
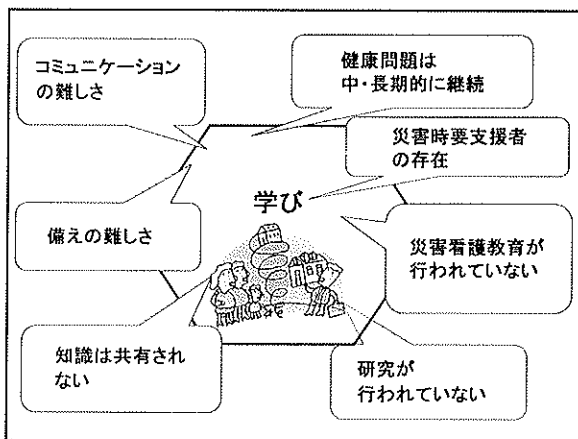


21世紀文明研究セミナー

看護と災害レジリエンス(回復力)

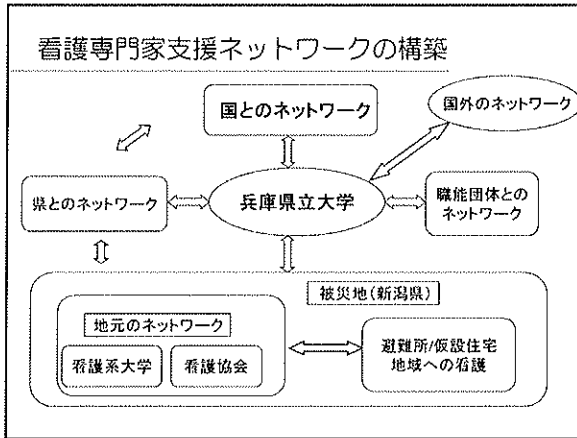


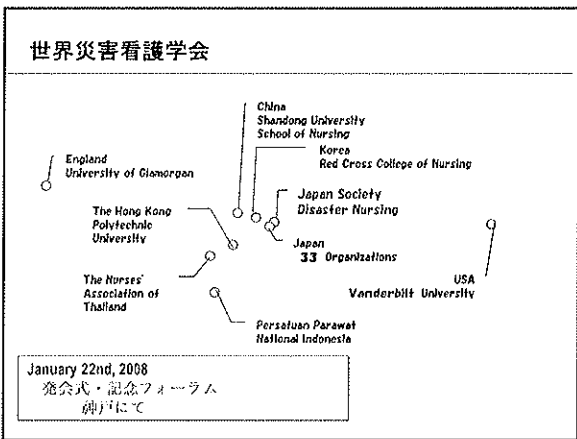
兵庫県立大学地域ケア開発研究所
教授 山本 あい子
平成20年10月29日



学びから学問構築へ

1. ネットワークの構築
2. 学会の設立
3. 災害時要支援者の存在
4. 備えの難しさー備えへ
 - 1)災害の備え度を確かめてみよう
 - 2)準備(物・情報・安全対策)
5. 意識の切り替えの難しさー切り替えへ
6. 災害時に人々に見られる身体と心の反応
7. 災害時看護が行っていること
8. 災害レジリエンスの創造





「非常事態である」 と意識を切り替えることが難しい

正常性バイアス(広瀬)

- ・逃げない
- ・普段どおりの生活を維持しようとする

例えば、「断水中でも関わらず、水洗トイレを使用する」

「災害に対する備え不足」

1) 個人の備え:

備蓄の不足(非常食・生活必需品など) / 家族との連絡の不通
災害時の受診先 / 家の中の安全対策(家具の固定など)

2) 看護職の備え:

備蓄の不足(医療器材・水の不足など) / 他医療施設との連携
ライフライン断絶時の対策不在 / 災害マニュアルの不在
(避難方法・情報伝達システムなど)



災害時の心身の反応

情緒面

- ・わけもなく不安になる
- ・気分が沈み、わけもなく泣きたくなる
- ・何もする気になれない
- ・まわりの人から孤立しているように感じる
- ・いきいきとした感情が湧いてこない など

思考面

- ・集中力が鈍る
- ・考えがまとまらない
- ・物忘れをしやすい
- ・選択や判断が鈍る
- ・理解力が低下する など



災害後の心身の反応

行動面

- ・興奮しやすく、突然怒りが爆発したり、口論が増える
- ・言葉や文章で言い表すことができなくなる
- ・他人と距離をとり、一人で行動する
- ・飲酒・喫煙量が増える
- ・食欲不振や、逆に食べずにいられなくなるほど、食事パターンが変化する
- ・睡眠障害 など

身体面

- ・頭痛
- ・吐き気、胃痛、便秘や下痢などの胃腸障害
- ・寒気や熱感、めまいなどの自律神経系の症状
- ・疲れやすい、かぜをひきやすい など



健康生活支援

- (1)生活環境への援助
- (2)食生活への援助
- (3)保清・排泄への援助
- (4)睡眠・プライバシーの確保に対する援助
- (5)活動に対する援助
- (6)精神面への援助
- (7)健康管理
- (8)感染症予防
- (9)災害時要援護者の高い人への支援

