「東日本大震災　災害支援活動に参加して･･･」

栄養管理室
阿出川　國雄

被災に遭われた皆様方には心よりお見舞い申し上げます。残念ながらお亡くなりになられた方々には、心より御冥福をお祈りいたします。

今回私は、日本栄養士会災害対策本部から依頼され、４月24日～28日まで、管理栄養士として宮城県気仙沼市の各避難所に行って参りました。

大震災から１カ月余りが過ぎ、長引く避難所生活、支援食材料の問題、ライフラインの早期復旧問題など、被災者の方々の健康問題は深刻です。体育館などの冷たく硬い床に、一か月以上にわたり寝起きして、プライバシーも確保できない生活で心身共に疲弊しています。

その中で、糖尿病や腎臓病、高血圧症、低栄養状態（とエアーマットが使えない状態など）による褥そうの悪化など、大きな問題が出てきています。今回の目的はこのような被災者の方々に栄養、食事面からの健康支援を行うことにあります。

東北高速自動車道路をひたすら走り、途中福島県に入ると、高速道路から見える多くの家の屋根がブルーシートに覆われ、地震で瓦が破損したことが窺えます。補修され多少でこぼこした高速道路を走り、一関インターで一般道へ下ります。国道で気仙沼市まで走ります。途中道路がひび割れて迂回する所や段差が出来てゆっくり走らなければならないところは有りましたが、東京から約500㎞、休憩も入れ約６時間で到着。想像していたよりもスムーズに気仙沼市に入る事が出来ました。福島県で見た様な屋根が壊れている様子も無く、一見、普通に生活している町に見えましたが、車を降りると鼻をつく異臭が感じ取れました。河口から離れた場所で川を覗くと、瓦礫と共に壊れた船や自動車が転がり、異様な風景を呈しています。ただ事でないことは直ぐに感じ取れました。

その後、津波の到達した地域に一歩踏み入れると、そこは、言葉を失うほどの惨状です。大地震のため地盤沈下もあり、いまだに大潮のたびに町が浸水して通行止めになる所。家や車は流され破壊され、今はアスベストやヘドロの粉塵が町を覆い、マスク無しでは歩けません。重油が流れ出て、燃え尽くされた町、映像で見たよりも悲惨です。陸前高田は家の土台が少し残るだけで町の全てが流されてしまい壊滅的状況です。津波の恐ろしさに凍りつきます。いまだに余震も続き、「途方に暮れる」とはこういう事をいうのだと思います。

全てを失ってしまった方々が寝泊まりする気仙沼市の避難所は大規模、小規模合わせると、４月24日現在で67か所ありました。そこを28日まで担当する管理栄養士は５名、そのチームリーダーをさせていただきました。

【支援任務の内容】
①ＤＭＡＴ（災害派遣医療チーム）に同行、医師、看護師、薬剤師と共に避難所を回り栄養相談や見回りを行う。（朝、夕にミーティング）
②ＰＣＡＴ（プライマリーケアチーム）に同行、医師、看護師、薬剤師と共に在宅被災者や被災病院を巡回し、栄養管理アドバイスを行う。（朝、夕にミーティング）
③避難所の状況を継続調査して、問題点を地元の行政、保健所の栄養士に報告する。（朝、夕にミーティング）
④食糧支援物資、主に栄養食品の管理、必要な避難所への手配。

以上の項目をメインに管理栄養士として活動をさせていただきました。迷っている暇はなく、「正確、スピード、スマイル、スマート」な対応が大切と感じました。

課題は山積みです。

●避難所によって状況の違いはありますが、大規模の避難所では多くが、肉、魚、野菜類、果物類（蛋白質、ビタミン類、食物繊維の不足）不足により低栄養の状態が出てきている。例えばの昼食献立（ふりかけご飯、みそ汁、チョコパン、ビスケット）。
●避難所の食事係の奥様方は休みなく働き、疲れている。（疲れたと言えない、慣れない大量調理、献立も考えつかない。必要な食材が手に入らない。）
●全ての物資を平等にとの考えから、数が揃わないと上手く配れない食糧支援物資。
●ガス、水道、電気、給食施設の問題から、自衛隊等の炊きだしに頼るしかない。
●食品管理、保存の問題から生鮮食品が扱えない。様々避難所の格差が出はじめている。
●水道が出ないために、湧水を利用していた避難所の水質検査を行ったらヒ素、大腸菌群が検出。････他。

頑張って働く地元の行政、保健所の栄養士さんも被災当事者で、家を失い、本来なら自分の事だけで精一杯のはずです。皆が疲れているのでこれからの栄養状態、健康管理がますます大事になります。お役に立てるなら再度避難所のお手伝いに行きたいと思います。一人の力は微々たるものですが、国を挙げて一人ひとりが出来ることを行っていけば必ず復興出来ると信じます。毎日、瓦礫を片付ける為に全国から集る若いボランティアのはつらつとした挨拶と爽やかな振る舞いに、日本の未来に希望がある事を感じました。これからも皆で、継続的に協力していくことが大切だと思います。