2025年1月号
No. 222

令和7年1月23日
関東中央病院　けやき会

けやき会通信

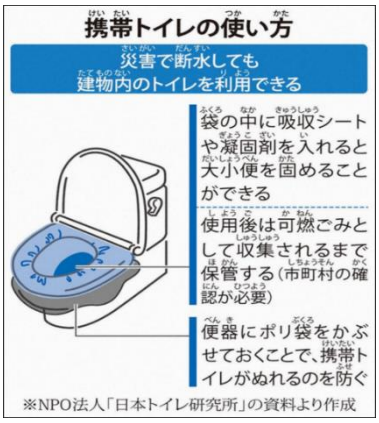
ごあいさつ

看護師長（リスクマネージャー）大野 耕平

欅会の皆様、新年あけましておめでとうございます。私は関東中央病院の医療安全管理室に所属する医療安全管理者をしております、大野耕平と申します。コロナ禍以前は、6階東病棟（地域包括ケア病棟）で看護師長をしておりました。その前は水野有三前部長とともに代謝内分泌内科病棟の師長をしており、糖尿病と向き合い始めてから15年以上が経っています。日本糖尿病療養指導士の資格を取得したのは2012年ですので、看護師としてのキャリアの半分以上を糖尿病と共に歩んできたことになります。おおくら大佛や当院正面玄関のブルーライトアップ、大佛ウォークの企画・実施は、私にとって大変良い思い出となっています。

昨年のお正月には能登半島地震が発生し、その後も豪雨に見舞われました。皆様のご関係者の中にも被災された方がいらっしゃるかと思います。1年が経つ今も、復旧・復興の道のりはまだ半ばと聞いております。一日も早く日常が取り戻せることを心より願っております。

さて、突然ですが、今回は災害時のトイレについてお話ししたいと思います。私は災害医療派遣チーム（日本DMAT）の一員として石川県七尾市へ派遣されました。この経験を2023年11月の欅会で発表させていただきましたが、その際に最も痛感したのが災害時のトイレ問題です。ご自宅のトイレが使用できなくなった場合に備え、代替手段を準備しておくことが重要です。
例えば、携帯トイレがあります。これは災害時に断水や排水が不可となった際、洋式便器などに設置して使用する袋です。匂いを軽減し液体を固める粉がセットになっていますから、排泄物に関する羞恥心の軽減に役立ちます。一人1日10袋程度を目安に1週間分を準備しておくと安心です。我が家は6人家族ですが、おおよそ300枚を準備しました。
さらに、実際に一度使用してみることも重要です。能登での派遣では、自給自足の準備が求められました。幸い、持ち運び可能な簡易トイレを使用することはありませんでしたが、我がDMAT隊は公園にテントを立て、簡易トイレを設置し、それを東京まで持ち帰りました。実際に行動することで、次の災害に備えることができます。
また、災害下では水分を控えることによる静脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）の予防も重要です。その他にも災害下における精神的ストレスは計り知れませんが、災害用トイレの準備が心身の負担を軽減するでしょう。



新年早々排泄についての話題で失礼いたしました。しかし、東京にもいつ災害が来るとも限りません。新年にトイレの備えをし、会員の皆様にとって本年が素晴らしい1年となることを願っております。

出典：毎日小学生新聞　2024/1/31　1面
https://mainichi.jp/maisho/articles/20240131/kei/00s/00s/017000c