全国から応援に来ています!

福島県各地に、全国から様々な方達が応援に来てくれています。
そんな頼れる皆さんからのメッセージをお伝えします。

NPO法人
にいがた災害ボランティアネットワーク
菅原　清香さん

宮城で生まれ育った私にとって、福島は観光などでもよく訪れている身近な場所です。これまで宮城→山形→新潟と福島の周りで生活してきたため、親しみとともにご縁を感じています。これからも皆さんとともに歩んでいけたらと思います。

社会福祉法人柏崎市社会福祉協議会
大掛　幸夫さん

福島県はお隣の県で四季折々に訪ねていました。人は優しく緑豊かな風土で羨ましく思っていました。こんな美しい地に地震が起きるとは…願わくは「魔法の杖」で元に戻して欲しいと思ったものです。これからの復興に当たって出来るだけ時間や労力のロスの無いように私たちの経験をお伝えしたいと思っています。

赤い羽根のヒミツ ～災害ボランティアセンターとの関係

「赤い羽根共同募金に、ご協力をお願いしまーす」

10月になるとあちこちで聞こえてくるこの呼びかけ。ご協力くださった方もたくさんいらっしゃると思います。実は、そのときにみなさんが入れてくださった10円が、100円が、今、各地の災害ボランティアセンターを支えています。

「災害等準備金」と言われるこのしくみ。集まった「赤い羽根の共同募金」から、毎年3%をいざというときのために積み立てています。全国で最大3年間分積み立てられたこのお金が、今回の東日本大震災で被災された地域を支えてくれました。

「津波で事務所が流されてしまった」こんなところでは準備金を使ってプレハブを借りました。「文房具もコピーも何もない」こんなところでも準備金が役立ちました。まず県の共同募金会から災害ボランティアセンターにお金を送って、必要なところに使っていく。そんな柔軟な使い方ができるのもこの準備金の特長です。

全国からの応援は、さまざまな形で届いています。被災された方に直接届けられる「義援金」。被災された方を支えるボランティアやNPOに向けた「支援金」。そして「じぶんの町を良くするしくみ」の赤い羽根共同募金へのご協力が、被災された町に届いています。もしかしたら、あなたの町も、私の町も、みんな「じぶんの」町として一つになれるのがこの「準備金」なのかもしれません。

今年10月からも、今までと同じく「赤い羽根共同募金」はご協力をお願いしていきます。あなたの町と被災した町をつなげる募金を、ぜひ応援してください。

赤い羽根の中央共同募金会

被災をされた方へ

「お口のケアが命を救う!」

神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科　教授　足立 了平

みなさんは「お口の中をキレイにしておくと肺炎の予防になる」ということを知っていますか?

■肺炎は高齢者の命を奪う最大の敵!

実は肺炎は高齢者にとって非常に怖い病気です。日本人の死因別死亡者数では、がん、心筋梗塞、脳卒中に次いで第4位を占めており、今も増え続けています。特に後期高齢者においては死因の第1位であり、高齢者にとって肺炎は命を落とす最大の疾患なのです。

高齢者の肺炎の約8割は「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」という肺炎です。「誤嚥」とは、誤って飲み込んでしまうこと、つまり食物や唾液が本来の通り道である食道ではなく気管に入ってしまうことです。「誤嚥性肺炎」の多くは夜間に唾液を誤嚥することによって唾液中の病原菌が気管から肺に落下し、そこで増殖することによって発病します。したがって、飲み込みの反射が低下しなおかつ体力が低下した高齢者に多いのです。

「誤嚥性肺炎」を予防するには　①歯ブラシや洗口剤(うがい薬)で入れ歯の表面や口の中の病原菌を少なくすること　②しっかりと栄養を摂って体力を低下させないことが重要になります。

■災害時には肺炎が増える!

さて、このたびの大震災で被災された方は当初極端な水不足を経験されたと思います。命をつなぐために必要な水の確保にも苦労するような状況では歯磨きをすることなど考えられなかったと思います。私たちも16年前の阪神・淡路大震災でまったく同じ経験をしました。口の中のバイ菌が肺炎の原因であることなど誰も知りませんでしたから、私たち歯科医師も歯なんか磨かなくたって死にゃしないと思っていたのです。その結果、避難所から多くの高齢者が肺炎で亡くなりました。地震や津波による直接的な死因ではなく、震災に関連した内科的な病気で地震よりも後に発生した死亡のことを関連死(震災関連死)といいます。阪神・淡路大震災ではその数は約1000人で、ほとんどが高齢者でした。内訳をみると肺炎が最も多く24%を占めています。事実、平成7年の神戸市における肺炎死亡者数は前後の10年間で突出して多いのです。そして、この肺炎の多くは水不足のために口の中が汚れたままになり病原菌が増えることによって起こる「誤嚥性肺炎」だったと私たちは考えています。

■お口のケアで肺炎予防!

では、災害時に起こる誤嚥性肺炎の予防はどうしたらいいのでしょうか。先に挙げた2つのうち、②の栄養状態を上げることは、物資の届きにくい大規模災害では困難ですが、①の「口や入れ歯の清掃」は少量の水があれば可能です。普段、介護施設などでは徹底したお口のケアを実施すると肺炎の発症率を約40%減らすことができるといわれていますが、これは災害時の避難所でも同じだと思います。関連死は、ストレスや体を動かさない不活発な生活、高血圧や糖尿病の悪化なども原因として挙げられています。お口のケアとともに十分な睡眠や運動、薬の飲み忘れをなくすことなども心がけましょう。

お口のケアのポイント

1) できるだけ歯ブラシを使いましょう。
　電動歯ブラシでもOKですが、うがいだけでは不備です。
2) 舌や頬の粘膜も柔らかめの歯ブラシできれいにしましょう。
　汚れるのは歯だけではありません。
3) 入れ歯も歯ブラシで磨きましょう。
　入れっぱなしの入れ歯は病原菌の温床といわれてます。
4) お口のケアは毎食後に行うのが理想ですが、
　夜寝る前に行うのが最も効果的です。
5) 災害時のお口のケアは、虫歯や歯周病の予防ではありません。
　「高齢者の命を守るケア」であることを肝に銘じてください。

最後に、神戸から被災地の1日も早い復興と
被災された方々の健康保持をお祈りしています。

思いを込めて・・・各地で応援グッズ登場

●八転九起(はちてんきゅうき)シール

会津若松市社会福祉協議会の職員の方が作成されました。会津の民芸品「起き上がり小法師」と、幸福を呼ぶと言われる「ふくろう」(福島のふく、幸福のふく、復興のふく、も掛けて)を合体させたキャラクター。地震に加えて津波と原発の被害が重なってしまったことから、「七転び八起き」からさらに「八回転んでも九回起き上がろう!」との思いが込められています。

●新地ステッカー&バッジ

新地町災害ボランティアセンターと「どこにいても新地町を想う会」(20～30代の新地町出身者で結成)の共同企画によるものです。「新地町のためにありがとう」という感謝の気持ちと、「これからも新地町をずっと想っていてください」という気持ちを込めて、新地町で活動されたボランティアに1個ずつ渡しているそうです。

編集後記

A市で活動しようとしたボランティアさんは「B市のボランティア数が少ない」と聞いて、A市から自転車で15キロ走ってB市に来てくださいました。距離の問題ではありませんが、その心意気に感動してしまいました。(あだち)

赤い羽根共同募金

がんばろう、日本。
がんばろう、東北。
がんばろう、福島。

最新情報はホームページでご覧ください!
http://www.pref-f-svc.org/