

# 「震災からの時間を振り返る —宮城からの報告— ・・市町村保健師の立場から・・

---

第56回日本病院・地域精神医学会総会

平成25年10月13日

宮城県名取市保健センター 荒川 恵子

# <名取市の概況>

仙台市の南に隣接し、振興住宅地の開発が進んでいる。

人口：73,502人（平成23年2月末現在）

74,132人（平成25年8月末現在）

市内には、宮城県立精神医療センター・民間精神科病院1件、精神科開業医2件がある。昭和48年度から精神保健活動に取り組み、保健師の訪問・相談事業の約4割が精神保健である。



# <名取市の被害状況>

(平成25年1月9日現在)

名取市面積98km<sup>2</sup>、

浸水面積:27km<sup>2</sup>(28%)

■ 死亡者(直接死:922人、  
関連死36人)

- 住宅被害・半壊以上 5,349棟
- 全壊した医療機関は3件で、震災後4日後から主な医療機関は診療再開している。
- 避難所は最大で52ヶ所に、11,233人が避難していた。

震災当初の保健センターの様子



24時間体制で避難された方の対応  
に追われた日々

# プレハブ仮設住宅への入居が5月から開始

## ～復興期の健康支援の体制の構築～

### 「今後の被災者支援をどうしようか、苦悩した日々」

- ・外部からの応援の保健師は徐々に撤退し、6月に終了予定。
- ・保健センターの保健師13人。(本庁の3人も多忙)  
1人育休中、6月末～4人が産休・育休に入る。  
(残った8人で通常業務を担うだけでも大変なときに震災が起きた。)

### ➡「力を貸してくれる人材・組織を捜そう！」

1. メンタルケア体制整備
2. 外部の組織・人材と協働し、体制づくり
3. 既存事業の強化と地区の組織の育成

# 被災者健康支援の関係図

## 名取市役所

保健センター

介護長寿課

社会福祉課

生活再建支援課

サポートセンター（直営）

被災者

健康支援機関

地域のキーマン

復興支援センター（社協）

- ・仮設住宅健康支援  
連絡会
- ・心の支援セミナー

連携

連携

連携

連携

- ・被災者支援の中心的役割。
- 支援全体のコーディネーター役  
(被災者支援連絡会)
- ・民間借り上げ制度利用者及び  
在宅被災者の支援
- ・コミュニティ再生事業を J O  
C A に委託 (H24 年 12 月～)

- ・健康調査・家庭訪問・健康相談・  
健康講座・メンタルケア
- (訪問看護財団 NPO 想支・みや  
ぎ心のケアセンター・精神医療  
センター等)

- 仮設住宅集会所に常駐し、生活相談・ボランティアや支  
援団体のコーディネート・各種イベントの援助等

# メンタルケアの体制整備①

「メンタルの問題増加が予測される」

①被災者・支援者メンタル相談開始

(平成23年7月～:月3回)

精神保健福祉士(名取市出身)にメンタル相談員を依頼

保健師の思  
いを受け止め、  
一緒に考え、  
必ず答えを出  
してくれた!



(がんばっている自治会長さんのサポート)

会長さん、無理をな  
さらないでください  
ね!  
(伊藤相談員さんの  
言葉に、会長さんも  
笑顔。)

## メンタルケアの体制整備②

### ②民間賃貸住宅の訪問健康調査（平成23年10月）

「直接会わないと住民の実態はつかめない。」

名取市内と仙台近郊の訪問調査を実施

（メンタル相談員の仲間の協力。土日も実施）

要支援・要観察95世帯（約3割）

支援が少なく、取り残され感・怒り・孤独・将来不安・  
家族間の葛藤など様々な思いを抱えていた。

荒川のつぶやき  
..「頼れるNPO  
があったらいい  
な..」

名取の窮地を察したメンタル相談員が仲間呼びかけ  
心のケア団体・NPO法人「想支」が結成された。

## メンタルケアの体制整備③

### ③被災者・支援者メンタル相談を拡充

(平成23年12月から月8回に増加)

**「平成23年の秋以降メンタルの相談が急増した。」**

- ・バーンアウトや震災の記憶が蘇ってくるなど。
- ・以前からのメンタルや家族の問題が震災後に深刻化。

### ④NPO法人「想支」に事業委託(平成24年度～)

- ・被災者・支援者メンタル相談(年150回:休日も含む)
- ・支援者・地区組織の研修(年4回)
- ・被災者・遺族の集い「めぐり愛の会」(年5回)



## メンタルケアの体制整備④

### ⑤ こころの支援セミナー（平成23年11月～8回実施）

支援者がメンタルケアの力量を形成し、連携する。

支援者自身の心身の疲れを癒し、「元気で仲良し」

「支援者自身の思いを語る（思わず涙があふれる）」

### ⑥ 母子の心のケア（平成23年8月～）

宮城県小児科医会の支援。

幼児健診時に、「こころと体の相談問診票」を活用し、  
臨床心理士の個別相談。

1年目は子どもの不安・夜泣き・退行現象の相談。

次第に保護者の不眠・不安・家族関係・経済不安・DV問題等の多様な相談が増えている。

## メンタルケアの体制整備⑤

顔見知りが大勢結集していた。だから、安心して支援を受けられた。  
平常時の地域保健活動のネットワークが効を奏した。

### みやぎ心のケアセンターからの支援開始

(平成24年4月～)

#### ①保健センターでのメンタル相談

短期派遣の場合は津波地区住民の訪問を依頼

#### ②サポートセンター・復興支援センターの支援

#### ③支援者の心のケア・研修

市役所職員のメンタルヘルスの講習会(3回)



名取市の花「ハナモモ」

# 外部の組織・人材と協働し、体制づくり

## 仮設住宅の健康支援状況 (平成23年7月～平成24年3月)

仮設住宅	世帯数	健康調査	家庭訪問	健康相談	集団指導	
箱塚桜	101	訪問看護財団	訪問看護財団	保健センター	訪問看護財団	精神医療センター
箱塚屋敷	155					
愛島東部	153					
美田園第一	124			訪問看護財団	東北福祉大	東北福祉大
美田園第二	95					
美田園第三	21					
雇用促進	63	保健センター保健所	保健センター			
植松入生	114					
計	826					

# 日本訪問看護財団の健康支援

- ①健康調査：コミュニティ中心に入居し、自治会立ち上げた。  
自治会とタイアップし健康調査を開始。
- ②家庭訪問・健康相談
- ④健康講話・医師の健康講話



目立つオレンジTシャツで毎日看護師が家庭訪問・をしている。  
住民・支援機関も安心。



看護婦さん、血圧が少し高いんだけど..  
笑いすぎたからかな？

# 宮城県精神医療センターの支援活動

## ①「いきいき・ほっとサロン」

内容：血圧測定・健康相談

医師の健康講話

（精神医療センター、名取市医師会で交代）

ゆったりサロン（ティータイム）

元気サロン（手工芸や音楽、ストレッチ体操）

## ②通院患者の支援強化（訪問看護や相談体制）

「保健師に負担をかけないように配慮してくれたことを知り、感動した！」



## 仮設住宅の支援機関との協働体制づくり

### 「仮設住宅健康支援連絡会」(平成23年5月～)

- 内容: ①支援機関の情報の共有  
②課題と支援方針の共有

### 「被災者の健康支援の目標を明確にしよう」(平成24年2月)

- ①健康的で、安心できる生活を再建する。
- ②自助の芽を育て、地域の自治と福祉を構築する。  
(住民が主体的にコミュニティの復興ができるように～)

「要介護者の増加・自殺の実態を理解してもらおう！」  
重点課題は、生活不活発病・メンタルの問題

## 仮設住宅の支援機関との協働体制づくり

### 「仮設住宅情報交換会」(平成24年2月～月1回)

#### ・処遇困難ケースの支援検討。

地域を知っている保健師だからこそできる多様な介入方法がある。

昔からの顔見知り

ライフサイクルにわたる健康支援

地域のキーマンやサービスを知っている

#### ・支援機関の役割分担が明確になり、

支援者の力量形成と負担軽減になっている。

支援者同士の同行訪問が効果をあげている。



# 生活再建支援課

## 被災者サポートセンター (24年4月～直営)

### 被災者支援の中心的役割

- ・被災者支援連絡会の開催(平成24年5月～)
- ・仮設住宅の管理
- ・自立支援・就労支援・被災者情報の一元化
- ・民賃・在宅被災者・住宅再建転居者等の支援

家庭訪問・相談(気になるケースは保健センターに連絡)

福島からの避難者のつどい

お茶のみサロン

- ・コミュニティ再生事業(JOCAに委託:平成24年12月～)

市内・仙台南部に常設サロン6ヶ所開設(民賃対象)

住民同士がつながる場とし、自治組織づくりも支援する。

支援者同士が  
顔の見える関  
係になり、課題  
を共有し解決  
策を見出してい  
く場が必要！

子育て支援イメージアップキャラクター

『なとりーな』ちゃん



### 3. 既存事業の強化と地区の組織の育成

## 生活習慣病対策の充実

～名取の復興を支える世代が心血管病で倒れない為に～

#### ・高額医療の疾患 (名取市国保で200万円/月以上の医療費のかかった疾患)

年度		平成21年度	平成22年度	平成23年度
総人数		55人	52人	70人
1位 循環器疾患	総人数	28人 (心19・脳6)	19人 (心7・脳7)	39人 (心31・脳7)
	1人当たり医療費	355万円	305万円	346万円

循環器疾患  
(特に心臓)が増加。  
(65歳未満が19人)

その基礎疾患は、  
高血圧 54%  
脂質異常症 36%  
糖尿病 31%

健診内容と保健指導の充実を実感！

# 住民リーダーの育成と協働

(自分自身の健康と生活を守り、そして住民同士のサポート力を強化しよう)

## ①こころのケア研修会

- ・健康運動サポーター
- ・民生委員
- ・母子保健ボランティア
- ・食生活改善推進委員

震災直後から避難所・仮設住宅の支援をしている。住民同士が支えあう力すごい！

## ②傾聴ボランティアと協働：

養成講座で被災者支援の健康講話  
被災者対象のお茶の飲み会や家庭訪問を実践している。

# 仮設住宅健康支援連絡会で出された課題と対策

(平成25年2月)

復興の格差が大きくなる。今後取り残される人の問題が深刻化するだろう。

- **被災者の自立**:自治会の活性化(避難弱者の避難訓練とマップ作成。集会所の清掃。趣味の会。)
- **コミュニティづくり**:民賃の自治会づくり。男性の集い。世代交流の場。
- **個別支援の強化**:住民見守り隊。住民の世話役増加。休日の支援。職場訪問。
- **介護予防の強化**:集会所で日常的に体操する。健康生活サポーターの養成。
- **心の問題への対応強化**:上記のすべてが関連。こころのケア研修会。事例検討。

## 被災者・遺族の集い「めぐり愛の会」

被災者が中心となって準備から当日進行・調理・折り紙指導などでもできるようになっている。

被災者も人の為になることを行い、喜ばれることで自分の存在意義を感じているようである。

独居で飲酒問題のあった男性同士の自主的交流がでてきた。  
(夜間に塗り絵を始め、飲酒が減った男性。)





仮設住宅集会所での  
「わっはっ歯」(歯科指導)  
……元気の源:「おいしく食べる」  
ことは「生きる」こと

最近では自治会主催の企画が増え、男性向けの集まりや自主体操など主体的活動が好評です。



これからも、人と人がつながり、ともに支えあ  
う関係を大切にしていきたい！

地域の健康実態から課題を明確にし、住民や関係機関  
と課題・目標を共有し、協働しながら健康課題の解決  
に取り組むことが「**公衆衛生看護**」である。

無我夢中の中ではあったが、常にこの思考で対応してき  
たことに気づいた。

### ①地域力を高める(ポピュレーション)

地域が自分達の手で立ち上がる力を取り戻せるよう、地域住  
民・関係機関が目標を共有し、お互いが主体的に取り組める  
ようなまちづくりをしたい。

### ②個別支援を丁寧に(ハイリスクアプローチ)

専門職に限らず、色々な場があればいい。(アウトリーチも含  
め、人に会う機会・手段が多様にあることが大切)



ご清聴ありがとうございました。

被災した歯科衛生士のことば:「仲間としゃべり、よく笑い、おいしく食べられる元気なお口と心と身体を維持しながらこれからの名取市・閑上復興のために…自分復興のために……「頑張るっちゃ……」の精神で住民と共に1歩ずつ前進しています」



2013年8月30日撮影  
名取市 閑上 日和山

