

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
生協かんだ診療所内

〒940-0042 長岡市西新町2丁目3番22号
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。まずもって、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

中越地方にとってこれほどの被害は史料にないというくらいの大震災でした。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ましたことから、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、なんとか混乱は収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。

いまだ余震が続く、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

血圧を測いましょう！

続く余震！

物的被害と
精神的影響

何日も続いてい
余震で、継続的不安
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、
いつでも逃げられる
よう荷物を準備して
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
いらつしやいます。
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

「他のもつとひと
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
んな時は無理をせず
是非まわりの方にい
ろんな話をしましよ
う。

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
よう。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
の手をちよつと休めて健康チェッ
クしてみましよう。

連絡先 ☎ (31) 5211
ながおか医療生協地震対策本部



こころ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休息をとりましよう

特に高齢者は脱水にな
りやすいので水分補給を積
極的に行いましよう

②食事や水分は十分とりましよう

③お酒の飲み過ぎに注意しまし
よう

④心配や不安を一人で抱えずに、 まわりの人と話しましよう

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、気持ちに楽になっ
てきます。

⑤お互いの声を掛け合いましよう

新潟県精神保健福祉センター
新潟県医師会

☎ 長岡市地震情報

ホームページより

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。
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。気力が続き
ません。

* 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
否確認も避難も見回りもま
とまってできた。

* 家屋調査でグリーンをもら
ったが、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っ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十分になった。しかし体育館暮らし、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った。四つの小学校の体育館と自衛隊が駐屯している高校のセミナーハウスである。どの体育館も日中残っているのはほとんどお年寄りと子供たちであり、一〇〇人弱。お父さんお母さんは仕事や自宅の片付け、洗濯にでている。夜は四〇〇人以上のすし詰めになる。劣悪な環境にもかかわらず、今は鼻カゼや便秘くらいで済んでいるが、もしインフルエンザが流行したら大変なことだ。余震で倒れる危険がある為ストーブはおけず、夜間の寒さは日々厳しくなっていく。一家で毛布二枚ほどのスペースを確保していたが、砂っぽくなるわ、人が歩くとびり振動と音が気になるわで、とても休めたものではない。赤ん坊が泣けば、その声は館内に響き渡り、母親はさらに金切り声を上げてしまう。

最初の体育館に昼間からビールを飲んで上機嫌の男性がいた。「これが酒が飲まずにいられますか、ねえ」と語り始め、「何たって眠れませんよ。飯はパンとにぎりめしばかり。たまに豚汁が食いたい。ああ風呂に入りてえーな。」だんだん涙声になってきた。「家で片付けし始めたらと思ったら、すぐ揺れて物が落ちてきて怖くて。あなた達、本当に助けてくださいよ。早くこんな生活から出してくれよ！」彼は正直である。体育館の皆が自分の感情を押し殺して生活している。



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。
* 栖吉は年寄りが多い。みんなですぐ近所声を掛け合った。水が遅かっ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。
* 肩・腕が痛くて困る。
* 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。

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

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)

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う
がいをきちんとして、予防を心掛け
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

「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。



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とは
ありませんか?相談に応じます。
あれもこれも心配事がたくさんで
すが、一つ一つ解決していきまし
ょう。お気軽にご連絡ください。

介護でお困りの方はいせんか

◇長岡市在宅介護支援センター

ほっとあらまち 小方 潔

Tel (31) 5212

ほっとあらまち 土田武千代

Tel (39) 7033

相談窓口はこちらへ

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: Tel 31-5211

ながおか医療生協災害対策本部

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	ティサービストらくらく	32-3888
ティサービストほえみ	39-7002	支援センター-ほっとあらまち	
支援センター-ほっとながおか			31-5212
	39-7033	グループホームいずみ	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

