

1 — 発生後救援者が到着するまでの 避難所での時間の使い方

① 自分と自分の家族のために最初の1時間にすること

1. 家族と共にいる場合

- 家族の体調を優先する.
- 入口から少し離れていて、行き来しやすい場所に、居場所を作る.

2. 単独で行動していた場合

- 出入りしやすい場所に居場所・荷物の置き場所を定める.
- 自分の体調が維持できるように環境整備をできる範囲内で行う.

心得 **Do!** すべし

水分や食料が入手可能かチェック。
トイレ環境をチェック。
防寒具や毛布などが入手可能かチェック。
床にはなるべく敷物を多く敷く。

3. 周囲にパニックになっている人がいた場合

- 声を掛けてみる.
- 周囲の人に付き添ってもらうなどする.
- 肩をさすったり、手を握ったりする.



POINT 避難所ナースになったら、室内外を出入りする機会が多くなるので入り口に近いほうがよいが、あまりに近すぎるとドアの開く回数も多く、靴音・ほこり、冬なら寒気などに悩まされることに。

3

避難所での心得

1 発生後救援者が到着するまでの避難所での時間の使い方

② 次に看護師としてすること

1. 避難所の確認

- 本当にそこが安全かどうかチェックする。
→津波の到達・火災・浸水・建物の倒壊
- 避難先の特徴・設備などから、避難所の機能や入手可能な物資を予想する。物資を確認する。
→そこは、住宅地・オフィス街・商店街・学校？
- その避難所を仕切っている人を確認する。
→町内会長・役所などで管理職だった退職者・自治体の職員などが責任者になっていることが多い。
- 避難所を仕切っている人に自分が看護師であることを告げる。
- 医療者・協力者を探し、チームをつくり、役割分担する。
- 保健・医療のための場所を確保して、ベース（物資・人・処置などの場）をつくる。
- 避難者が持っている市販の薬や絆創膏などを提出してもらう。
- 重症者、重病者を把握し、できる処置をする。

心得 **Do!** すべし

- リーダーが未決定のときは、自分が看護師だと名乗って行動する。
- 誰も仕切る人がいない場合は、自分で仕切る。
- あなたが名乗るのは、弱い人を守るため。弱者のために立ち上がろう！



POINT 看護師ができること

- ・重症者への処置や助言。
- ・避難所の環境への助言（温度・湿度・換気・防塵・トイレ・手洗い）。
- ・食環境（カロリー・栄養素）への助言。
- ・外部からの支援内容の（けが・疾病・健康面）の情報の把握と助言。
- ・他の避難者の手当てへの助言。
- ・精神的安定のための助言と行動。

心得 **Do not!** やるべからず

- ×怖さのあまりみんなと一緒にすくんでしまう。
- ×自分の職業や資格を公表しない。
- ×環境の悪化や不備に対して助言しない。
- ×外部に対して適切な情報を提供しない。
- ×単独で判断、行動する。

2. 避難所医療チームの役割を確認

【チームの目的】

避難所医療チームとしての目的は、被災者・避難者が生命と健康状態を維持できるよう支援すること。

【チームの構成による活動内容】

- チームに医師がいる場合：情報を医師に集約し、運営方針や個々の対応を決めてもらう。避難所運営チームとの連携も医師を中心に行う。
- 医師がいない場合：医療チーム全体もしくはあなた個人が避難所運営チームと連携し、活動する必要がある。

【避難所医療チームの活動の心得】

- 自己紹介で経験や特技などを教え合い、役割分担を決める（可能であれば、ペアで行動する）。
- 居合わせた人数と職種・コンディションなどから、できることから始める。
- 急ぐことや重症者から対応を始め、徐々に対象や活動範囲を拡げていき、背伸びしない。

【避難所ナースに必要なもの】(図1)

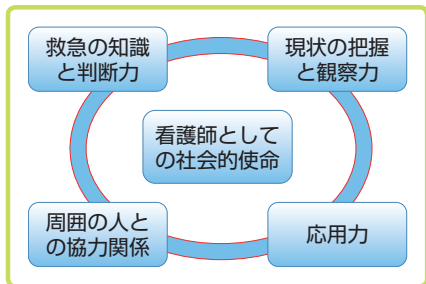


図1 避難所ナースに必要なもの



POINT 看護師であることを公表して活動すると、通常の医療機関などでの診療やケアを期待する被災者の方もいるようです。被災者の方も、精神的なストレスが大きくて思わず言ってしまうのですが、無理な要求をされたり、非難の言葉を言われたりするとボランティアでしているだけにダメージが大きくなります。でも、ボランティアでいろいろなことをしているのは、弱い立場の人を守るためですので、そこは割り切ってしまうか、避難所の責任者の人にできることとできないことをしっかり伝え、間に入ってもらいましょう。