

被災者と被災者を支える人々の疲労を測り、病気を予防することで 長期の避難生活での健康を維持する

緊急実装活動⑤「東日本大震災被災者と救援支援者における疲労の適正評価と疾病予防への支援」

「東日本大震災被災者と救援支援者における疲労の適正評価と疾病予防への支援」は、宮城大学看護学部 学部長・教授の吉田 俊子先生を代表者とする緊急実装活動です。

震災の発生から既に数カ月が過ぎましたが、復興への道のりははるか遠く、被災した方々の避難生活は今後も長期間続くと思われま。そして、被災した方々を支援している方々の疲労もピークに達しています。このまま強いストレス状態が続けば、過労死や突然死につながったり、うつ病などの精神的疾患が発生する可能性が高くなります。

吉田先生は、被災者と被災者を支援する方々の疲労の蓄積状態と健康状態をさまざまな計測機器を用いて客観的に測定し、問診と合わせて疲労やストレスの高い人を調べ、病気を未然に防ぐことができるよう積極的に関わっていくことで、長期間にわたる避難生活を健康面から支援することを目指しています。

■これ以上無理をし過ぎて倒れないために

震災から数カ月が過ぎた今でも瓦礫の撤去はなかなか進まず、被災した方々の避難生活は数年間という長期に及ぶことが予想されています。

また被災者を支援する側（医療関係者、市町村職員、社会福祉協議会職員、自衛隊や警察の職員など）にも、土日も休まず働くなど無理を重ね、不眠や頭痛、抑うつ状態などが現れている方がたくさんいらっしゃいます。肉体的・精神的な疲労がピークに達しているにもかかわらず、震災とその後の避難生活支援という緊急的・非日常的な生活の中では、疲れが溜まっていることを自覚したり、身体や心を休ませるように自己管理するのはなかなか難しいことです。

けれども、このままさらに疲労が蓄積し、強いストレス状態が続けば、過労死や突然死、うつ病などにつながる危険は高く、ただでさえ不自由で衛生面にも問題のある生活のなかで健康を維持することは容易ではありません。

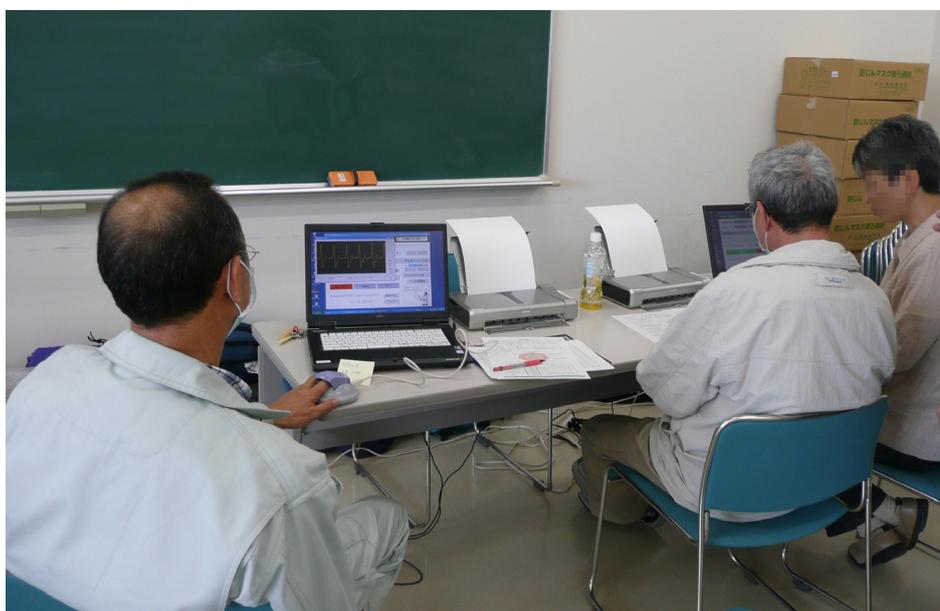
吉田先生の緊急実装活動では、厚生労働省疲労研究班（倉恒弘彦班長）により構築してきた「疲労を客観的に評価するシステム」を活用し、緊張と休息を司る自律神経の変化を、睡眠の質や自律神経のバランス、唾液中のヘルペスウィルスの増加などから測定し、30項目の問診と合わせて被災

者と支援者の疲労や健康の状態を客観的に評価します。

診断の結果、疲れが溜まっている人には休養を促したり、適切なリラックス法を提案するなど、病気を積極的に予防し、健康を回復するための支援を行います。



実装責任者の吉田 俊子先生



気仙沼市社会福祉協議会の職員の方々に行った疲労評価の様子（BTUストレスマネジメント研究所提供）

■疲労予防のためのセミナーも

また今後、被災地で活動しているさまざまな組織やボランティアが減り、支援が手薄になるにつれて、肉親や財産を失った被災者の生きる意欲が低下し、うつ病などの精神的疾患にかかりやすくなることが懸念されます。

この緊急実装活動では、被災した方々が自分で疲労やストレスを減らすことができる動脈マッサージ法やストレッチ方法を伝える予防セミナーを、支援の少なくなる秋以降に開催する予定にしています。