

知っておきたい避難所・仮設住宅などでの生活

東北大学災害科学国際研究所

教授 丸谷 浩明 教授 伊藤 潔

教授 富田 博秋 教授 児玉 栄一

東北大学災害科学国際研究所の活動からの報告の3回目です。

防災の話をする、地域にある避難所の場所を確認しましょうと必ずアナウンスがあります。しかし、避難所での生活は、ニュースなどでみても、多くの人は経験したことがなく、自分が避難することになったらどのような生活になるか不安です。

そこで、今号では、避難所や仮設住宅での生活の全体像と健康を維持するためのアドバイスをご紹介いただきました。

<本稿の構成>

第1章 避難所、仮設住宅での生活とは

1. 避難所とはどのようなところか
2. 避難所での生活の留意点
3. 仮設住宅とはどのようなところか
4. 仮設住宅での生活の留意点

第2章 避難所・仮設住宅での生活における健康への留意点

1. 感染症対策
2. 心の健康への配慮
3. 妊婦や女性・子どもなどが気をつけること

第1章 避難所、仮設住宅での生活とは

皆さんが災害の被害を受けて自分の住宅に住めなくなると、まず、避難所に行って生活することになります。また、その後は仮設住宅に移ることが多いでしょう。そこで、この章では、避難所と仮設住宅について説明します。

1. 避難所とはどのようなところか

風水害、津波などの被害が心配されるとき、地方自治体から避難指示や勧告が出たら地域の「緊急避難場所」に避難することになります。この場所は、津波のときには地域の高い建物や高台など、風水害のときには洪水の心配がない地域の小中学校や公民館などに決められていることが多いと思います。

次に、この緊急避難場所で自分の被害の危険を避けた後ですが、自宅に住めなくなった場合や、自宅に危険が続いている場合には、地域の「避難所」でしばらく生活することになります。この避難所は、地元市町村が地域の小中学校や公民館などを指定していることが多く、「指定避難所」と呼ばれます。ぜひ、地域の指定避難所がどこであるかご自分で確認してください。

避難所に入ると、地域の自主防災組織や自治会、担当の行政職員などが受け入れの準備をしてくれていて、備蓄の中から水、食料、毛布などが配られるでしょう。東日本大震災でも多く

図1 東日本大震災の避難所の様子
(出典：仙台市HP)



の避難所が設置されました。図1は仙台市の小学校の体育館に設置された避難所の様子です。

2. 避難所での生活の留意点

避難所では、最初は寝る場所が提供され、必要最低限の水、食料、毛布などが支給されるだけですが、その後、しばらくそこで生活をしなければならない状況になると、適切な管理・運営が必要になってきます。そこで、避難所で受け入れ準備をしてくれた行政や自主防災組織などの方々と、地域住民のリーダーなど避難者の代表の方々が話し合っ、どのように避難所を運営するかを決めることとなります。例えば、各家族がどの場所で過ごし、その間に通路を確保すること、入っている避難者の名簿を作ること、トイレなど共通の施設の使用ルールを決めること、清掃や衛生面のルールを決めることなどです。このようなルール作りには、男性だけでなく女性の意見も含めることが重要ですし、障害者や若年者への配慮も必要ですので、留意してください。

避難者の方々とはいえホテルのお客様ではありませんし、行政も自主防災組織の方も人手が非常に不足している状況ですから、特に学生を含めた若い方々などは積極的に作業分担をしてもらえればと思います。避難所には、食料、飲物、衣類などの必要な支援物資が運ばれてきますし、清掃などの作業も発生します。最近は避難者のプライバシーを守るためパーティションが運び込まれることもあり、その組み立てなどもあるかもしれません。

また、避難所にはボランティアが支援に来てくれる場合もあり、またマスコミの取材が来ることもあると思います。その対応も、避難所全体として行っていく必要があります。

さらに、病気の方、障害者の方、高齢者の方、乳児とその保護者の方などの要

援護者の方については、体育館などの共通の広いスペースではなく、別の部屋を用意するなどして看護や対応がしやすくする配慮も行われますので、知っておいてください。

3. 仮設住宅とはどのようなところか

避難所での生活は当面のための場ですので、地元市町村は都道府県と連携してできるだけ早く応急仮設住宅を用意します。とはいえ、数週間から数カ月かかってしまうかもしれません。なお、家賃は無料です。

応急仮設住宅には、プレハブや簡易な木造の小さな住宅を建設するもの（「建設仮設」とも呼ばれます）と、地域内や周辺で空いている賃貸住宅を行政が借り上げてそれを避難者に提供するもの（「みなし仮設」とも呼ばれます）があります。このうち、図2は、東日本大震災の建設仮設の例です。原則2年間使用することが前提なので、最低限の広さと設備が用意されるのが原則ですが、隣の声が聞こえてしまうとか、子供の勉強部屋が取れないなどの問題がよく指摘されます。ただし、避難所での不自由な生活よりかなり過ごしやすくなりますので、仮設住宅の早期提供が待たれることになります。

図2 建設された仮設住宅の写真（東日本大震災）



一方、みなし仮設は通常の賃貸住宅の場合が多いので、広さや設備の面ではより住みよいのですが、被災者が分散して住むこととなりますので、地元の行政の状況把握や支援、そしてボランティアの方々の支援などが、前述の建設される仮設住宅より行き届きにくいという問題点が指摘されています。

4. 仮設住宅での生活の留意点

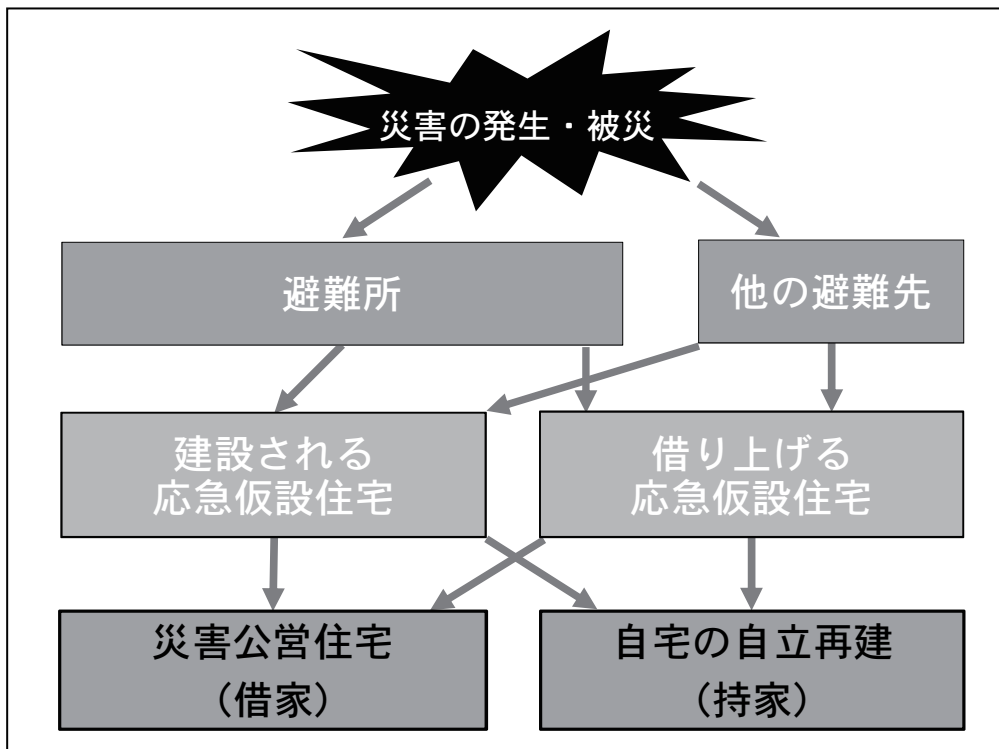
仮設住宅は、その後の恒久的な住宅に移るまでの間の仮の住まいで、いずれ、恒久的な住宅に転居することになります。避難所から仮設住宅、そして恒久的な住宅への流れを示したのが図3です。

仮設住宅では、被災前の地元コミュニティの方々と一緒に住めるとよいのですが、抽選などの都合で知り合いが少ない場合もあるでしょう。仮設住宅での生活は原則2年間となっていますが、東日本大震災では7年以上経過した今でも応急仮設住宅に住んでいる方がいるなど、

長く住むことも考えられます。そこで、孤立した状態になると心身の健康面を含め様々な問題につながりますので、ご近所との関係を築くことが重要と考えられます。建設仮設であれば、行政やボランティアの方々が用意してくれる交流行事などが行われると思いますので、積極的に参加するのがよいでしょう。また、狭く近接した空間での生活ですから様々な問題も生じます。円満な話し合いで解決できるような工夫が必要だと思われます。

一方、みなし仮設に住む避難者の方は、周りの住民が被災者でない方が多い中なので、避難者同士の関係が築きにくいようです。そこで、元住んでいた市町村の職員などが連絡をしてきて必要な支援がないか聞かれる場合もあると思います。このような機会も活用し、元いた地域とのつながり続けることも大切だと思われます。

図3 避難所から仮設住宅、恒久的な住宅への流れ



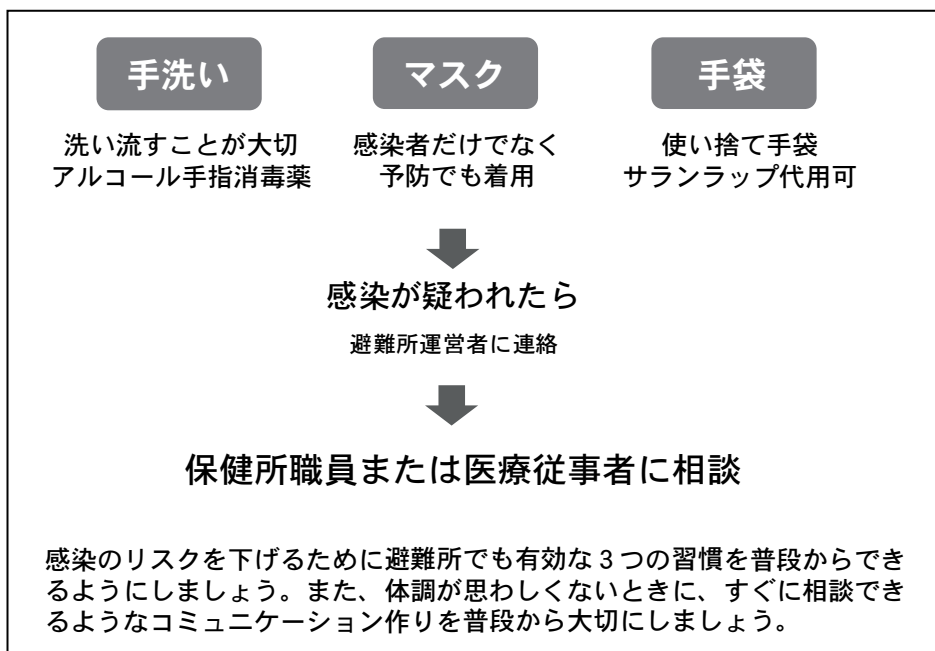
第2章 避難所・仮設住宅での生活 における健康への留意点

避難所・仮設住宅での生活においては、普段以上に、体や心の健康への配慮が欠かせません。ここでは、感染症や心のケア、妊婦さんや女性の方々が注意する点を述べます。

1. 感染症対策

避難所や仮設住宅は、居住空間の狭さに加え、食料品の受け渡しや食事の炊き出し、トイレを共有するなど、感染症が広がりやすくなります。しかし、このような環境でも普段と同じ簡単な対策で、多くの感染症を防ぐことが可能です。例えばインフルエンザ、食中毒、感染性胃腸炎といった馴染みの深い感染症の予防策が応用できます。災害時のようにリソースが限定されている状況では、「如何にリスクを減らすか」という考え方をお勧めします（図4）。

図4 感染症対策



1) 予防には手洗い・マスク・手袋

水が十分でない中での石鹸を使った手洗いは困難ですが、病原体を洗い流すことは最も効果的です。また、アルコール手指消毒剤も有効です。感染者の咳で飛ばされた病原体や粉塵などに含まれる微生物の吸入をマスクは抑えてくれます。手についた微生物は、鼻や口に手が触れることで感染します。マスクによって手が鼻や口に直接触れなくなれば、感染のリスクは下がります。食事など、マスクを外すときには手洗いが重要です。不衛生的な状態で食事が供給されると食中毒や感染性胃腸炎も起こりえます。衛生状態を保つためには使い捨て手袋が効果的ですが、サランラップやアルミホイルでも代用可能です。もちろん発熱、咳、下痢症状などがある人には、食事の準備から外れてもらうことは言うまでもありません。

2) 感染したと思ったら

まずは避難所の運営者に報告し、巡回してくる保健所職員や感染症に詳しい医療従事者（Infection Control Team：ICT）に相談してください。症状などから適切な対応をしてくれます。感染者のマスク着用は、口や鼻から拡散されるインフルエンザなどの拡大防止に効果的です。最近では、簡易テントや仕切りを備蓄している避難所もあり、それらを利用しましょう。感染性胃腸炎については、下痢症状のある人とそうでない人のトイレを分けることも大切です。また次亜塩素酸による消毒について医療従事者に対応を確認してください。

2. 心の健康への配慮

災害の後、体調を壊さないように気を配ることは大事ですが、同時に、心の健康のことに留意することも重要です。災害は予期しない形で人の命を奪い、あるいは、生死の淵に迫りやることで強い恐怖、無力感、喪失感などを引き起こします。住み慣れた家屋や見慣れた景色を失い、居住、就労、学業の環境や人間関係にも甚大な変化をもたらします。これらの災害による環境の変化は、時間とともに様相を変えながら長期に渡って続きます。そのような中で、気持ちが沈んだり、喜びや関心、意欲が失われる「抑うつ」や、発災以降の辛い記憶が感情や身体反応を伴って蘇る「心的外傷後ストレス反応」(PTSR)などは、私たちの心身に起こりやすい反応であり、比較的多くの人が体験するものです。

以上のことを気にとめて、次のような対策を講じることは回復に有効です。また、震災のストレスは心の健康だけでなく、血圧などの心血管系や免疫系など身体にも影響をもたらしますので、そのような観点からもストレスへの対策を講じることは大切です。

1) 睡眠をしっかりとること

睡眠は食生活とともに健康全般の基本になるものです。寝つきが悪い方は暗く静かな睡眠環境を整え、寝る前にリラックスする時間をとるなどの工夫をしてみましょう。寝酒は睡眠の質を悪くするので避けましょう。どうしても眠れない場合は医療機関などに相談してください。

2) 休養をしっかりとること

震災後は、業務量が増え、過労となりがちですが、健康あっての復興です。疲労が蓄積するとかえって作業効率が下がり、仕事もはかどりにくくなります。是非、時間をとって休養し、また、身体に不調や不安がある方は医療機関で相談してください。

3) アルコールの取り過ぎに注意すること

アルコールの飲み過ぎは様々な身体の病気にかかる危険を高め、また、知らないうちに依存して、生活に悪影響を及ぼします。健康的な飲酒の目安は1日1合までで、お酒を飲まない休肝日を設けることが望ましいです。毎日2合以上飲まれている方は、是非、一度、飲酒習慣を見直してみてください。

4) 人とのつながりをこころがけること

人と一緒にいる時間をとること、人と話をすることは震災ストレスからの回復に大変有効と考えられています。話をしなくても、一緒に何かをすることも意味があります。

5) 相談のすすめ

心や体の辛さが著しい場合や、長く続く場合、改善の見通しがたない場合、周囲のサポートがない場合、環境からのストレスが強く継続する場合などは、自分ひとりで回復することが難しくなりがちです。その様な場合でも、医療機関や自治体健康相談窓口を活用することで改善を図ることができます。また、そこまでいかない場合や些細な気になる事でも、ご相談頂くことで安心でき、回復が進むことが多いです。是非、活用ください。

3. 妊婦や女性・子どもなどが気をつけること

災害に備えて、妊婦さんには、常時、母子手帳を携帯しておくことをお勧めします。母子手帳には、お母さんやおなかの赤ちゃんの健康に関する必要な情報が記載されています。東日本大震災の時には、母子手帳が津波で流失してしまった妊婦さんもいました。ぜひ、災害時には、一緒に持っていく必要があります。また、もし母子手帳がない場合でも、かかりつけの病院や医院には、カルテなど情報が無事に保管されている場合がありますので、そちらの連絡先も必

ず知っておくことが大事です。以下に、妊婦を中心に、主だった注意点を上げます。

1) 妊娠していることを知らせる

妊婦さんは、避難所に行かれた場合、まず、周囲の方や避難所の担当者の方に、ご自身が妊娠していることを知らせることが大事です。大きな怪我がなく、歩行が可能など見た目は健康そうであっても、おなかの中では状態が急変し、急な腹痛や出血などが起こるとともに、母子ともに命の危険にさらされる場合もあります。そのような点から、妊婦には特別な配慮が必要となります。避難所の運営に関わる方々も、そこに妊娠している方がいないかどうかをチェックしておく必要があります。

2) 血栓症に注意する

妊婦さんは、妊娠していない場合に比べて、下肢の静脈血栓症を起こしやすい状態にあります。もし、避難所や仮設住宅で、あるいは車中泊などで、運動不足や水分摂取不足による脱水が加わると、その危険性はさらに高まってしまいます。熊本地震においてもそのような例が報告されており、注意が必要です。

3) 産後のうつに注意する

産後のうつも、大きな災害のあとには、大幅に増加することがわかってきました。わが国では、産後のうつになる方は、5～10%程度とされてきましたが、厚生労働省の調査では、東日本大震災の頃に被災地で出産したお母さん方のうち、産後うつが疑われる状態の方は20%程度と、通常の約2倍となっていました。このことは他の大きな災害時にも報告されています。本人は周りへの遠慮から我慢してしまい、そのために重症化してしまうこともありますので、周囲の方が積極的に注意を払い、場合によっては早めに行政や医療機関に連絡・相談してあげるように配慮してあげる必要があります。

4) 授乳について

避難生活中であっても、母乳育児中の方は、なるべく母乳育児を続けることが推奨されています。母乳では、必要な栄養分と感染を防ぐ力を乳児が得ることが出来ますし、母子の精神的ストレス軽減にもつながります。人工乳の場合は、作るうえで、「安全な水」と「哺乳瓶・人工乳首の滅菌（煮沸消毒）」が必要です。これらが使用できない場合は、感染防止のために衛生的な紙コップの使用が勧められます。

5) 女性の注意点

女性の方では、災害後の生活環境の変化とストレスが、女性ホルモンや心身の健康状態にも影響を及ぼし、月経不順や出血などをおこすことがあります。また、入浴できないなどの衛生環境の変化で、膣炎などの炎症やそれに伴う出血を起こす場合もあります。異常を感じた場合は、早めに医療機関へ受診・相談する必要があります。

6) 健康診断やがん検診も忘れずに

災害後には、ともすれば生活の再建に意識が集中され、自分自身の健康への配慮が行き届かなくなってしまう場合があります。生活が落ち着いてきたら、これまで通り、必ず、健康診断やがん検診などを受けるようにしてください。

なお、厚生労働省のHPには、避難所等で生活している妊産婦、乳幼児への支援のポイントと子供たちへの支援のポイントが掲載されています。避難所の運営に関わる方々はぜひ参考にいただければと思います。

(参考 妊産婦を守る情報共有マニュアル 一般・避難所運営者向け

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/000121619.pdf>)