



# 寒さ対策 大切

## 東日本大震災 発泡スチロール有用

厳しい寒さの中、家を失ったり、帰宅手段をなくしたりした被災者はどうすればいいのか。過去の震災の経験を踏まえ、専門家らに聞いた。

「とにかく寒さが心配だ」。阪神大震災直後から被災者支援に取り組むNPO法人「よろず相談室」（神戸市東灘区）を運営する牧秀一さん(61)は、今後の避難生活を見据えて指摘する。

16年前の震災後の避難生活で、風邪をこじらせて肺炎になる乳児や高齢者を何人も目の当たりにした。「体育館などに避難する場合、防寒具や簡易カイロだけでなく発泡スチロールを持って行くと役立つ。冷えこむ床に敷くとよい」。プラスチックのバケツも必要だ。水をためておき、飲み水だけでなく、洗顔やトイレなどに活用できる。

自らも阪神大震災で被災した経験がある甲南女子大の奥田和子名誉教授(食デザイン論)は「大勢が身を寄せる避難所では風邪が流行する恐れもある。なるべくバランスよく食べ、免疫力の低下を防ぐことが大切」と話す。

救援物資としての食料は炭水化物やたんぱく質が多く、野菜類などが不足しがちだ。震災時は食物繊維が不足し、水洗トイレが使えなくなったことで我慢して便秘になる人も多かった。「行政やボランティアが救援物資を配る時はできるだけ温かい食べ物、食欲が出るおいしいものを、と配慮してあげてほしい」と言う。



地震の影響で、駅前避難した人々たち。11日午後3時46分、仙台市青葉区、小宮路勝撮影

厚生労働省は11日、大規模災害時につける各地の「災害派遣医療チーム」（DMAT）を被災した4県に派遣した。午後4時に宮城県から要請を受けて派遣を決めたのに続き、福島、岩手、茨城の各県にも派遣した。

国立病院機構災害医療センター（東京都立川市）では同日夕、福島と茨城両県の災害拠点病院に向けてDMATメンバーが薬や点滴、挿管の器具などを車両に積み込み、スタッドレスタイヤにはきかえて出発した。

日本赤十字社は関東、東海、近畿地方などの支部から医師と看護師を含む救護班を宮城県に向かわせている。