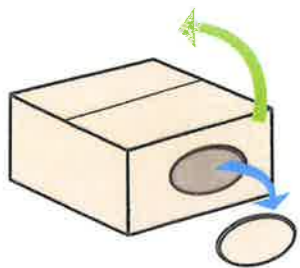
【第5幕】この場面は、短時間の講義形式としました。災害の準備を行うときは、3段階に分けて備えるというふうです。

1段階…緊急避難時にすぐ持ち出せる防災グッズ。

2段階…災害発生から3日間を生き抜くための防災グッズ(これが非常用袋)。これは①最優先で準備したい最低限の防災グッズ、②余裕があれば準備したい防災グッズの順で考える。

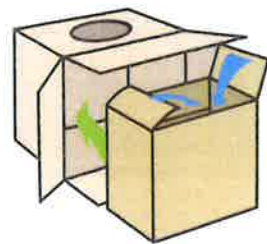
3段階…長引く避難生活ができるだけ快適に過ごすための防災グッズ。

3段階目の準備は自宅倉庫・ストックルームなどに備蓄しておくというふうです。準備をするとき



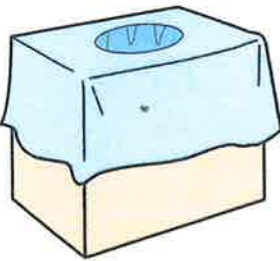
切り抜いた面を上向きに

①段ボール箱を二つ用意し、大きめの箱の片方の側面を丸く便座の穴の形に切り抜きます。※飲料など重いものが入っていた段ボール箱が丈夫でお勧めです。



上部を内側に折ることで箱の強度が増します

②小さめの箱の上部を開いて内側に折ります。①の箱の中に小さめの箱を入れ、穴の開いた面と小さめの箱の開いた上部が重なるようにします。ガムテープなどあれば、箱が離れないようにしっかり留めます。



③上部の穴から、ゴミ袋などを入れ、袋の口を箱の外側に出したら、簡易トイレの出来上がりです。



④使用後は、袋を箱から取り出して、袋の口を結んで捨てます。

図3 簡易トイレの作り方の一例