八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2021年3月25日
第２９０号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

東日本大震災あれから一〇年・・・

二〇一一年三月十一日午後二時四十六分に三陸沖で、深さ二十四キロを震源地とするマグニチュード9・0、最大震度7の大震災がおこりました。二二〇〇〇人を超す死者・行方不明を出した大震災から一〇年が経ち、被災地のひとつである福島県より読売新聞へ投稿記事がありましたのでご紹介します。

『あの日から一〇年になります。

地震、津波、原発事故は、美しく穏やかだった私たちのふるさとを一変させました。大切な人との別れや、見えない放射線との戦いがありました。

避難して仮設校舎に通学した子が成長し、成人を迎えています。

他方で、いまだ行方不明のまま、心も体もふるさとに帰れない子がいます。

こうした年月に思いをはせる時、「もう一〇年」「まだ一〇年」とも感じられます。

私たちは原発事故による地域社会の分断、風評被害、差別・偏見と一〇年にわたって戦ってきました。

そして二〇二一年、世界は目に見えないウイルスによる禍のなかにあります。

自由やぬくもりを奪われ、不安と息苦しさを感じています。

一〇年前と同様に、当たり前が当たり前ではなくなり、本当に大事なものは何なのか、改めて考えさせられています。

私たちは暗闇の中から一歩ずつ、復興の歩みを進めました。

原発事故による避難指示区域は五分の一に縮小され、道路や鉄道が開通し、学校や病院が再開する中で避難していた人たちも徐々に戻ってきました。

ロボットや再生可能エネルギーの研究拠点ができ、日本酒や果物をはじめとする県産品が高く評価され、誇りを取り戻してきました。

一方で、避難者はいまだ三〇〇〇人を超えており、当時の傷が癒されず苦しむ人がいます。

復興が進むにつれ地域差がうまれ、さらなる孤独にさいなまれている人もいます。

時間の経過がもたらす風化や関心の低下があります。

そして廃炉に向けた長い道のりは始まったばかりです。

一〇年を経て、光と影のコントラストは強まってきたのが現実です。

それでも、復興の軌跡の中で強くなれたこと、成長できたこと、結ばれた絆があることも確かです。

震災がなければ出会わなかった方々とのご縁と協働がありました。

県民の皆さん、福島に心を寄せてくださる皆さんのたゆまぬご尽力ご支援に心から感謝しています。

私たちは未来に向けて、次の一〇年に踏み出します。

ここにうつくしいふるさとを取り戻し、活力と笑顔あふれる福島を築いていくことを、改めて誓います。これから生まれてくる子どもたちにとっても誇りに思える福島を』

二〇二一年三月十一日　福島県

世界一簡単な消火器の革命
簡単一発！消火ボトルをご紹介！

もし、キッチンで料理中に大地震が起こったら、「命を守る正しい行動」がとっさにとれますか？

もし、身近で大震災や火災などが起こった場合に役にたつグッズをご紹介します。

小さな子供からお年寄りまで、誰でも簡単に初期消火を行うことができる『投てき用消火用具ファイテック』です。

『セット内容』
・ファイテック本体×1・保護バッグ×1
・天ぷら油火災用消火剤×1

くらしのなかに 防災ニッポン！ ～ネット上に開設～

読売新聞社では東日本大震災から10年となる3月11日にインターネット上に、くらし×防災メディア『防災ニッポン』を開設しました。

今もなお、大規模水害や地震など、多くの自然災害が発生しています。

誰もが災害と無縁でいられない時代、ならば【防災】をもっと身近に暮らしのなかに位置付けたいとの思いで作成されました。

行政や企業などの防災に関して取り組みを発信されます。

その時に、大切な命を守ることができるように、家族と心が温まる時間を過ごすことができるように

「あってよかった」「知っててよかった」と安心できるように「くらしのなかにある防災」という文化を創っていきたいと思っています。

いつでもどこからでも読み、その時に備えましょう。

（読売新聞より参照）

くらしのなかに 防災ニッポン

アナフィラキシーってなあに?!

新型コロナウイルスのワクチン接種が、国内でも医療従事者から始まりました。厚生労働省は3月9日現在、新型コロナウイルスのワクチンの接種を受けた女性9人に、「アナフィラキシー」と呼ばれるアレルギー症状が報告されたと明らかになりました。全員、症状は改善しているということです。そこで、今回はアナフィラキシーについてご紹介します。

アナフィラキシーは命に関わることも

アナフィラキシーは、発症後、極めて短い時間のうちに全身にあらわれるアレルギー症状です。

主にアレルギーの原因物質に触れる、食べる（飲む）、吸い込むことで引き起こされます。

【どこにあらわれるの?】

複数の臓器（皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器など）や全身にあらわれます。

【アナフィラキシーショックとは?】

このアナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。

この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。

アナフィラキシーの症状とは・・・

【複数の症状がみられたら『アナフィラキシー』かもしれません】

アナフィラキシーの症状は様々です。

もっとも多いのは、じん麻疹や赤み、かゆみなどの『皮膚の症状』です。

次にくしゃみや咳、ぜいぜい、息苦しさなどの『呼吸器の症状』と、目のかゆみやむくみ、唇の腫れなどの『粘膜の症状』が多いです。

そして腹痛や嘔吐などの『消化器の症状』、さらには、血圧低下など『循環器の症状』もみられます。

これらの症状が複数の臓器にわたり全身に急速にあらわれるのが、アナフィラキシーの特徴です。

特に、急激な血圧低下で意識を失うなどの『ショック症状』も一割程みられ、これはとても危険な状態です。

【アナフィラキシーの可能性が高い場合】

三つのうち、いずれかに当てはまる場合は、アナフィラキシーの可能性が高いとされます。（左記参照）

【症状が出るまでの時間は、アレルゲンによってことなります】

アナフィラキシーの特徴のひとつは、短時間で症状があらわれます。

症状が出るまでの時間は、アレルゲンや患者さんによって差があります。

薬物や蜂毒は直接体内に入るため、早く症状が出る傾向があります。

これに対し、食べ物は胃や腸で消化され吸収されるまでに時間がかかるため、症状が出るまで薬物や蜂毒よりは時間がかかることが多いです。

アナフィラキシーが原因で心停止に至った例の、心停止までの平均時間は、薬物で五分、蜂毒が十五分、食物では三〇分といわれます（アナフィラキシーがすべて心停止に至るわけではありません）。

また、アナフィラキシーは、一度おさまった症状が再びあらわれることもあります（二相性反応）。

「おさまったから大丈夫」と安心はせず、すぐに病院で診断を受けることが大切です。

（インターネットより抜粋）

アナフィラキシーの可能性が高い場合

突然（数分～数時間）、皮膚や粘膜の症状があらわれ、さらに、呼吸器系の症状あるいは血圧の低下などのうち少なくとも１つの症状がある場合

皮膚の症状（全身）
- じん麻疹
- かゆみ
- 皮膚が赤くなる

粘膜の症状
- 唇、舌、口の中が腫れる
- まぶたが腫れる

＋

呼吸器系の症状
- 息切れ
- 咳
- 呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする

～あるいは～
- 血圧の低下
- 倒れる
- 失禁する

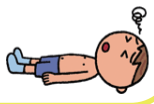
抗原と疑われるものに触れる、あるいは食べたり飲んだりした数分～数時間後、次の症状のうち２つ以上が突然あらわれた場合

皮膚の症状（全身）
- じん麻疹
- かゆみ
- 皮膚が赤くなる

粘膜の症状
- 唇、舌、口の中が腫れる
- まぶたが腫れる

呼吸器系の症状
- 息切れ
- 咳
- 呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする

- 血圧の低下
- 倒れる
- 失禁する



消火器系の症状
- 強い腹痛
- 嘔吐

すでに抗原とわかっているものに触れる、あるいは食べたり飲んだりした数分～数時間後、血圧の低下がみられた場合

- 頭痛