

特集「防災」

大震災から四ヶ月。「復興」という言葉をこれほど見聞きしたことはありません。
3・11を境にすべての価値観が大きく変わりました。大地震の教訓は何か、私たちに何ができるのか。そこで、今回の「そよ風通信」は防災をテーマに特集してみました。

「有事災害の心構えについて」

設備管理 山下 誠一



3月の東日本大震災から4ヶ月が経ちます。原子力発電所を含め復興への道はまだ遠いようです。被災者の皆様には心からお見舞い申し上げます。

今回の回は災害時の心構えについて、口頭強いている人をあつめて紹介します。

人はあつめておけば、一番に思い浮かんだ行動をとると言われています。火事の時、リモコンだけを握りしめて避難してしまつたなどの例はよく耳にします。それだけ緊急時に適切な対応をとれる方は少ないのではないかと思います。

逆に考えれば緊急時適切な対応を思い浮かべれば良いこととなります。それが中々難いことでもあります。昔からの備えおぼろ……に従って口頭から備えておくことにしておきたいです。

では何を備えておけばいいか、例を紹介いたします。家庭、職場の消火器はどこにあるでしょうか。頭に浮かんだ場所は近い場所でしょうか。火事は初期消火が重要ですから出来るだけ近い場所をインプットしておくことが大事です。

地震の場合、よく言われるのが机や丈夫な物の下に入ることです。入れるべき場所を探しておおぼろけしてしまふ外に飛び出してしまふケースが多いそうです。入れるべきは意外と少ないことから、消火器と同様に、入るべき場所をインプットしておきたいです。

頭で浮かぶような習慣的な行動をメモや張り紙に書いて見せやすい場所インプットしやすい場所に貼っておくのも効果的だと思います。

頭に思い浮かぶことについて紹介しましたが、思い浮かぶためには、次のことが大事になってきます。それは知るべきことを繰り返し返すことです。

「知る」には人は見た、聞いただけでなく印象に残りやすいものが必要です。印象に残す方法の一例として、そのことを入念に教える効果的です。家庭で家族に「消火器はどこに入るか、ヘッドはどこか、子供さんにも時々先生役をさせたいので、職場でも同様のことが必要です。」

次に、「考える」についてです。考えるというだけだけでなく、どのように捉えられがちですか、どのように考えるかは具体的に行動を考えておく必要があります。たとえば、災害で避難する場合、本病院の避難場所は月出小中学校です。すぐ隣に近い場所ですが、個々の患者様の

防災・災害時の知恵袋

広報委員会



東日本大震災をうけ、有事に備え防災意識を高める為、また被災した際にも乗り越える為、豆知識を皆さんから募集しました。

夜、寝る時には、枕元に懐中電気を置いておく。LEDのライトであればより長もちしてvery good!!!

TVが好きな人

テントサファリの経験から、コップ(割れないもの)と小さな洗面器があると少ない水を有効に使えます。ナースの石けん清拭と洗髪の技術も大変役に立ちました。コップ一杯の熱いお湯があれば、ホットタオルが2本はつくれるです。下痢予防のために、ベッホテルに直接口をつけて飲むのはやめた方がよいです。トイレレットペーパーは大事です。♥

家族と震災時の待ち合わせ場所を決めています。懐中電気に、スーパの袋をかぶせると、明りがやわらかくなります。

TVが好きな人

お風呂のお湯をためておいたら、水洗トイレ等に使える。

TVが好きな人

ネイル(マニキュア)つや出し等に爪を混ぜ、足の爪に塗ると、保温効果になります。

ホウ

ヘルメットが無い時は本雑誌等を開き、スカパー風田敷タオル等で包み、頭に被せアゴの下で結び、落下物が当たることが出来る。

ホウ

家の中で地震があった際、一番安全な場所はトイレであることでした。理由としては狭い場所です。四つの支柱があることで、安定性が高いことからです。また、寝る前は常にスリッパ等のはき物を靴元に置いておくこと、被災した際にガラス等をぶつくとなく避難できることからです。

おみ

裸では寝ないようにします。タンスの転倒防止せねばとは思っていますが、そこまでの危機意識がありません。

おみ



まさかのときに役立つ 持ち物・備品チェックリスト

△いつも使っているバッグに入れておく物

- | | | |
|------------------|-------------|-------------------|
| 貴重品 | △ティッシュペーパー* | △笛や鈴 |
| □家の鍵、車の鍵 | □石けん | □ミニはさみ |
| □財布(現金は小銭のお札と小銭) | □常用薬 | □軽量の防寒具(綿のスクーフなど) |
| □財布(現金は小銭のお札と小銭) | □歯ブラシ | □ウェットティッシュ* |
| □カード(クレジットカードなど) | □ばんそうこう | □携帯用歯ブラシ |
| □身分証明証(免許証など) | □ボールペン・メモ帳 | □あめや塩 |
| □健康保険証 | □くし | □水ボトル(小サイズ) |
| □携帯電話 | □爪切り | □油性ペン |
| □印鑑 | □耳かき | □ポリ袋(大・小)* |
| 日用品 | 非常時に役立つ物 | □マッチまたはライター |
| □綿大判ハンカチ(ハンダ) | □マスク* | |

③一時避難持ち出し袋用

- 3日程度の場合、④に加えたい物で、両手のあくリュックサックに入れる。
- | | | |
|------------------|----------------|---------|
| □携帯電話の充電器 | □水ボトル(500ml)*x | □乾電池* |
| □タオル(洗ってかわかした物)* | □家族人数分 | □携帯ラジオ |
| □着替え(肌着など衣類) | □ラップ* | □折りたたみ傘 |
| □洗面用具や化粧品 | □懐中電灯 | □カイロ* |

④自宅で避難生活時に役立つ

- ④に加え、備えておきたい物。
- | | | |
|---------------|---------------------------------|--------------------|
| 生活用品 | □トイレやバスタブ(ふたつき) | 個別の必需品 |
| □トイレペーパー* | □菜箸 | □眼鏡またはコンタクトレンズの予備 |
| □新聞紙 | □玉しゃくし | □抱っこひも |
| □ガムテープ | 救助用品 | □ストロー |
| □ふたつきのバケツ | □軍手 | □紙コップ |
| □ろうそく* | □ボール | □粉ミルクやおむつ |
| □洗剤 | □のこぎり | □生理用品 |
| □厚底のスリッパ | □ハンマー | あればなお快適 |
| 調理用品 | □オーブ | □底がじょうぶな運動靴 |
| □キッチンペーパー* | □古布(古タオルやスーツを適当に切る。汚物や動植物処理などに) | □自転車+パンク修理キット、空気入れ |
| □アルミ箔* | □ジャッキ | □段ボール |
| □オーブンシート* | 食料 | □ブルーシート |
| □キッチンばさみ | □米・缶詰め・レトルト等 | □台車 |
| □高丁 | □いり大豆 | □金属製の水筒 |
| □ミニまな板 | □ようかんなど | □体温計 |
| □ピーラー | 豆原料の甘味菓子 | |
| □カセットこんろ | | |
| □ガスボンベ(3本以上)* | | |

*印は特に消費・消耗しやすい物。きらさないように準備しておきましょう。

防災料理 鍋で炊くご飯



【材料】(4人分)
米……3合
水……3½合強
(米の容量の1~2割増し)

【作り方】
①米は水で洗い、ザルに上げて水気をきる。
②鍋に米と分量の水を入れ、30分程おいて浸水させる。
③鍋に蓋をして中火にかけ、沸騰したら吹きこぼれない程度の中火で5分、弱火にして15分程炊く。
④火を消し、そのまま10分おいて蒸らす。ご飯をほくほくして余分な蒸気をとばす。

※人間の体は、水とエネルギー源がしっかり摂れば暫くは維持出来ます。まずは炭水化物として米・餅・小麦粉等日持ちする物を備蓄する事が大切です。

(2011年6月号「栄養と料理」より)



会長を偲ぶ



仁木正弘元会長は平成23年2月14日、永眠されました。最後まで現役として後進の指導にあたり、元会長、正弘先生をよく知るスタッフが在りし日の思い出を語っていました。

◆事務課 ぎやろつぷ

(1)はくテース!! 新人教育の際にまず教えるのが、外線電話で相手が「はくテース」と名乗ったら、それは会長です。から……くれぐれもどちらの「はく様ですか?」などと聞かないように……

(2)パンツの話 ある日会長と数名の事務スタッフで雑談をしていたときのことです。

「男性のパンツを直すときはね、こうやって直すんだよ! 将来君たちが結婚したときのために覚えておきなさい!」

しっかりと伝授していただき、結婚した今、大変役にたっています。

(3)戸締まり これまたある日のこと……サツンの戸締まりの際、鍵は最後まできちんとしめること、中途半端な閉め方では、すべてが大雑把だと見えるので侵入者はどこかが開いていると探します。すべてのサツンの鍵が最後まできちんと閉まっていると侵入者は入ってきません。自宅でも同じことですよ!!

会長から日々教えていただいた事は数知れずあります。仕事に関することはもちろんですが、家庭生活において知っておくべき事々々時には厳しく、時には娘に教える様に父親のような愛情を注いでいただきました。とても、お茶目、な面もお持ちで親父キタの連発もしちゃうゆでした。

今も、私たちのころの中には会長への思いが暖かく生き続けています。

◆事務課 のんちゃん

会長からは、多くの事を御指導頂きました。特に話し方

◆A病棟ヘッド 松尾

会長にお世話になるようになったのが、私が26歳の時、会長は50歳の時だったと思います。いつ頃から思い出せませんが、クルザーの展示会が福岡であったので、そこへ連れて行ってもらった事があります。その時、高速道路を運転された時は、大型車では絶対に平行しては走行できませんでした。前方が空くまで待って、空け方は二気に追い越され慎重な運転されていたことが、思い出として残っています。会長にはもうちょっとと長生きしてほしいです。

◆ストレスケア病棟 戸高

会長との出会いは、今から35年以上前、まだ病院が旧舎の頃でした。平屋建てでのんびりとして職員同士が家族のようになつたが、平屋建てでられる時代でした。

◆心理課 ナチニヲル

ブルーインパルス曲芸飛行写真にイメージを膨らませながらタイトルを付けた事、アルホルンという大きな楽器を買ってこれれ驚きながら吹いてみた事、思わず「座布団三枚」と言ってしまうような楽しいお話など、先生から沢山の笑いや感動を頂きました。

ドクターズコラム



1980年代後半はアメリカを中心に新自由主義が登場し、「軽症うつ病」が提唱され、フロザックなるSSRI(セロトニン再取り込み阻害薬)がアメリカで発売されたことで、新しい精神障害診断マニュアル(DSM-III-R)が出版され、うつ病の時代に突き進んでいくようになった。以後、うつ病診断が乱発乱用されるようになった。新自由主義は、成果主義の人々を駆り立て、悲しい世の中を惹起し、人々はSSRIを飲みながら人生を生きよう強いられたのである。

新自由主義は、政府・国家を小さくし、福祉・教育を切り捨て、自己責任を強いつつたチャンスから外れると敗者復活が困難である。新自由主義すべてを自己責任化して、それに耐えられなくなつてうつ病が明らかになった者は、タマ人間のリハビリを貼られる。タマな人間が復活するには、抗うつ薬を飲んで元気になってまた第2線まで活躍するほかに、悪循環の連鎖を作り出した。うつ病に対しては、新自由主義を取り込まない生き方に変えていくことが、人生にわたってマイナスではなく、プラスに転換する

