



東日本大震災医療支援に参加して

東日本大震災にて被災されたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。
あおば薬局前橋店から野口管理薬剤師が3月26日(土)から29日(火)まで宮城県に医療支援に入りました。現地での医療支援の様子をお伝えさせていただきます。

薬剤師としての医療支援

3月11日に未曾有の大震災が起きてから2週間ほど後の3月26日から29日の4日間に、加盟している群馬県民主医療機関連合会(群馬民医連)の第4陣として宮城県へ支援に行ってきました。この支援には前橋協立病院、北毛病院の医師や看護師、事務職員などを含め5名のスタッフで、同じ民医連の医療機関である塩竈市の坂総合病院(私は「つばさ薬局」)での業務支援を行いました。

現地での支援内容は薬剤師として「つばさ薬局」での調剤支援や避難所への医療活動でした。調剤支援で対応した患者様の中には、震災以前に受診していた病院が閉院になった方や利用していた薬局が閉局となっている方も多く、避難所から来られた方や、

離島にいてやっと船が出て診察を受けられた方もいらっしゃいました。なかにはお薬手帳が水に濡れてしまったと新しい手帳をもらっていく方も少なくありませんでした。

阪神大震災の場合と同様に災害時にはお薬手帳がカルテの役割を果たしていることもありましたが、津波によって流されてしまっている点で少し状況が異なっているように思えました。その日は通常時より大変多くの700人ほどの方が薬局へ来られました。

離島の被災状況と医療活動

また別の日に、避難所への医療活動ということで塩竈港から船で、松島のひとつである桂島へ渡りました。この医療活動は群馬・埼玉の合同チームで行いました(医師2名、看護師3名、薬剤師2名、事務職員3名)。島に着くと避難所である浦戸第二小学校へ行きました。この桂島の人口は200名ほどでしたが、チリで起こった津波の教訓などで危機意識が働き被害者は全く出なかつたとのことでした。通信機能携帯電話が不通で行政と連絡がとれず、

当時は見捨てられたと思わせられたと説明がありました。また食糧は持って

いる人が分け合って、みんなが助け合い急場をしのいだとのことでした。

その後、自衛隊のヘリが物資輸送のためにやってきました。食糧、水などが主な輸送物資の内容でした。避難者総出で協力し合って搬送を行いました。

医療活動は体育館にて問診、診察、処置、投薬を行いました。急性疾患が多く、慢性疾患の方は少なかつたですが、本土の病院へ行けないので薬の残りが心配な方も数名いて、相談にのりました。医療活動後に桂島の被災場所への視察へ出かけました。桂島は全軒のうち36軒が全壊していて、津波の影響があつた場所は甚大な被害が出ていましたが、津波の被害がなかつた場所はほとんど無傷で、同じ島の中でも被害に大きな差が生じていました。

一日も早い復興を目指して

実際の災害現場を目にして、突然すべてのものが無くなる悲惨さに心が痛くなりました。被災者は大切な家族や家、思い出のあつた物も無くなり本当に哀れでなりません。そして、被災者は悲しみもさることながら、今を生き抜いていくために精一杯であるということ

を実感しました。

また、「つばさ薬局」の職員をはじめ、現地の職員も元気に懸命に業務を行っている姿に感銘を受けました。私たちも地域のために今後もしっかりと医療・介護業務を行っていきたく感じさせられました。

このような状況を目にすると戦争をはじめとする人災はもつと悲惨な状況になると想像されます。私たちが所属しています民医連の綱領では「平和と環境を守る」ということもうたつて目指しております。また復旧には時間がかかると思われませんが、今後も職員と共に今出来る支援を考え行っていきたいと思えます。

(あおば薬局前橋店 管理薬剤師

野口 陽一)



写真 被災した桂島の民家の様子

五月病という言葉もあるように、この時期は環境の変化に上手く対応できなかったり、新しい環境に早く慣れようとはがんばりすぎたりしがちです。また震災の影響で、不安で眠れない方も多いのではないのでしょうか？そこで簡単にできるリラククス方法を紹介したいと思います。

楽な姿勢をとる

リラククスで大事なことは身体が緊張しない状態を作ることです。身体の疲れは精神面の疲労につながり、ストレスの解消を阻害してしまいます。

だからこそ身体が疲れない楽な姿勢を取ることが大事なのです。基本的には背もたれが丈夫で足を伸ばししやすい構造の椅子が良いでしょう。自分にとって「疲れにくい姿勢」を取ることがリラククスの第一歩です。



リラククスのすすめ♪

深呼吸する

深呼吸を繰り返すことは最も簡単なリラククス法です。呼吸を長く深く行うと、自律神経の副交感神経が働いて、リラククスに適した程よい脱力状態に導いてくれます。深呼吸は特別な道具も場所も必要ないので休憩時間を利用して行いましょう。深呼吸をするときは、息を吸いながらお腹を膨らませ息を吐きながら引く込ませる腹式呼吸を行うと効果がアップします。



お風呂につかる

お風呂にゆっくり入ると、高いリラククス効果を得られます。温泉への入浴はリラククス効果も高いのですが、時間的・金銭的に無理であれば自宅のお風呂でも構いません。ぬるめの温度で長湯したり、身体を冷ましながら湯船に出入りしたりと工夫してリラククスした入浴を楽しみましょう。

HP「うつ病 家族のためのガイドライン」参照 (江田)

筍と鶏ひき肉の揚げ団子

【材料(4人分)】

- ゆでたけのこ 1本 (150g)
- 鶏ひき肉 200g
- 卵 1個
- 万能ねぎ 4〜5本
- しょうがのしぼり汁 (少々)
- 塩(少々)・酒(大さじ1)
- 片栗粉 大さじ1
- 市販のめんつゆ又はポン酢しょうゆ
- 揚げ油
- 片栗粉少々(まぶす分)
- 大根おろし(お好みで)

旬の筍ししぴ

【作り方】

- ①たけのこは、やわらかい所はみじん切りにする。かたい所は粗めにすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボールに、たけのこ・ひき肉・卵・万能ねぎ・塩少々・酒(大さじ1) 片栗粉(大さじ1) しょうがのしぼり汁少々を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ③揚げ油を中温に熱する。②を16等分にして、丸めて平たくし、片栗粉を全体に薄くまぶして揚げ油に静かに入れる。途中上下を返しながら、からりと揚げる。
- ④お好みで、めんつゆ又は、ポン酢しょうゆに大根おろしを加え、つけながらいただきます。

たけのこのおいしい季節です。煮たたけのこが残ったときにもいかがですか？



みんなのえ

編集サイド

3月23日、東京地方裁判所で薬害イレッサ東日本訴訟において、被告のアストラゼネカ社と国の責任をも認める画期的な判決が下りました。

判決では、イレッサ販売当初の添付文書に致命的な副作用に関する情報提供が不十分だったとして、アストラゼネカ社に製造物責任を認めています。焦点であった国の責任について、企業は営利を追求して自社に不利益な事を記載しながら、ない傾向があることから、国にこそ安全性を確保するために行政指導をすべき義務があるとして国の責任を認めました。

大阪地裁に続く判決で明確になった薬害イレッサ問題の早期全面解決のため、話し合いによる和解が求められます。(島田)

*「薬害イレッサ支援東京連絡会ニュース」より

