

「女性や子どもたちの安全にもご協力を」

避難生活が長引き、不眠やイライラなど、積み重なった心労がさまざまな形で現れるころだと思えます。今号では、こころの健康を守るために気にかけていただきたいことや、女性や子どもに注意していただきたいことを中心に掲載しました。ご自宅で避難されている方などにも情報を届けていただきますよう、お願いいたします。

みなさんのまわりに、目や耳の不自由な方や、身のまわりの状況が即座には把握しにくい、といった方はいらっしゃいませんか？

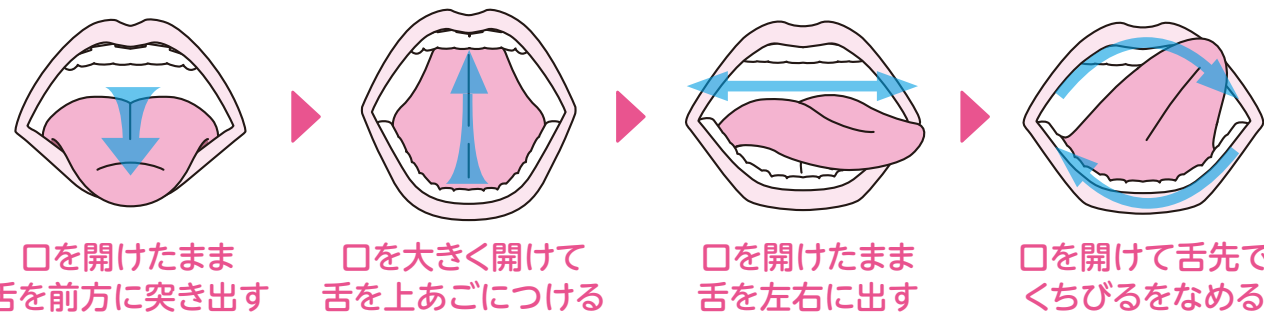
そうした方は必要な情報を得ることが難しく、支援の手がさしのべられないおそれがあります。目の不自由な方には口頭で、耳の不自由な方には筆談で情報を伝えるなど、周囲の人の手助けが必要な方に、ちょっとした心配りをお願いします。

●もくじ

健康を守るために	エコノミークラス症候群に気をつけて!	P2
“二次被害”の防止	女性や子どもへの“二次被害”を防ぐために	P3~P4
配慮が必要な方へ	認知症の方を介護されているみなさんのご相談に応じます	P5
	食事の要望をお伝えください	P5
	「成年後見制度」が利用できます	P6
こころの健康	「児童扶養手当」を4月分から受け取ることができます	P6
	よく眠れていますか?~こころの不調に気づくために~	P7
しごとの支援	よく眠れていますか?~こころの不調に気づくために~	P7
	自治体での雇用支援も始まっています	P8
	被災された既卒者の雇用を支援します	P8

健康のための口の体操(4回シリーズ) ②舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



参考資料:財団法人8020推進財団「はじめよう口腔ケア」

P1

●健康を守るために

エコノミークラス症候群に気をつけて! (深部静脈血栓症・肺塞栓症)

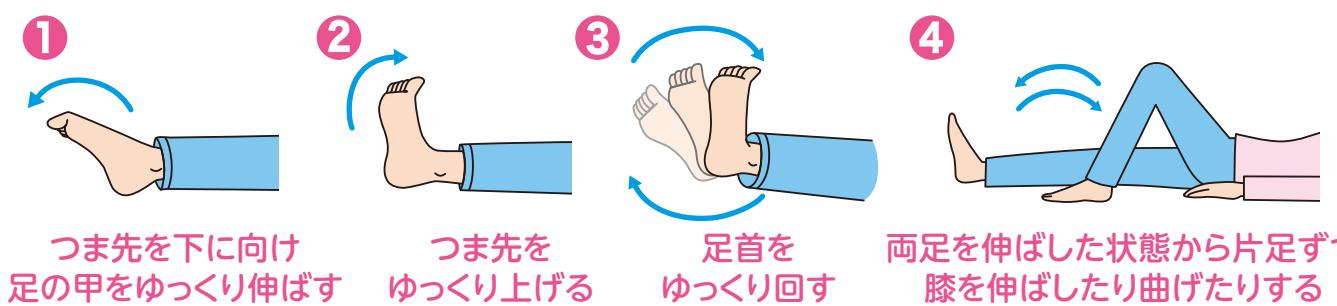
2004年の新潟県中越地震の際、車内で寝泊まりしていた人に「エコノミークラス症候群」が多く発生しました。長時間、足を動かさないと、血のかたまり(血栓)ができやすくなり、肺の血管を詰まらせて、最悪の場合は死亡してしまう病気です。

症状	○片方の脚のふくらはぎやふとももに痛み・はれが出る、皮膚が赤くなる。 ○症状が進むと、胸の痛みや歩く時の息切れ、突然の呼吸困難などが起こる。重症になると、失神やショック状態に陥り、心肺停止にいたることもあります。
かかりやすい人	○高齢者、太っている人、妊娠中・出産直後の人、けがや骨折を治療中の人、がんや慢性の心肺疾患といった病気を抱えている人など
予防法	○血液が固まりやすくなるよう、足首を十分に動かし、水分を多めにとる。 ○ゆったりした服を着て、日中はできるだけ歩いたり、体操などをして脚を使う。 ○寝るときは脚を少しでも伸ばせる姿勢になる。
体を自由に動かせない場合	○座ったり横になったままでも、脚や足指をこまめに動かす。 ○ふくらはぎの筋肉をしっかり使い、足首の曲げ伸ばしをする。数時間おきに行うとよい。 ○自分で脚を動かせない場合、周囲の人が、足首から膝の方向へとふくらはぎをマッサージしてあげるとよい。

避難所生活は行動が自由にならないのに加え、トイレの回数を減らそうと水分を控えがちで、この病気になりやすい環境にあります。上の症状が出た場合には、早めに保健師や救護班、医療スタッフにご相談ください。

※心不全など、心臓の病気がある方は、水を飲みすぎると具合が悪くなる場合があります。このような方は、ご自身の判断で水を多く飲まずに、保健師や救護班、医療スタッフにご相談ください。

避難所でもできるエコノミークラス症候群対策



避難所の中でも図のような足の運動を積極的に行いましょう。ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、脚の静脈の血行が良くなり血栓の発生を防ぎます。

参考資料:日本血栓止血学会「被災地における肺塞栓症の予防について-Q&A-」詳しくはホームページへ。<http://www.jsth.org/>

P2

●“二次被害”の防止

女性や子どもへの“二次被害”を防ぐために

東日本大震災の発生後、次のようなことはありませんか？

「震災のストレスで配偶者の暴力がひどくなった」

「身近な人がイライラをぶつけてくる」

「人目につかない場所へ、子どもが連れていかれそうになった」

避難生活が長引く中で、女性や子どもへのさまざまな暴力が心配されます。被災した方が“二次被害”にあわないために、ご自身で気をつけていただきたいことを次にまとめました。

ボランティアの女性も含め、これらの点にくれぐれもご注意ください!

- 女性の方、お子さんへ
- 人目に付きにくい場所や夜間は一人で出歩かないようにし、出かける際はまわりの人に声をかけておきましょう。例えば、トイレや更衣室に行く際も気をつけて。
 - ボランティアのふりをして近づき、犯罪を働く人がいるかもしれません。知らない人からの声かけには、十分気をつけましょう。

避難所を運営する方や関係者の方にも、注意していただきたいことをまとめました。制約の多い避難所では難しいことも多いでしょうが、可能であれば、次の各項目にご配慮ください。

- 避難所の関係者の方へ
- トイレは男女別にし、屋外の場合は夜間照明を設ける
 - 女性や子どもが安心して着替えられるよう、男女別の更衣室を設ける
 - 授乳やおむつ替えのスペースを作り、まわりから見えないよう囲いをする
 - 女性用の洗濯物干し場を、外から見えない場所に作る
 - 避難所で死角となる場所には、夜間照明を設置する

※女性や子どもに防犯ブザーやホイッスルを配布するのも有効です

男性が職場に戻ってしまうと、女性には、片付けなどの復旧作業やさまざまな手続き、子育て、家事といった一切のことが集中しがちです。作業は男女で協力し合い、がんばりすぎて体調を壊すことのないようにしましょう。また、子どもにもできる範囲で手伝ってもらいましょう。

お知らせ
年金
厚生年金の保険料の納付期限が自動延長されます。国民年金の保険料が被災状況(おおむね2分の1以上の財産の損害)によっては免除されます。お問い合わせは被災者専用フリーダイヤル、0120-707-118へ。受付時間:(月~金)9:00~17:00

P3

以下では、被災地での暴力などに関する電話相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

(受付時間)

DV相談ナビ	電話:0570-0-55210 (24時間対応)
配偶者からの暴力について、自動音声で最寄りの相談窓口を案内。 ※希望により、相談窓口へ電話をつなぐこともできます。	
女性の権利ホットライン	電話:0570-070-810 (月~金 8:30~17:15)
子どもの権利110番	電話:0120-007-110 (月~金 8:30~17:15)
※最寄りの法務局・地方自治局にかかります。	
パープル・ホットライン	電話:0120-941-826 (24時間対応)
日本弁護士連合会とNPO法人全国女性シェルターネットワークが共催で、女性に対する暴力や被災した女性の相談全般について受け付けています。	
児童相談所全国共通ダイヤル	電話:0570-064-000 (24時間対応)
※最寄りの児童相談所にかかります。	
岩手県 岩手県警察本部 性犯罪相談電話	電話:0120-797-874(月~金 9:00~17:45)
岩手県男女共同参画センター相談室	電話:019-606-1762 (無休 9:00~16:00 / 火・金は20:00まで)
宮城県 宮城県警察本部 性犯罪相談電話	電話:022-221-7198(月~金 9:00~17:45)
みやぎ男女共同参画相談室	電話:022-211-2570 (月~金 8:30~16:45)
仙台市女性の悩み災害時緊急ダイヤル	電話:022-224-8702 (月~土 9:00~15:30)
福島県 福島県警察本部 性犯罪被害110番	電話:0120-503-732(月~金 9:00~17:00)
福島県女性のための相談支援センター	電話:024-522-1010 (毎日 9:00~21:00)
福島県男女共生センター	電話:0243-23-8320 *1

*1:火・木~日 9:00~12:00、13:00~16:00 水 13:00~17:00、18:00~20:00

避難所で不審な人物を見かけたり、被害にあっている人を目撃した場合は、すぐに避難所スタッフなどにご連絡ください。また、ストレスは、自治体職員やボランティアにも向けられがちです。苦しい状況の中でも、互いをいたわる気持ちをどうか忘れずに。

お知らせ
本ニュースに掲載している相談窓口・連絡先は、無休など特に記述のない限り祝日は休みです。

P4