

平成 28 年 4 月 21 日

災害時歯科支援担当者様

(一社)大崎歯科医師会

会長 戸田 慎治

このたびの熊本で発生しました大地震によりお亡くなりになられました方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に衷心よりお見舞い申し上げます。

家屋の倒壊、ライフラインの寸断、食料の不足になど加え、劣悪な避難所での生活環境のなか避難されている方の心身の健康状態が心配されます。また、今回の震災では、長期にわたる避難住民の方への歯科支援が必要になると思われま

す。5年前に東日本大震災を体験し、「今、自分たちに何ができるか」を考えた結果、私たちが災害時歯科支援を行ったなかで気づいたこと、感じたことをお知らせしたいと思

いました。
一読して頂ければ幸いに存じます。

【災害時歯科支援について】

今回の震災はまだ継続中であり復興開始まで時間がかかると思われます。都市部の災害であることから被災者が一定のエリアに集中しており生活環境の悪化が懸念されます。身体的精神的にスタミナが枯渇する前に一定の安定感が得られないと避難環境が崩壊する可能性があります。

東日本大震災と違い早期の医療ニーズが高く幹線交通網の寸断で長期的物流の停滞が予想されるため医療支援の量的確保とスパンの長い計画性が要求されます。歯科は医療資源として素早く参画する義務があるとの認識を持ち、少しでも早い対応が必要と考えます。

支援方法としては人的、物的、経済的支援がありますが、初期においては人的物的支援の要求度が高いと思われま

す。歯科も医療専門職としての立場であることから、救急医療が第一義と考えられますが、多数の避難者がいることから初期の公衆衛生活動を開始すべき時期と考えられ、医科人員が急性期対応に追われている状況の中歯科は予防医療の立場で主導的な役割を担うべきと思われま

す。一般公衆衛生としての感染予防、栄養環境維持、精神衛生維持、そしてそれぞれの医療対象者の医科引き継ぎであり口腔衛生については専門的対応を行う必要があります。
また、並行して一般的支援としての生活資源の援助が必要と思われ、特に食糧などから歯科ニーズが拾えることがあり、衛生用品から感染症、慢性炎症の再燃などが見つかるケースがあります。更に、栄養弱者、易感染者、つまり要介護者の医療生活支援とその関係者の支援が要求されると思われま

す。その後が、各業種の専門性が発揮できる時期であり、歯科としては義歯使用などによる

機能回復の役割を担う必要があります。そのあとに経済的支援がくると思われます。

【被災地支援について】

震災は、電気水道等のライフラインを分断し、これまでの日常生活を壊してしまいます。これまでの当たり前の安全が、続く余震に命を脅かす恐怖にさらされています。

その日その時を、生きることで精いっぱいの人々です。この人々を支援しなければなりません。これからの避難生活は、東日本大震災での経験したように、厳しいものになるでしょう。多くの人々が命を無念の中で落としたなか、せつかく助かった命を震災関連死等で亡くすることが無いように守らなければなりません。

阪神・淡路大震災においては、発災翌日から 2 週間で、歯周炎、歯性感染症、粘膜炎などの感染性疾患の増加が認められ、震災関連死が最も多く発生した時期と重なるとの報告があることから、一日でも早い歯科関係者の介入が望まれます。

今、被災地の人々は、「声も出ない」「言葉にできない」苦しみを味わっています。そんな中で私たちが「何ができるのか」「何をすべきか」「何が求められているか」の答えは被災地にあります。是非、歯科関係者が現地に出向き、被災者、支援をしている人の話を聞いて下さい。それが、「連携」になります。

欲しい支援物資は日に日に変わります。歯ブラシが 1 本あれば 1 カ月持ちます。歯ブラシの次に必要な支援が出てきます。より被災者に寄り添った物、介護食であったり、義歯洗浄剤であったり、情報や正しい知識であったりするのです。被災者に耳を傾け、よく観察することで、見えてくることです。

決して、自分達はこれをもってきたから、これをやるように言われたからと固執せず、また、歯科だからと範囲を狭めることなく、得た情報は連携したり報告したりして欲しいと思います。石巻でも色々な人と話をしていると「あそこの娘さんに知的障害があり、年老いた母親に食事をきちんと与えていないようだ」とか「認知症の祖母が一時帰宅している時に震災にあい避難所で介護している状況」など聞きながら、自分達で確かめ、行政や関係機関あるいは、支援に来ていた看護師と情報を共有し、引き継ぐように心がけました。回っていて医科や行政などつなげたほう良い情報は目と耳で収集することは忘れずに。

被災者の状況をすべて把握することは、行政や避難所の運営する側だけでは手が回らない状況なので、歯科関係者が収集する情報は大事だと思います。

現在、食べたり飲んだりすることもままならない人々は、口腔清掃は難しい状態にあります。そのうえ、続く余震でストレスにより口腔内は、乾燥しやすくなっています。そのため、誤嚥性肺炎や、歯周疾患、齲蝕が増悪する危険があります。

高齢者で介護が必要な人だから、震災のストレスだから食欲が落ちたなどと決めつけないで下さい。嚥下食・介護食など食べやすいものでも食べない理由があります。一度、是非口の中を覗いて下さい。口の中が乾き、不潔になっていないでしょうか。食渣が残ったままの口臭がする口腔内に食べ物をを入れて美味しく食べられるでしょうか。寝たままのうえ、人々があわただしく行き来する床に敷いた布団の上で、スプーンで口に入れられて

たくさん食べられるでしょうか。口腔の専門家として、「食支援」「口腔清掃」「食べるポジショニング」など多くのやるべきことがみえてくると思います。

歯ブラシを何本配ったから支援活動をした。歯科の支援活動は消耗品を配ることでしょうか。歯ブラシなどの物資は、ひとつのアイテムですが、支援の意義は、被災者に寄り添ったことでなければならないと思います。

必要な物品があれば声を上げて下さい。呼びかけると、誰かがどこかで応じてくれます。当時、直接メーカーにお願いし応じてくれたのは十数社のうち一社だけでしたが、これが欲しいと発信し、みんなが探し、力のある人がメーカーさんに掛け合ってくれた結果、たくさんの物資を提供していただきました。その方とは面識もなく、2年後お会いする機会がありましたが、遠方でも、心ある方は居るので、あきらめずに発信して欲しいと思います。

また、支援物資が菓子パンや菓子類が多く汁物などの炊き出しなどが少なく、野菜を摂取する機会は非常に少ないと思います。

以下、震災時有効と思われるものを列挙します。

1. 口腔ウエット

水が手に入れにくい場合に、口の中を清掃するものとして有効です。

口腔内、歯牙の表面や、頬粘膜に停滞した食渣の除去などに使用します。

義歯の装着者や矯正の保定床、口蓋裂の床、顎補綴装着者は、人前であったり、余震の恐怖や、水がないことで清掃ができない状態にあります。高齢者は、不安や手先の不自由さから口腔ウエットの使用がうまくできないことがあるので、使用説明は、実際にやってみせ、清潔感を実感してもらうことが継続につながると思います。

高齢者、疾患を持っている人は、特に必要です。

口腔ウエットの使用法に関しては、あまり普及していないので、口の周りを拭くもの、手を拭くものと正しい使い方が知られていません。使用法を説明するだけでなく、使用法を拡大コピーして、配布することが望ましいと思います。

2. デンタルリンス

口腔内が乾燥し易い中で、ノンアルコールタイプの、低刺激で保湿効果がある物が、幅広い年齢で、より有効と思います。

支援物資の中で、口腔ウエットに比べ重いこと、流し場に設置して多くの人に使ってもらいたいと思っても、すぐ無くなってしまうこともあります。一家族に一本といった多くの数が必要になると思います。

しかし、飲み水も少ない、食べ物も十分でない中で、口腔内に入れて潤すことは、非常に嬉しいことであり、また、使用法も知られているので有効と思います。

3. うがい受け

流しやトイレまで行けないあるいは、混んでいるのでいくのを我慢している人が見ら

れます。うがい受けをもって支援に回るとその場でうがいをしてもらうにも便利です。100円ショップのもので数を持って歩くと、必要な人にも提供できます。

4. 義歯ケース・義歯洗浄剤・義歯安定剤

コマーシャルのせいか、義歯洗浄剤・義歯安定剤を欲しがると意外に多いと思っています。

義歯安定剤を日常使っている人は、これがないと、食べられないと訴える人が多くいます。

また、義歯洗浄剤を使いたい人も多いのですが、義歯洗浄剤の使用方法について、正しく知っている人は少ないと思われます。(義歯洗浄剤につけるだけでよいと思っている人が多い。洗浄剤は微温湯40℃位が最も効果的である。洗浄剤使用前にはブラシをかける。洗浄剤使用後もブラシをかけることで、より清潔に保てる。など)

義歯ケースも一緒に配布できればよいが、できないときは、チャック式のビニール袋(100円ショップで数十枚入りの物)でも代用できます。

チャック式のビニール袋に入れ携行した水と洗浄剤を入れて15分位の間でも義歯をつけこめば相手や家族の話を聞いている間に、洗浄できますし、後は、うがい受けの上で水で流します。

5. キシリトールガム

唾液分泌の促進・齲蝕予防・ストレス解消など目的を記した用紙と一緒に配布しました。

上記のものを歯ブラシなどと携行されると良いかと思えます。

被災地には、色々な目的をもって様々な人が出入りし、そのことが被災者を疲弊させていることがあります。誤解されないためにも、自分がどういう者でどういう目的で来ているのか分かるもの(白衣・所属のジャンパーやネームプレート)があると、相手に警戒されなくて済むと思います。

また、被災地では着る物にも事欠く状況で、震災で津波に流された人は、学校のジャージを借りて着ている状況でした。被災者の立場に立って、被災者に不快感や違和感を与えない服装、支援する人の姿勢がわかる服装が求められます。化粧についても同様です。誰にでも清潔感を与えられるものを心がけて下さい。

被災者の気持ちを配慮しない服装で、被災者は心を開き話してくれるでしょうか。話を聞いてくれるでしょうか。

釜石に派遣された、保健師はトイレに行けないの見越して、介護用の紙パンツをはいて行った、という話を伝え聞いています。

避難場所は、運営代表者がいるので、必ずその許可をとること。話を伺っていると、いろいろなことが分かります。運営代表者の理解が得られれば、連携した活動も可能となります。

避難場所は、自治体が地区ごとなどのグループ分けをしているので、支援物資もそのグループごとに提供される場合もあります。そのグループの代表者が集まってくれる避難所では、代表者を通じて行くと短時間に多くの対象者に支援できます。

直接保健指導できない部分があったり、家の片付けでいない被災者もいるので、必要と思われる情報を見やすい文書で提供することなども有効と思います。

「校内放送・館内放送」の設備が整っている所は、有効に活用しましょう。多くの人に情報を伝えるために「食事の後に口腔清掃をしましょう。」と食事の際に放送してもらいました。学校が避難所で運営者に先生がいると「清掃の時間」「物資の配布時間」と校内放送を使います。うまく利用すると便利です。また、先生達は、先生同士で情報を取り合っているので、話を聞くといろいろな情報が入ります。学校の先生は情報を同業同士で共有している確率が高く、地域の顔として統率力のある人もいます、また、学生の若い力を動かしたりします。校内放送やマンパワーなど上手に使うと、広がりが生まれます。

被災者は、こういう状況で便秘し易い状況にあります。「歯科」というと興味関心を持ってくれなかったりしますが、そのような時は、よく噛むことでより消化吸収が良くなります、いまは、よく噛むことで体に栄養をとって頑張らしましょうなどと声かけするだけでも良いと思います。

被災地で避けてほしいことは、被災地と観光地を混同した記念写真撮影する行動です。当時、新聞報道でも問題となりました。被災者にとってどんな場所なのか、相手のきもちを配慮することが必要です。

また、各部屋に出入りする際は、必ず許可を得てください。体調を崩している人もいます。各部屋は、被災者の食卓であり寝室です。土足で入り込んだり、支援だからと許可なく入るのは人の家に勝手に入ることと同じですので、注意する必要があります。

「支援」というと物資が連想され、歯科で代表的なものは「歯ブラシ」という消耗品です。「歯ブラシを配ったけど、どんな人がいたかわからなかった。」というのは、実際の話です。被災者の要求するものより自分のしたいことを優先させることがないようにしたいものです。

一番は、話を聞いてあげること。目線を合わせ、膝をついてしっかりきいてあげること、その人の健康状態が分かり、なにを必要としているのか分かってきます。しっかり聴いてあげることがきっかけとなり、被災者が心情を吐露することで、次へ進めたり落ち着いたりできるようにしたいものです。

被災者に寄り添った歯科支援が望まれます。

(一社)大崎歯科医師会

E-mail : haohsaki@isis.ocn.ne.jp

