

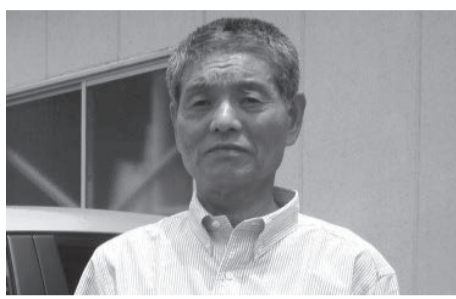
피해지역을 격려하기 위해 전국에서 찾아오고 있습니다!

후쿠시마현 각지를 격려하기 위해 각계각층의 사람들이 전국에서 찾아오고 있습니다. 용기를 북돋아주는 분들의 메시지를 전해드립니다.



NPO법인
니가타재해볼ランティア네트워크
스가와라 사야카 씨

저에게 있어서 국내에서 유일하게 미지의 땅이라 동경의 대상이었던 '동북'. 재해가 계기가 되기는 했지만 시가현에서 올 때마다 사람과 자연, 지역의 구석구석까지 '하트플'한 후쿠시마의 매력을 느끼고 있습니다. 여기에 계속 살고 싶다는 분이 계시는 한 응원을 멈추지 않을 것입니다.



사회복지법인 가시와자키시 사회복지협의회
오가케 유키오 씨

후쿠시마현은 가까운 현이라서 가끔씩 찾아갔었습니다. 사람들이 다정하고 자연이 풍부한 풍토라서 부러웠습니다. 이렇게 아름다운 곳에서 지진이 일어날 줄은 꿈에도 몰랐습니다. 할 수만 있다면 <마법의 지팡이>로 원래 모습을 되찾아 줬으면 하는 마음입니다. 앞으로 복구를 하면서 가능한 한 시간이나 노력의 낭비가 없도록 저희 경험을 전달해나가고 싶습니다.

빨간 깃털의 비밀 ~재해볼ランティア센터와의 관계

<빨간 깃털 공동모금에 협조 바랍니다!>

10월이 되면 여기저기서 들리는 이 목소리. 협조해주신 분들도 많이 계실 것입니다. 실은 그 때 여러분들이 넣어주신 10엔, 100엔이 지금 각지의 재해볼ランティア센터에 도움을 주고 있습니다.

<재해 등 준비금>이라 불리는 이 시스템은 모금된 <빨간 깃털 공동모금>에서 매년 3%를 만일의 사태에 대비해 적립하고 있습니다. 전국에서 최대 3년 동안 적립된 이 돈이 이번 동일본대지진으로 피해를 입은 지역에 도움을 주고 있습니다.

<해일로 사무실이 유실돼버렸다> 이런 경우에는 준비금을 써서 조립식 주택을 빌렸습니다. <문방구도 복사기도 아무것도 없다> 이런 곳에서도 준비금이 유용했습니다. 우선 현의 공동 모금회에서 재해볼ランティア센터에 돈을 보내 필요한 데 씁니다. 이렇게 유연하게 쓸 수 있다는 것이 이 준비금의 특징입니다.

전국의 응원은 여러 가지 형태로 여기까지 오고 있습니다. 재해를 입으신 분들께 직접 전해드리는 <의원금>, 재해를 입으신 분들을 도와드리는 자원봉사자나 NPO를 위한 <지원금>, 그리고 <우리 지역을 살기 좋게 하는 방법> 인 빨간 깃털 공동모금의 일부가 재해를 입은 곳까지 오고 있습니다. 어떻게 보면 당신의 지역, 나의 지역 모두가 <우리> 지역으로 하나가 될 수 있는 것이 이 <준비금>일지도 모릅니다.

올해 10월부터 다시 <빨간 깃털 공동모금>에 협조를 부탁드립니다. 당신의 지역과 지진피해 지역을 이어주는 이 모금에 많은 관심과 성원을 부탁드립니다.



빨간 깃털 중앙공동모금회



대피소에 계신 분들께

구강 관리가 목숨을 구한다!

고베 도키와대학 단기대학부 구강보건학과 교수 **아다치 료헤이**

여러분은 <구강을 청결하게 유지하면 폐렴이 예방된다>는 사실을 알고 계시나요?



■ 폐렴은 고령자의 목숨을 앗아가는 최대의 적!

폐렴은 고령자에게 아주 무서운 병입니다. 일본인 사망자의 원인 중 암, 심근경색, 뇌졸중에 이어 네 번째이며 지금도 계속 늘어나고 있습니다. 특히 후기 고령자의 경우 사망 원인 1위이며 고령자에게 폐렴은 목숨을 잃는 최대의 질환입니다.

고령자의 폐렴 중 80%는 <오염성폐렴>이라는 폐렴입니다. <오염>이란 잘못 삼키는 것, 즉 먹을 것이나 침이 원래 가야 하는 식도가 아니라 기관에 들어가버리는 것입니다. <오염성폐렴> 중 대부분은 야간에 침을 잘못 삼킴으로써 타액 중 병원균이 기관에서 폐로 들어가 거기서 증식되면서 발병이 납니다. 따라서 삼키는 반사가 저하되고 또 체력이 저하된 고령자들에게 많이 발생합니다.

<오염성폐렴>을 예방하기 위해서는 ①치솔이나 구강제로 틀니 표면이나 구강 안의 병원균을 없애는 것 ② 영양을 잘 섭취하고 체력을 저하시키지 않는 것이 중요합니다.

■ 재해 시에는 폐렴이 늘어난다!

이번 대지진으로 피해를 입으신 분들은 초기에 극심한 물 부족을 경험하셨을 것입니다. 목숨을 유지하는 데 필요한 물을 확보하는 데도 고생하는 마당에 이를 닦겠다는 생각은 못하셨을 것입니다. 저희도 16년 전의 한신 아와지 대지진 때 똑 같은 경험을 했습니다. 입 안에 있는 세균이 폐렴의 원인이 된다는 것을 아무도 몰랐으니까요. 우리 치과의사들도 이를 안 닦아서 죽을 수 있다는 생각은 못했습니다. 그 결과 피난소에서 많은 고령자들이 폐렴으로 돌아가셨습니다. 지진이나 해일로 인한 직접적인 사망이 아니라 재해와 관련된 내과적 병으로 인해 지진 이후에 발생한 사망을 <관련사(지진관련사)>라고 합니다. 한신 아와지 대지진의 경우 그 수는 약 1000명이었으며 대부분이 고령자였습니다. 내역을 보면 폐렴이 가장 많아 24%를 차지했습니다. 사실 1995년도 고베시의 폐렴사망자 수는 앞 뒤 10년을 통틀어 가장 눈에 띄게 많습니다. 그리고 이 폐렴 중 대부분은 물부족으로 인해 구강이 더러워진 상태에서 병원균이 늘어나서 일어나는 <오염성폐렴>이었다고 우리는 생각하고 있습니다.

■ 구강 청소로 폐렴 예방!

그렇다면 재해시에 일어나는 오염성폐렴의 예방은 어떻게 하면 될까요? 앞에서 말씀드렸던 두 가지 중 ② 영양상태를 높이는 것은 물자가 부족해지는 대규모 재해에서는 어렵지만 ①<구강, 틀니 청소>는 소량의 물만 있어도 가능합니다. 일반적으로 요양시설 등의 경우 구강 관리를 철저히 하면 폐렴 발생률을 40% 줄일 수 있다고 하는데 이것은 재해시의 피난소도 마찬가지입니다. 관련사는 스트레스나 몸을 움직이지 않는 생활, 고혈압이나 당뇨병 악화 등도 원인이 될 수 있습니다. 구강 관리와 함께 충분한 수면과 운동, 약을 빠짐없이 잘 챙기도록 합니다.

구강 관리 포인트

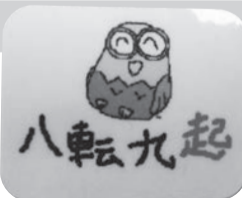
- 1)가급적 치솔을 쓰는 것이 좋습니다. 전동치솔도 괜찮은데 입을 헹구는 것만으로는 부족합니다.
- 2) 혀나 볼의 점막도 부드러운 치솔로 깨끗하게 합니다. 때가 묻는 것은 치아 뿐만이 아닙니다.
- 3)틀니도 치솔로 닦읍시다. 입에 계속 착용한 틀니는 병원균의 온상이라고 합니다.
- 4)구강 관리는 매 식후에 하는 것이 이상적이지만 취침 전에 하는 것이 가장 효과적입니다.
- 5)재해시 구강 관리는 충치나 치주염 예방이 아닙니다. <고령자의 목숨을 지키는 관리>라는 것을 명심하세요.

마지막으로 고베에서 재해 지역의 빠른 복구와 피해를 입으신 분들의 건강을 기원합니다.

염원을 담아서 각지에서 응원상품 등장

●칠전팔기가 아닌 팔전구기 스티커

아이즈와카마쓰시 사회복지협의회 직원 분이 만드셨습니다. 아이즈의 민예품 <오뎅이>와 행복을 부르는 <후쿠로(올빼미)>(후쿠시마의 후쿠, 행복의 후쿠, 복구의 후쿠의 음을 빌려서)를 합체시켜서 만든 캐릭터입니다. 지진에다 해일과 원자력발전소 피해가 겹쳤다는 의미에서 <칠전팔기>가 아닌 <여덟 번 넘어지더라도 아홉 번 일어나자>는 염원이 담겨있습니다.



●신치 스티커&배지

신치마치 재해볼ランティア센터와 <어디에 있더라도 신치마치를 생각하는 모임>(20~30대 신치마치 출신자들로 결성)의 공동기획으로 만들어진 것입니다. <신치마치를 위해서 고맙습니다>라는 감사의 마음과 <앞으로도 신치마치를 잊지마세요>라는 마음을 담아서 신치마치에서 활동해주셨던 자원봉사자들에게 하나씩 드리고 있습니다.



편집 후기

A지에서 활동하려고 했던 자원봉사자 한 분은 <B시의 자원봉사자가 적다>는 것을 알고 A지에서 자전거로 15킬로를 달려서 B시까지 와주셨습니다. 거리의 문제는 아니지만 그 마음에 감동했습니다. (아다치)



赤い羽根共同募金



힘내자, 후쿠시마.

최신정보는 홈페이지에서 확인하세요!
<http://www.pref-f-svc.org>

