

# こんな時こそ すこやかスマイル 号外

地震対策本部事務局 〒940-0042 長岡市西新町2丁目3番22号  
生協かんだ診療所内 TEL 0258-31-5211 FAX 0258-34-4368



全国から駆けつけた医療支援スタッフ  
小千谷市総合体育館で

中越地震の被災されたみなさま  
心よりお見舞い申し上げます

## 地震で失ったもの

理事長 羽賀正人

組合員の皆様には、予期せぬ大地震と絶え間ない余震にさぞお疲れのことと存じます。まずもつて、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

中越地方にとつてこれほどの被害は史料にないといふくらいの大地震でした。特に長岡市は東山沿い地域の被害が甚大で、生協診療所からわずか五〇〇mの地点で家屋の倒壊が起きていました。診療所は震災発生時から電気がついていたことから、数時間後には診療を希望される方が相次いでお見えでした。そして診療所はあつという間に臨時の避難所となりました。

全国の民医連、医療生協の仲間の支援をいただきながら、なんとか混乱は收まりつつありますが、気が付いてみると在宅患者さん二名の尊い命と、多くの組合員さんの住まいをはじめとした生活基盤が失われました。

今、地震で長岡を離れざるをえない方々の紹介状書きに暇がありません。一〇年間培ってきた信頼関係がこの地震の為に、失われてしまいました。皆様の息災を祈るばかりですが、残念で仕方ありません。役職員一同力を合わせてまいります。

いまだ余震が続き、復興という言葉がふさわしいかどうかわかりませんが、いつまでも下を向いてばかりはいられません。思い出のこの町に住み続けたいと思う気持ちを大切に、復興のまちづくりを生協としても地道に始めたいと思います。「医療生協があつて良かった」と多くの方に感じていただけるよう、役職員一同力を合わせてまいります。

こんな時こそ健康チェック

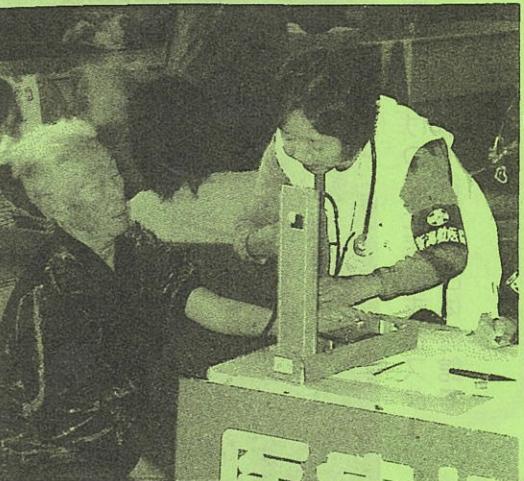
# 血圧を測りましょう!

何日も続いている余震で、継続的な不安感や精神的な影響の訴えがたくさんあります。直接的な被害としては、余震の避難の際、転んで頭をぶつけたという方、ぶつけて逃げられるように荷物を準備しているという方、夕方になると調子が悪くなるという方が多くいらっしゃいます。さらに、本震の時にできた外壁のひびが余震で崩れた、余震のたびに隙間が広がるという被害も進行しています。

がまんしないで

「他のもつとひどい所に比べると自分達はまだいい方」と我慢をしている人達が気になります。こんな時は無理をせぬ。んな話をしましょ。

**統く余震!**  
物的被害  
精神的影響



## みなさん血圧が高めです

毎日余震に驚かされながら仕事をしている方の血圧を測ると、一五〇／九〇と少々高めです。他の皆さんもいつもより血圧が高めです。こんな時こそ健康第一です。お近くの診療所に血圧を測りに来ませんか。

### こういう時こそ「健康チェック」

支部や班でぜひ血圧を測りましょう。ご心配な方、交通手段がない方はお迎えに参ります。片付けの手をちょっと休めて健康チェックしてみましょう。

### ⑤お互い声掛け合いましょう

△△長岡市地震情報  
ホームページより

新潟県精神保健福祉センター  
新潟県医師会

## ここと体の健康のために

震災後、避難所での生活や日常生活の困難、後かたづけや今後の生活の心配の為に心身共に疲れやすくなります。心と体の健康の為に以下のことに注意しましょう。

- ①休息をとりましょう
- ②食事や水分は十分とりましょう

特に高齢者は脱水になりやすいので水分補給を積極的に行いましょう

- ③お酒の飲み過ぎに注意しましょう

- ④心配や不安を一人で抱えずに、まわりの人と話しましょう

震災の後心配が増えたり不安になるのは当たり前のことです。家族や友人近所の人医療スタッフと話しましょう。気持ちが楽になります。

## 各支部 訪問記



震災後、各支部では地域の組合員さん訪問を行いました。その意見をお伝えします。

\*赤ちゃんのお風呂、離乳食作りが大変でした。

\*ガスは来たが下水がつかえず不便でした。気力が続かない。

\*普段より血圧が上昇している人がかなりいる。

\*多くの人が話すとストレスが少し軽くなると感じているようだ。(話し出すと止まらない人もいた)

\*城南団地は町内が結束し安全確認も避難も見回りもまとめてできた。

\*家屋調査でグリーンをもらつたが、壁もはがれている

し本当に大丈夫なのか心配だ。

**全国からの支援  
ドキュメント「中越へ」**

富山協立病院（医師） 石井佐宏

一〇月二八日二九日の両日、ながおか医療生協の二つの診療所周辺の避難所で行つた医療支援の報告をする。

本震後一週間がたち、数的にはボランティアも救援物資も分になつた。しかし体育馆暮らし、車中泊の人々は最低限の生活であり、決して救われてはいない。二日間で五ヶ所の避難所をまわつた。四つの小学校の体育馆と自衛隊が駐屯している高体校のセミナーハウスである。

母さんは仕事や自宅の片付け、洗濯にでかいが、以上のすし詰めになる。劣悪な環境にもかかわらず、今は鼻力あり、一〇〇人弱。お父さんほどお年寄りと子供たちがいるが、一〇〇人弱。お父さんは仕事や自宅の片付け、洗濯にでいた。夜は四〇〇人ほどインフルエンザが流行した。余震で倒れる大変なことだ。余震で倒れらる大變なことだ。余震で倒れる危険がある為ストーブはおかげ、夜間の寒さは日々厳しくなつてしまふ。一家で毛布二枚ほどのベースを確保していたが、砂つぶ音が気になるので、とても響き渡り、泣き声を上げてから出でる。あくびが氣になるわけではない。赤ん坊がけめたものではない。赤ん坊が母親はさらに金切り声を上げてから出でる。あくびが氣になるので、とても響き渡り、泣き声を上げてから出でる。



## 小児科診療 再開します

11月22日(月)より小児科診療再開します

月)	9:00~12:00	15:00~17:00
火)	9:00~12:00	お休み
水)	9:00~12:00	15:00~17:00
木)	お休み	お休み
金)	9:00~12:00	15:00~17:00
土)	9:00~12:00	

また 内科の診療は

木曜午前診療 羽賀・岡田二人体制  
になりました

## 福島医大からのボランティア

「お年寄りの涙に自分も涙でした。」「心の支え癒し」というものが現地の方に一番必要だと思った。」

\* 新町支部の役員さん宅の片付けをしました。診療所とのつきあいの深さを感じました。水が運かつたのでトイレが大変だった。

\* 自宅ガレージを開放して被災者を泊めていた。熟睡できずいつも体が揺れている感じ。余震で被害がでた。屋根瓦が崩れた。娘が勤めに出るため孫を預かっている。

今こそ早めの対策を

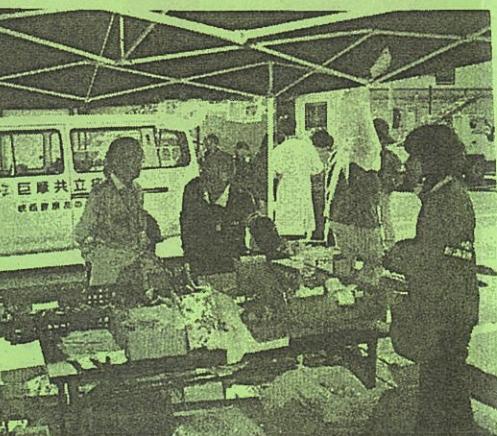
# インフルエンザ予防注射を 受けましょう

避難所での生活や毎日の片づけ作業で体力も落ちています。風邪もはやっており、早めの予防が大切です。

料金	高齢者	65歳以上	1050円
	成人	組合員	3150円
		非組合員	3675円
小児	小学生以下		
	組合員		2625円
	非組合員		3675円

## ◇申し込み◇

ながおか生協診療所 39-7001 (完全予約)  
生協かんだ診療所 32-2887 (予約なし)



「不足している物はありませんか」と支援物資を配布しました。

## 家の片付けを希望される方

ご相談ください

全国からのボランティアの方々にお手伝いして頂きます。  
申し込み殺到の場合はゴメンナサイ

連絡先: 31-5211

ながおか医療生協災害対策本部

## かぜは大敵!

## 手洗い&うがいが効果的

大勢の人達が集まる所ではインフルエンザなどがとても流行しやすい環境になります。まずはそうならない為に、みなさん一人一人が手洗いをきちんとして、予防を心掛けしていくことがとても大切です。これをみんなで行うことで感染を大幅に予防することができます。

- 1 部屋をでる時、入る時手を洗って手を清潔にしましょう。
- 2 うがいを最低1日4回は行いましょう。  
朝、昼、夜、寝る前にはうがいをしましょう。水道水で十分

## 介護でお困りの方はいませんか

## 相談窓口はこちゅへ

△長岡市在宅介護支援センター  
ほつとあらまち 小方 潔  
TEL (31) 5212  
ほつとあらまち 土田武千代  
TEL (39) 7033

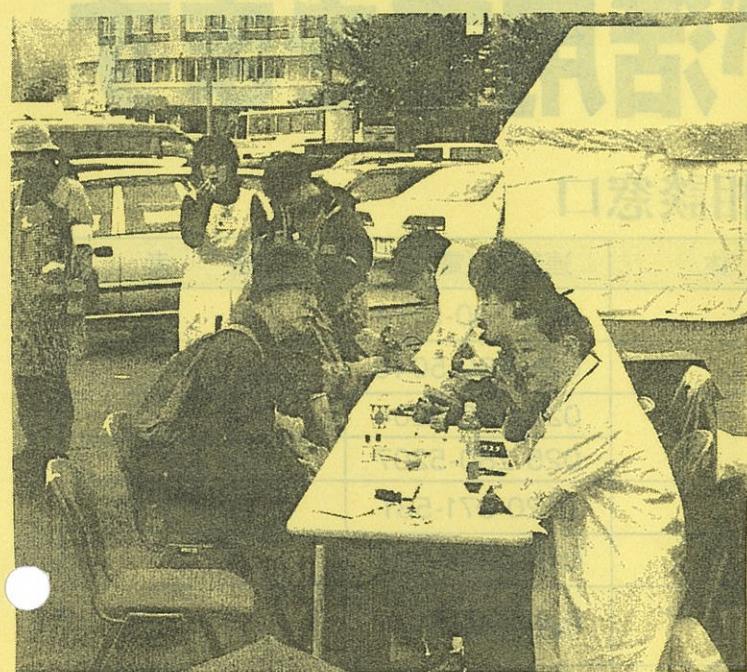
本格的な復興に取りかかるためには、介護支援が欠かせません。ご家族の介護支援等お困りごどんはありますか? 相談に応じります。はあれもこれも心配事がたくさんあります。ですが、一つ一つ解決していく下さい。お気軽にご連絡ください。

お気軽にご連絡ください(Tel)

ながおか生協診療所	39-7001	生協かんだ診療所	32-2887
訪問看護stすまいる	39-7019	ヘルパーstあおぞら	31-3860
ヘルパーstおひさま	38-6326	ティサービスstらくらく	32-3888
ティサービスstほほえみ	39-7002	支援センターほつとあらまち	31-5212
支援センターほつとがおか	39-7033	グループホームいすみ	39-2323
病後児保育すこやか	38-0813		
生協事務局	38-0813	かんだ事務局	31-5211

# 地震に負けんぞ！ニュースNo. 4

2004年11月10日 ながおか医療生協地震災害対策本部 tel 0258-31-5211



小千谷市総合体育馆前で

## あちこちで 炊き出し

長岡市内でも特に被害多かった中沢・栖吉地区。ライフラインの復旧にも時間がかかりました。被災にあったみなさんが元気づけようと、10月29、30、31日、農民連と中沢地区組合員さんを中心に炊き出しが行われました。中沢三叉路ブックスはせがわ店前で、農民連の野菜たっぷりみそ汁に地域の皆さんも感激。鍋を持参で行列を作っていました。



かんだ診療所でも炊き出しサービス

10月31日鉢伏地区でも公民館で炊き出しを行いました。持参した大鍋で作ったみそ汁はあつという間になくなりました。「医療生協さんはよーしてください」との感想をいただきました。

ながおか医療生活協同組合

本部事務局（長岡市前田1-6-7）

TEL 0258-38-0813 fax30-1160

# 大丈夫ですか？みなさん

ひとりはみんなのために  
みんなはひとりのために

震源地 小千谷市にも  
十一月四日には、小千谷市在住の組合員訪問も行いました。震被害の中心の一つが、余震の事などを考えています。地域で必要な情報とが必要なのか、必要な支援の必要性を感じました。

入浴サービスも!  
ごほでん、「五日（月）も風呂に入りました。他のところは満員で入られました。」と。喜ばれました。何日も風呂に入ることはできませんでした。しかし、ガスが復旧した二五日（月）からはお風呂を無料で被災された方々や近隣避難者に開放しました。



中越地震…組合員宅訪問

	訪問	対話	留守	行動人数
04.10.29	29	26	3	5
04.10.30	345	277	68	37
04.10.31	427	322	105	67
04.11.01	210	146	64	32
04.11.02	383	267	116	60
04.11.03	175	129	46	40
04.11.04	122	90	32	22
累計	1691	1257	434	263

かんだ事務局（長岡市西新町2-3-22）

TEL 0258-31-5211 fax34-4368

震源地 小千谷市にも  
十一月四日午後、全員を北中学校に避難させました。翌二四日の日曜日には羽賀先生を中心として二回目の余震は「ながおか医療生協会」で第一次会議を行いました。

3ヶ所で 避難所開設  
<各施設利用者数>  
△ながおか生協診療所リハビリ室  
のべ 565名 10/24～11/3  
△ほほえみ&ゆーこーぽ鈴  
のべ 181名 10/24～11/1  
△あらまちティーサービスセンターらくらく  
のべ 64名 10/24～10/31



## 震災直後の地域住民・避難住民の声

\* 夫は団体生活を拒否する。避難所で生活。怖くて飽きた。栄養が偏る。パンやインビンスターなど温かい汁物がほしい。  
\* 人で避難所生活。恐怖で飽きた。栄養が偏る。パンやインビンスターなどで飽きた。栄養が偏る。パンやインビンスターなどで飽きた。  
\* 不眠症状の人がいる。やで寝られない。  
\* 寝れないけど、逃げられない。  
\* 温かい汁物がほしい。  
\* で飽きた。栄養が偏る。パンやインビンスターなどで飽きた。

## 医師・看護師からの声

\* 血圧測定の希望が多い。  
\* 不眠になっている人が多い。  
\* 便祕症状の人もいる。  
\* 不眠になっていた人が多い。  
\* 眠れないけど、逃げられない。  
\* 感冒症状が多く、うがい薬やマスクの配布が必要。  
\* 夜に避難所へ訪問してほしいとの要求。

全国各地の医療生協と全日本民主医療機関連合会の仲間の皆さんから、支援物資が両診療所に続々到着しました。その方々の協力で、組合員訪問活動もしまして頂きました。家屋の倒壊、破損、病棟だけではなく医師、看護師、事務、調理師など職種は様々、物資だけでなく医師、看護師、診療所に続々到着しました。その方々の協力を聞いてきました。

## 全国から支援が続々到着



様々な支援物資が山積み