日刊ゲンダイ

災害の国で生きる

首都直下地震が起きたら「自助・共助」が命を守る！

30年以内に7割の確率で発生すると予測されている首都直下地震が起きれば、2万3000人前後の死者が出るといわれている。負傷者はさらにその数倍、数十倍に膨れ上がるのは必至だ。3000万人近い首都圏の住民は、我が身や家族の命を守るために、何をすればいいのだろうか。

日頃から負傷するリスクを小さくしておくことが大切！

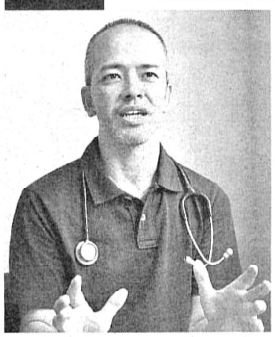
「もし首都直下地震が起きれば、1つの高層ビルだけで数千人のケガ人が出る可能性がある。そんなときに、骨折やケガをしたからといって、すぐに治療してもらえるとは限りません。非常事態で命を守るために必要なのは、まず、自分たちで何としようという『自助・共助』の考え方です」とは、戸田中央医科グループ（TMG）の災害医療支援チームTDRの災害対策特別顧問である野口英一さん。

災害医療チームが駆けつけるまでには、どうしても時間がかかる。それまでは、『自助・共助』で命を守ることが重要だと言うのだ。

「少なくても、自分や家族の命を守るために、臨機応変な応急処置の方法を心得ておきたいものです。

野口英一氏
戸田中央医科グループ(TMG)災害対策特別顧問、元東京消防庁救急部長

【TDRとは】
TDR(Team of Disaster Relief)は、民間医療機関の戸田中央医科グループ(TMG)の災害医療支援チーム。被災地の災害医療支援および災害時のTMG内相互支援を目的として医師や薬剤師、看護士、事務職スタッフなどが結集し、災害医療に取り組んでいる。



初雁育介医師
戸塚共立第1病院:総合診療・救急部部長、TMG災害医療支援部長、国境なき医師団のメンバーでもあり、災害医療の最前線で活躍している。

毛布があれば助かることも多い

東日本大震災では、岩手県立山田病院を拠点に医療支援活動をした戸塚共立第1病院のTMG（戸田中央医科グループ）災害医療支援部長で、熊本地震の時は、南阿蘇村で災害医療活動をした初雁育介医師は、今年の4月14日に起きた熊本地震で、車中泊による静脈血栓症の多発が報道でクローズアップされたことについて、こう話す。

「被災していない人たちは、家に帰ればいいのにと思いがち。でも、被災された方たちは、怖くて家に戻れなかったのです。熊本地震は、2回の大きな地震が襲いました。1回目で家の耐震性がなくなってしまっていると上に、2回目に大きな地震がきて、これまで体験したことがないほど家が揺れ、傾いてしまった。怖くても家には戻れないと、被災された方たちは声をそろえて言っていたのです」

実際に被災者の立場になってみないと分からない事情があるのだ。

車中泊のため、たくさんの車両が集まった熊本県益城町の駐車場

被災者でなければ分からない真実

避難所で診療を行う初雁医師

ある初雁育介医師は、「毛布」を持って避難することを勧める。なぜか。

「毛布があったら助かることが多いからです。外で過ごさなければならない状況では、寒くて感染症にかかってしまう恐れがあります。感染症になれば治療が大変になりますし、避難にも支障が出てしまいます。避難所でゴホゴホ咳をしていると、周りとの関係性が悪くなってしまうことがよくあるのです。毛布があれば、敷物にもなるし、寒いときは掛け物になって暖がとれる。場合によっては雨よけにも使えます。とても便利で、災害医療の現場から見ても感染症が予防できるのは、ありがたいのです」

震災後に高齢者の孤独死が急増?!

「首都直下地震で2万3000人が死亡すると推測されていますが、その後も問題です。都心では土地がないので、仮設診療所や仮設住宅の建設はおそらく不可能。都会は、隣同士のつながりが希薄なこともあり、高齢者の方の孤独死が急増することが懸念されるのです。

震災は必ず起こる。その時にどうするのかを、家族できちんと話し合っておきたいものだ。