Ⅱ．2000年鳥取県西部地震覚書～保健活動とメンタルヘルス～

この覚書は、鳥取県西部地震発生後、私自身の活動を中心に記録したものです。

ちなみに、県の組織は次のようになっています。

西部健康福祉センター
- 総務企画室
- 福祉部（西部福祉事務所）
- 保健環境部（米子保健所）
- 日野地域保健福祉部
  （西部福祉事務所根雨分室
  ・米子保健所根雨支所）

※日野地域保健福祉部は、2001年4月より、新設された日野総合事務所福祉保健局に移りました。

【1】2000年10月6日（震災当日）

2000年10月6日午後1時30分、鳥取県西部地震発生。境港市・日野町で震度6強、西伯町・溝口町で震度6弱を観測するなど、鳥取県西部を中心とした中国、近畿、四国地方などの広範囲で激しい揺れを感じる。気象庁によると、マグニチュード（M）7.3と推定され、1995年1月の阪神大震災を超える規模で、震源の深さは約10キロ。鳥取県は同日午後、片山善博知事を本部長とする災害対策本部を設置、自衛隊に出動を要請した。また、各市町村も次々と災害対策本部を設置、政府も6日午後、官邸対策室を設置し、警察庁も警備局長を長とする災害警備本部を設置した。

米子空港は滑走路に段差ができたため閉鎖され、全便が欠航するなど、復旧のめどは立っていない。米子自動車道では米子インターチェンジ付近で道路の段差が見つかり、全面通行止め。日野町下黒坂の国道180号など計17カ所も土砂崩れで通行止めになる。また、土砂でJR伯

備線の線路が寸断されるなど、JR西日本は山陰線など近畿、中国地方ほぼ全線で列車運行を見合わせた。

米子市、日野町などでは、水道管の破裂により約50世帯が断水、日南町など計約9,400世帯が一時停電。溝口町では電話のケーブルが切断され、約60回線が不通となる。

午後4時21分ごろには、県西部で震度5弱の地震を観測するなど強い余震が続いているため、西伯町は午後5時35分、2,500世帯約8,100人の全町民に対し、自主避難を呼びかけた。同町内18カ所の避難所の888人を含め、県西部10市町の約120所に1,700人を超える住民が自主的に避難した。

なお、県対策本部などによると、午後10時現在で、家屋の下敷きになったり土砂に埋まるなど県内で42人が重軽傷を負ったが、死者は出ていない。

気象庁は、今回の地震を「2000年(平成12年)鳥取県西部地震」と命名した。

6日午後1時30分、地震発生。当時私は、大阪からスーパーはくとで鳥取に戻る途中でした。予定では、午後3時30分頃に、鳥取に到着予定だったのが、兵庫県相生駅で約2時間立ち往生、徐行運転でなんとか智頭までたどり着き、そこから用瀬まで普通列車で、そこから車で、精神保健福祉センターへと向かいました。午後8時頃、センター到着。その後、センター内スタッフと、精神保健福祉センターとしての今後の対応を検討し、私と、保健婦、ケース・ワーカー(PSW)の3人で、とりあえず明朝、米子保健所に出向くことにし、その旨、米子保健所にも連絡、現在の大まかな状況について、わかる範囲で電話で聞かせていただきました。

【鳥取大学医学部付属病院精神科神経科　植田俊幸医師】

金曜日の午前中の外来は、割と人数が多かった。いつもより遅く午後1時すぎに外来が終わり、外来詰所で婦長さんと話していたところ地震発生。最初縦揺れがきた後に強い横

揺れがあった。狭い外来詰所にはスチール棚があって倒れてくるのではと思い、すぐ机の下に潜り込んだ。

揺れがおさまって机の下から出て見ると、幸いにも物が倒れたり落ちたりなどの被害はなかったようだった。すぐに外来待合い室を見たところ、午後の診察待ちの患者さんが数名いたが落ちついて座っておられ、混乱はなかった。今度は病棟に行かねばと思い、婦長さんといっしょに病棟に直行した。廊下は大きな防火扉が閉まっており、防火扉の出入口を開けて行った。

病棟では大きな混乱はなかったものの、入院患者さんが数人、スタッフに不安そうに話しかけていた。スタッフが声かけすることで不隠になることはなかった。入院患者さんの一人は直後から不安が強く「注射してください」と訴え、ホリゾン(抗不安薬)を筋注(筋肉注射)。入院患者さんは数人を除き病棟内のホールに集合し余震に備えた。老年期心気症の一人が「部屋に帰らせて下さい」と訴えたが、大きな混乱はなかった。

その後余震が繰り返しあったが、大きな混乱はなかった。むしろ看護スタッフの方がどうやったら患者が落ちつくのかと心配しすぎて「今度地震があったらベッドの下に避難して下さい」と放送して安心感を与えようとしたものの、実は、最近のベッドはリクライニングなどの機能がついているので下にはアームが通っていて、人が入る余地はなし。

ちなみに精神科病棟は、本来この日の午後3時から災害時の避難経路確認のため防災センターから職員がきて実地指導がある予定だったのだが、いきなり本番に突入してしまったのでした。

余震が何回もあり、これはしばらく大変そうだと思い、病棟がひととおり問題ないのをみてから医局にあがる。医局は6階にあり揺れが大きかったのではと思ったが幸いにも大きな被害はなかった。そうこうしているうちに県立精神保健福祉センターの原田先生から「明日被災地をまわってみるかー」と電話があり、被災地巡回することにした。

夕方になり、鳥取からわざわざ大学病院まで通院していた

心気症の人が、診察後に米子駅で地震に遭い、列車が不通になって復旧を待っているうちに悪心が強くなってタクシーでもう一度病院を受診、結局入院となった。

西伯病院と日野病院が地震のため病院機能が麻痺し、入院患者が市内の病院に搬送された。西伯病院には精神科があるため当院への搬送があることが予想されたが、情報は断片的な噂が時々入るくらいで、なかなか実情把握ができなかった。(後で聞くと、病院側は保健所などに連絡する余裕すらなかった状況で、)病院全体の方針として、各科3人体勢で当直することとの指示があったため、精神科も3人体勢で待機した。

夜になり西伯病院から1人男性患者を受け入れた。精神疾患のある患者さんではあるが、現在は気管切開をしてMRSA 感染症があり、本来は内科入院が望ましいが、内科は西伯病院、日野病院、境港済生会病院などの入院患者の受け入れで手一杯な状態であり精神科で見ることになった。しかし精神科病棟も既に男性ベッドの空床はなく、2階の眼科病棟に入って主治医は精神科ということになった。

午後10時で各科3人体勢は解除になったが、引き続き自宅待機を2人設けて余震が強かったら自主的に出勤してくるようにとの指示だった。余震は引き続き頻回にあったが、入院患者さんにはとくに変化無かったようだった。

【2】10月7日(震災2日目)

一夜明けた7日、被災地では民家や商店をはじめ、道路、線路、空港など公共施設で懸命な復旧作業が続いた。震源地に近い西伯町、日野町では、調査が進むにつれて家屋、公共施設、道路など広範囲な被害の実態が明らかになっている。

西伯町では前日、公民館や体育館など20カ所に約1,100人が自主避難。2日目は昼間、仕事や自宅の整理に帰った住民が多かったが、余震への心配や家の片付けができていないこともあって、夜になるとほとんどが避難所に戻

った。

日野町では、日野病院の入院患者を含めて700人余りが9カ所の避難所で不安な一夜を明かした。日野病院には内科や整形外科などの患者74人が入院していたが、施設の窓ガラスが割れ、断水や停電の状態に陥ったため、満足な治療ができず、余震もあって危険と、患者を転送。6日に11人が他の病院に移り、残る63人は近くの体育館で一時避難後、7日に他の病院や自宅に移った。避難した患者の約8割は65歳以上の高齢者で、同病院の看護婦8人が付き添い点滴などの処置を取った。

災害対策本部では、日野町の要請を受け、仮設住宅の建築準備を始めた。同町は全、半壊家屋数などから150戸の建設を要望したが、対策本部は県の建築技師らの現地調査結果などから、対象を全壊家屋に限定し、約50戸とする方向で町と調整を進めている。米子市からは仮設住宅の要望がなく、西伯町には全壊した家屋がなかった。対策本部は8日までに建設計画を固め発注したい意向。水道、電気工事を含め、約10日で完成するという。

また、溝口町役場庁舎が、県と県建築士会による建築物の安全パトロールで危険建物と判断され、撤去を勧告された。町職員らは隣接の町公民館に避難して公務に当たっている。

なお、余震活動は依然続いており、米子市、日野町、溝口町で震度4を観測するなど、鳥取地方気象台によると震度1以上の余震は7日午前零時から午後6時までで138回発生、6日からの通算は351回に達した。うち41回は震度3以上で、引き続き厳重な警戒を呼び掛けている。

ちなみに、営業を中止していた米子市の高島屋米子店は、入り口のタイルがはがれたり地下の食料品売り場の床にひびが入るなどの被害はあったものの、7日より平常通り午前10時から営業を再開。ただ、来店客数は普段の半分以下という。

一方、米子市の量販店「米子サティ」と、併設のファッション専門店「米子ビブレ」も地震発生後に営業を打ち切っ

たが、7日は通常通り午前10時から再開。来店客はやはり「余震が続いていることもあり、いつもよりも少ない」という

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】米子市、西伯町、日野町、溝口町へ計13班(26名:医師5、保健婦20、PSW1)。避難所43カ所、訪問等3カ所。精神科医1名が、西部全域。高血圧や喘息など、内科疾患に対する医療中断への不安が強い。

※巡回健康相談には、米子保健所保健婦を中心に、各保健所医師・保健婦、県立中央病院・厚生病院、県看護学校、皆生小児療育センター、各児童相談所、精神保健福祉センター、県庁等の医師・保健婦・看護婦等も参加。後半からは、中・東部の市町村保健婦の応援も。

【メンタルケア相談:米子保健所内】保健婦1。相談5件。

【夜間】西伯町内避難施設へ2班(4名)

●精神保健福祉センターより、巡回参加4名(精神科医1、保健婦2、PSW1)、夜間避難施設へ1名(保健婦)

7日10時30分、米子保健所到着。地震は、鳥取県西部地震と名付けられた。保健所による巡回健康相談は、7日より実施(すでに、地震発生当時より、避難所や関係機関、住民への訪問活動は開始されている)、米子保健所(つまり、県)が、市町村の保健婦らと連携して、2人1組10数チームに分かれ、避難所の人たちを訪問して、状況を確認すると言うものです。ただ、当初より、マスコミや県の対応の中で、「心のケア」という位置づけが強い印象を受け、私が参加していることもあり、(マスコミ関係の人の中には)この相談を、メンタルケアの相談と勘違いしている人も少なくないようです。あくまでも、身体を含めた健康相談・健康調査を行い、その中で、メンタル的な問題も拾い上げていきたいというものです。当然、身体的な問題にも関わっていきます。なお、マスコミには、精神科医チームと書いていたものもありましたが、精神科医で参加したのは、私と、いきなり当日の朝9時に私から電話をもらって状況も分からず保健所に呼び出された私の大学の後輩(ご苦労様!、もちろん、ボランティア)の2名です。

米子保健所には、県内の他の保健所から保健婦や保健所医師らも応援態勢を取って実施、私の方は、ちょっとフリーにいくつかの地

域を見てきました。

最初に、溝口町役場に行きましたが、すでに建物は立入禁止状態、もっとも、昭和33年頃の建設とかで、この地域に役場の中ではもっとも古い建物です。そこから、溝口町の文化センターの避難所に行きました。途中の道は、落石のため通行止めで迂回、橋の一部も段差ができていました。避難所では、すでに、医師と保健婦で相談活動を開始していましたが、場所が狭く、60人ほどの被災者ですが、ちょっと苦しいと言った感じです。幸い、天気も良く、子どもたちは外で遊んだり、大人は修理に追われたりという感じで、果たして何人今日もここに泊まるのかは分かりません。まだ、給水車に頼っていましたが、徐々に水道は復旧の状況にあるようです。このあたりは、瓦がはがれたという感じの家が何件も有り、すでに、ブルーシートが多くの家にかけられており、それぞれ、すでに修理に入っている家もありました。ただ、この避難所が高いところにあることもあり、近くの作業場などに避難している人もあるようです。まだ、余震があり、昨日は不安で車の中で過ごしたという人もいます。

ただ、他の地域でもそうですが、被災者の多くは、家に住めなくなったというよりも、家の中が散乱して片づけるのが大変、余震が怖いという感じの人が多く、ライフラインもある程度保たれ、近くに行けばスーパーも店を開いていると言う感じなので、時期が来れば帰ることができると言う人も少なくありません。

次に、日野町の方に行きましたが、このあたりが今回一番被災が大きかったところの一つでしょうか。すでに、町の保健婦さんも、調査をかなりすましていましたが、なかなか、避難所の避難者の数が把握しにくいと言った感じです。今日は、天気も良く、片づけに出ている人も多く、昨日も余震が怖いので避難したという感じの人は、果たして今日はどうするのか、ちょっと夜になってみないと具体的な数は、把握できないようです。老人施設が一部使用できなくなり、外泊状態にあり、それらの人が地元の避難所に避難しているとのことで、要介護の高齢者や障害者が、地元の避難所の中で充分に対応が難しいのではないかとのことで、別の避難所への移動などが検討されていました。痴呆症状を持つ一人暮らしの人、高齢者を介護してなかなか自由に動けない介護人、それに介護保険法がらみのいくつかの課題もあるようですが、そのあたりは町でいろいろと検討され

ているようです。地元の日野病院も、地震による影響が大きいようです。

なお、今回は、住民の多くが、高血圧などの薬を持ってきており、あるいは家に取りに帰ることもでき、(阪神大震災では、医療機関も被災したため、充分な投薬治療もできなくなっていたのに比べると)この方面での不安はそれ程は高くないようです。

引き続き、西伯町に行きましたが、西伯病院の貯水槽につながるバルブが壊れ、3階部分が水浸しになり、そのため、一部の入院患者さんを他の病院に一時転院、精神科の患者さんを隣の健康管理センターで一日避難として経過を見たようですが、午後3時頃には、すでに、修理も終え、多くの患者さんが、元の病院に帰院されていたようです。精神科医局の先輩の先生方にもお会いしました。院長先生は「水害だ」何て言っていました。精神科医長の先生は、汗だくで患者さんをおぶって階段を上っていました。報道機関もバタバタ駆けつけたりで、まだ落ち着かない感じです。その他、町内には、いくつかの避難所に住民が避難しているようで、一通りの巡回は終わっていたようです。

次に、米子市内の1カ所の避難所に、震災後少し不安定だという方で、事前の保健婦の訪問で相談を受けており、面接に行きました。すでに、精神科に通院中の方ですが、急な震災で不安が高まったという感じで、引き続き、保健婦の訪問で様子を見ていくことにいたしました。他にも、少し不安定な方もおられましたが、家族もおられ、引き続き保健所や市町村で関わっていくという感じです。

他の米子市内の避難所も、米子市の保健婦さん・保健所の保健婦さんらが訪問を一通り終えています。今回は、震災翌日から三連休であったと言うことで、片づけなどの生活に余裕があったようです。家の片づけに奥さんが追われ、お父さんは、のんびりしすぎとかで不満を言う人もいたようです。

今回の避難した人の多くは、少し家の一部は破損したものの、何とか、家を片づければ住むこともできるし、ライフラインもおおむね保てる、職も多くの人は失ったわけでもないし、スーパーも開いていてほとんどのものが手にはいる。余震の不安が治まれば今まで通りと言う人も少なくありません。

この間、保健婦が関わっている患者さんが精神的に不安定とな

り、保健婦が、各機関と連携、大学の医師とも協力の上、医療機関に受診となりました。直接、震災とは関係ありませんが、震災後にケア活動を行いながらも、日常の緊急な対応も並行して求められている現状ですね。

私自身は、阪神大震災の時に、何度かボランティアで、神戸に足を運びましたが、当時私が感じた独特の高揚感や興奮感、脱抑制感というものは、今回の鳥取西部地震には感じず、むしろ日常の中で淡々とものが進んでいるという感じで、米子市内などは、被災した一部を除けば、町中を車で走れば、表面的にはほとんど普段と変わらない日常という感じです。もっとも、各家は、激しい揺れのため、物が散乱し、片づけ(特に高齢者)は、大変だったんだろうなと言う感じです。ただ、水害や火事と違って、その残骸が、山のように捨てられていくという感じにはなっていません。(新聞報道では、地震の強かった境港市では、多くの家具などの残骸が山のようになっていました。また、郡部では、高齢者が多く、自宅に一度にたくさんできたゴミを指定の場所まで運んでいくことが大変であるとの苦情も出ていたようです)。

阪神大震災では、当初ライフラインが破壊され、避難所に避難者の大半は、自宅に長期的に戻ることができず、避難所は当初の2カ月は生活の場として機能しましたが、今回の震災では、ライフラインが比較的保たれているため避難所は、一時的な余震を避けたり、家庭内が散乱してそれが落ち着くための一時的な場所と言った感じです。一方で、日野地区では、自宅が住めなくなった人が多くいますが、高齢者が中心となっています。

神戸で私が参加した電話相談は、とても忙しかったのですが(当初、神戸では、肉親を亡くした、職が無くなった、医療機関そのものがない等の喪失体験による反応が大半でした)、聞くところによると、当時、淡路島の方ではそれ程電話相談は多くなかったと聞いています。同じような感じで、今回も、市町村がある程度、住民を把握して、その上で、保健所も関わっているので、むしろ、避難所や、地区住民の健康調査、相談の中で関わっていく方が良いという感じです。(特に、精神保健相談の専用電話を設けようと言う感じは現段階ではなく、心の相談は、米子保健所で行っていますと言うことを情報提供してもらい、その上で考えていこうかと思っています)

逆を言えば、あまりに、日常的に進み、多くの人は、部屋が片づき、余震が落ち着き、一部壊れた家の部分が戻れば、比較的速やかに戻り、一方で、日野地区など家の全壊等による一部の住居が無くなった人、一人暮らしの高齢者などだけが取り残されていかないかという不安はあります。

なお、日野地区の精神障害者小規模作業所（おしどり作業所）は、破損が激しく、すぐには使える状態ではないようです。（カンパでもしましょう！）。同地区のこのたび町と家族会の協力（※日本でも、このような形で立ち上がったグループホームは珍しい）でようやく立ち上げたグループホームは無事でした。米子市にある精神障害者小規模作業所（ひまわり作業所）は、無事でしたが、余震を恐れた通所生が4名自宅に帰るのが怖いとのことで、当日は作業所に泊まり、スタッフが一人一緒に泊まっていただいたそうです（ご苦労様！）。早朝、保健所の保健婦が訪問したときは、皆落ち着いており、午後、精神保健福祉センターのスタッフが訪問したときはすでに皆帰った後のようです。日、月と連休なので、火曜日に、精神保健福祉センターのスタッフで、もう一度、精神障害者作業所を回ってみる予定です。

以上が、今日回ってきてみた、印象の一部です。マスコミは、心のケアに意識が行きすぎて、「PTSDは大丈夫ですか」「PTSDの人を面接しているところを見せて下さい」等と言っているところもあります（オイオイ…）。今回は、米子保健所（特に保健婦が頑張っています）が中心に頑張っていますので、あくまでも保健所が心のケアの第一線であり、精神保健福祉センターはそのバックアップとしてやりたいと思っていますが、なかなか、心のケアの第一線が保健所であるという認識が世間では、なかなか浸透していないようですね。などと書くと、保健所の日頃の啓発が足りないと言う人もいますが、決してそれが理由でなくて、精神保健的に自分が関係ないと思っていた人は、自分では意識して保健所がそう言った活動をしていると言うことは関心を払わないから、これは致し方ないことかも知れません。今回の震災に、むしろ、保健所の活動の一部が、少しでも知ってもらえたかも知れません。

8日は、大学の後輩の精神科医・植田医師（勝手にお願いしました、もちろん、ボランティア！）にお願いして、私は8日の夕方、再度

米子保健所に入る予定です。10日以降の体制は、この2日の様子を見て考えようと思っています。

【鳥取大学医学部付属病院精神科神経科　植田俊幸医師】

朝9時30分に保健所に集合して、いよいよ被災地巡回の仕事が始まった。私は溝口町が担当。まず役場に行ったが正面入り口は使えず、裏から入った。どうも玄関を新調する工事の途中だったようだが、壁が崩れている所があったりしてどうも危ない感じ。(後に立入禁止になってしまった)

避難所訪問をした公民館では、比較的落ちついた様子だった。「保健所から来ました」と言うと、早速「血圧を測って下さい」と何人か来られた。血圧を測ったら「ありがとうございました、安心しました」という感じで、今日の所は専門職の支援がありますよ一ということを示すのが仕事の中心だった。丁度訪問の最中に水道が復旧して、午後は自宅に帰る人が多かった。ライフラインが早々に復旧していくことで、避難している方不安はそんなに強くなかったようだった。一方次々状況が変わっていくので、公民館もいったい夕方の炊き出しを何人分用意したらいいのか、今晩何人泊まるのかよく分からない状況だった。中央では被害の状況とか避難者の数の把握に努めるが、なかなか現場で正確な数を把握するのは難しいし、当面の対応に負われてそれどころではないことを実感した。

とくに緊急に治療が必要な人はいなかったが、高血圧を中心とした慢性疾患で服薬中断している方が何例かあった。受診できず薬がなくなっていた方は、かかりつけ医に連絡を取り、往診の際届けてもらうことで対応した。また、薬はあったが地震のあと薬を飲んでいる場合ではないと自己判断していた方や、とくにスタッフ(公民館長など第一線の方)で自らの服薬は後回しにして住民サービスを優先している人がいた。こういう方には通常の服薬の継続を勧めた。腎疾患のため透析をしている方について、話を聞こうとしたところ「話してどうにかなるものじゃないだろ」と調査を拒否された。周りの方やスタッフが本人の透析の状況はよく知っており、スタッフから

通院先に透析ができるかどうか確認をして本人に伝えるようにした。

大きな避難所とは別に、自宅の駐車場や作業所にこたつや敷物を出して臨時の避難所として開放している人がいた。訪問したときにはもうそれぞれ自宅に帰っておられたが、夜間は結構冷え込んだとのことだった。

巡回した印象では、地域がしっかりしており、避難所単位あるいは町村単位で住民の様子がよく把握できていたのが良かったと思われる。

【県立精神保健福祉センター主任保健婦　大原順子】

「平成12年鳥取県西部地震」保健婦活動で学んだこと

その1

平成12年10月6日（金）午後1時30分を過ぎたころ、精神保健福祉センター事務室には田中主査と私の二人きりで震度4の揺れを感じた。きっとすぐ済むと思ったところ何度か揺り戻しがあり、これは大きな地震だ、一体震源地は何処だろうと話しあっていた。まもなく西部とテレビで判明。夫の実家が米子な為、連絡をとろうとしたがその時はじめて電話が通じないことに気づいた。携帯電話が一番ダメで公衆電話が午後3時過ぎにやっと通じた。こういう時には、公衆電話が頼りということがこの時学んだ。その日の夕方原田所長から電話があり、翌日土曜日早朝に軽自動車で所長以下スタッフ4人が乗り込み早速米子保健所へ向かった。所長らしい軽いフットワークだ。淀江町あたりから石屋さんの石が、ごろりとたおれていたように思う。

その2

私は、既に米子保健所で保健婦の班づくりされている所に入り、一緒に軽自動車にて米子市内の避難所各所に訪問に出向く。余震がひどく、避難所である公民館で、血圧を測定した。その間にも、建物が斜めに震度4程度に何度も揺れ、乗り物酔いのようになったことを覚えている。数ヶ所廻ったところで喘息のある女性がうずくまっておりいろいろ話を聞く。「怖いけど避難所はいやだ家に帰りたい」とのこと。その理

由のひとつにところかまわずの「避難住民の喫煙」があった。いらいらする気持ちもわかるが、公民館の管理者に、彼女が心理的にも負担にならないように、分煙してもらうようおねがいした。我々医療関係者は、集団生活内での分煙は当然だが、一般社会は、まだまだ浸透していないことを実感。

その3

西部の市町村の保健婦さん達の活動に感動！既に障害者、高齢者、単身者等いわいる健康弱者については、大半が健康状況確認済みだった。日頃の活動も「推して知るべし」といえよう。米子保健所の保健婦さんたちだってすごかった。美船長以下結束堅く、自宅がやられて、避難所から通勤しているにもかかわらず支援活動している人も多くいた。私がその立場だったら果たして出来ることだろうか？

その4

本当のボランティアとは？と思うとき、県境の岡山県から手弁当で溝口町にやってきてだまってがれきを片づけつづける人々がいたとのこと。なにかしら心温まる思いがした。ボランティアは、お互い様の助け合いとはいえ、さりげなく行うことは、難しいと思う。

その5

数回米子へ通ったが、果たして私は何かできたのか？と思う。精神科の医師に求められることは多かったと思うが私にとっては、学ぶべき事のほうが多かったできごとだった。特に、災害時におけるさまざまな活動について、他県からメールやマニュアル、パンフレット、リーフレットが送られそれらを了解を得たうえで、精神保健福祉センター職員総出で増刷したが、とてもありがたく役立たせていただいた。今後は、鳥取県版のものが作られ災害にそなえることになることと思う。

【県立精神保健福祉センター保健婦　岡垣亜矢子】

10月6日、地震当日、鳥取から戻り、午後7時頃、米子の実家に着きました。道路はほぼ普通に走れ、飲食店は営業していたのがちょっと不思議な感じがしましたが、家に入ると、両親が壊れた物を片づけたり、倒れたタンスをおこしたり

していました。どうやら、冷蔵庫などの重たい物以外は全部倒れたようでした。その夜は、服を着たまま1階で寝ました。

地震2日目（7日）、米子保健所に合流し、スタッフのミーティングで具体的な指示などを受けた後、保健所保健婦3人で溝口町に巡回健康相談に出かけました。

避難所では、若い人たちは、仕事に行ったり、家の様子を見に行ったりしておられました。「皆一緒だし、昼間なので安心して眠れる」と言う高齢者の声が聞かれました。ほとんどの人が、元気に「大丈夫です」と話されました。町のボランティアも一生懸命おにぎりなどを作っておられ、「自分の家も大変だが、もっと大変な人もいる」と笑顔で頑張っておられました。

それとは対照的に、役場の課長さんが、「いったいいつになったら終わりが来るのかと思う」と疲れた様子で話されたことが印象に残りました。

その夜、西伯町から要請があり、夜間の精神的ケアのため、医師、保健婦で避難所に出かけました。行ってみると、現場の求めている援助は夜中の介護であり、その日できることは何もありませんでした。町の職員は混乱の中、夜昼無く働き、非常に疲れていることを分かっていながらも、何もできないことに不全感いっぱいで保健所に帰りました。

その後も、何度か巡回健康相談に行きましたが、避難所から個々への家庭訪問に変わりました。住民の方々は、余震が落ち着いてくると、片づけなどに忙しそうでしたが、各方面からのボランティアが入るようになり、訪問も鉢合わせたり、次々後ろに順番を待っていたりして、住民の方々にかえって迷惑になってはいないかと思ったりもしました。

住民側が落ち着いてくると、自分の家のことは後回しにして頑張っていた町や保健所の職員の疲れやストレスも大きくなり、夜眠られないなどいろいろな訴えが聞こえてくるようになりました。

今回の地震で、災害が起きると、住民はもとよりそれを支援する職員も被災者でありながら、ギリギリのところで頑張る精神的ストレスはいかに大きなものかをあらためて考えさせら

れました。災害時の住民のケアとともに、それを支える職員のケアや体制づくりも大切であると実感しました。

【3】10月8日（震災3日目）

災害対策本部によると、8日午後9時現在、県内のけが人は95人、家屋は全半壊が141棟、一部損壊を含めると1,817棟。依然として2市5町で約1,000人以上が避難を続けている。本部は8日午後、日野町に仮設住宅20戸を建築することを決め、東京都のプレハブ建築協会に建築を要請した。日野町では、8日午後3時現在で、避難勧告が出された37人を含め248人が、町内8カ所の避難所での生活を余儀なくされている。

また、県教育委員会によると、被害が確認された県立の施設は、幼稚園3、小学校60、中学校22、高校16、盲・聾・養護3、県立社会体育施設5、市町村立社会体育施設52、その他4の165カ所。私立でも幼稚園や専門学校など24施設で被害があり、天井や壁のひび割れや落下、グラウンドの地割れや陥没、ガラス破損などの被害を受けているとのこと。

被災地ではボランティアの活動基盤となるボランティアセンターの設立が相次いだほか、県内をはじめ山陽、京阪神地方からもボランティアが到着し、総勢300人を超えた。最も大きな被害が出た日野町では、各地から駆けつけた約100のボランティアが損壊した家屋の屋根のビニールシート張りなど、住民の復旧作業を行っている。

一方で、早々に悪徳商法も横行。西伯町では、国や町の指定業者と偽り、かわらの落ちた屋根の修理を法外な値段で強引に契約させようとする業者も出没。業者は地震が発生した6日の夜から車にビニールシートを積み込んで、若い男性を中心に複数で町内を回っているらしい。また、溝口町でも、悪徳商法が横行、町災害対策本部などによると、8日、修理に関して高額な費用をふっかける業者がいたと。

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】西伯町、日野町、溝口町、日南町へ計9班(17名:医師6、保健婦9、看護婦2)。避難所・施設37カ所。家庭訪問35件。精神科医1名が、西部全域。高齢者を中心に、不安、不眠等の訴えが目立つ。

【メンタルケア相談:米子保健所内】保健婦1。相談5件。

【夜間】西伯町内避難施設へ2班(4名:医師1、保健婦3)

前日同様、米子保健所を中心に、他の保健所等の保健婦らの応援を得て、チームを作って、まず町村に出向き、そこで情報交換を行って、避難所や戸別訪問の予定です。このあたり、現場でテキパキと動くのは、やはり保健婦さんの得意とするところですね。また、日南町にも出向いて今後のことを話し合ったそうですが、日南町では、被害も少なく、時に、避難所もなく、落ち着いているとのことです。

本日、私は巡回相談、不参加。大学附属病院の精神科医が参加。午前中は鳥取市で過ごし、午後5時30分、米子保健所でのミィーティングから参加。夕方まで、余震は少なくなってきているが、雨が降り始め、避難所や復旧のこと、また、2次災害の発生が心配されます。日野病院は入院患者がなくなり、当面、避難所の訪問を行うとのことです。また、とりあえず3日間、医療生協の方も、夜間、西伯町を巡回訪問するとのことです。各避難所の状況として、大まかに日中は自宅に戻っている人も多く、また、すでに閉鎖された避難所や、学校の中には、他の避難所へ移動を指示されたところもあるようです。風呂の状況も、老人施設などでは十分に入れるようです。一方で、体育館では、板場の上に毛布で眠っていると言う感じで、寒いようです。もっとも、ある学校の体育館に避難されていた方は、「ストーブがたくさんたかれ、職員の人は寝ないで番をしていてくれて感謝しています」と、言っておられました。

午後5時過ぎに、市内の避難所にいる男性から、相談の電話。これまでにも何度か、保健婦さんが関わっている方で、20分ほど電話で話をしました。

また、大学の医師は、治療中断の精神疾患の患者さんの相談を受け、訪問。本人は最終的に精神科医療機関への入院を了解し、医師と地元の保健婦も、病院まで同行してくれました。

阪神大震災でも、震災直後によく見られたケースは、もともと精神的に不安定だった人・治療中の人などが急なストレスを受けたために病状が悪化したというパターン、避難所での対人トラブルのパターン、未治療あるいは治療中断の精神疾患の人が、避難所なでの集団生活に適応できず表面化する場合、著しい喪失体験があって強い精神的ショックを受け急激な精神症状が形成させる場合、避難所生活や救援活動で過労があまりに強く不眠や抑うつになるというパターン(これは、むしろ町の職員など)などがあります。当初は、やはり、こういったものに、注意をしていく必要があるかも知れません。

自宅で震災に遭い、震災不安から自宅に入れないと言う子どももいたようですが、むしろ両親の精神状態の安定を図り、その中で、徐々に軽快してくるものと思います。

午後8時51分頃、西伯町で震度5弱の余震。米子市、境港市、島根県安来市で震度4、日野町で震度3。震源は島根県東部。この余震の影響で、西伯町健康管理センターの避難所では、天井から器具が落下、避難していた全員が別の避難所に移った。

この分で行くと、徐々に治まっていってくれたらと話していた矢先に、午後9時前頃、西伯町震度5弱、米子市震度4と、余震の中ではもっとも規模の大きな地震が発生。直後、西伯町健康管理センターの天井の資材が床に落下、幸い避難者に怪我はなかったが、これから近くの福祉センターに避難所を移動するとの連絡が、管理センターに今日は泊まり予定の米子保健所保健婦(テレビでは、アップで、住民とのテロップで映っていた)から連絡があり、米子保健所内に残っていた保健婦と一緒に管理センターに向かいました。

同じ頃、市の保健婦より、市内の避難所にいる人が、今回の余震で不安が高まっているとの連絡、別の米子保健所の保健婦が避難所へ直行、すでに市の保健婦も対応してくれており、ある程度話をしていく中で徐々に落ち着いてきた様子です。このように、少し強い余震が起きると不安が高まって不安定になるというのも、起きやすい反応なのでしょう。

私と保健婦が管理センター到着時、すでに避難者は福祉センタ

ーへ移動を済ませ、西伯町の職員もこれから福祉センターへ移動するとのこと、こちらも車で移動。福祉センター内は、すでに満杯状態で、すでに高齢者の方が以前より福祉センターに避難しておられ、そこに管理センターや、自宅に戻っていた人の多くも余震の不安で福祉センターに来所されていました。

また、マスコミも大量に殺到、上空にはヘリコプターが飛び交い、職員は、急な避難者の大量受け入れで混乱。その合間をぬって、勝手に写真を撮るわ、インタビューを初めだすわ、奥の部屋までずけずけテレビカメラを持って入って行くわ、被災者の中にはその対応に怒り出す人も出てくるわなどの無法状態となりました。とはいえ、現場は、忙しいときは、報道関係者とケンカなんかしてる暇はなく、報道関係者をストップするよりも、もう勝手にしてと言うような無視状態でないとできない時間帯があります。きっと、被災者の人も、写真を写されても無視するしかないのでしょう。

それはそれで、心臓疾患を持っている人などなど、急な強い揺れに加えて、急の移動と言うこともあり、なかなか不安の隠せない様子です。子どもも表面的には元気そうですが、そろそろ疲労がたまってきているようですね、微熱が続いている子もいます。

また、町の職員もすでに疲れがピークと言う感じで(本当に、ご苦労様！！)、完全にマンパワーが不足していると言うところです。

一気に、避難者が増えたと言うことで、当避難所にすでに、保健所の保健婦2名、医師1名宿泊予定に加え、私と一緒に同行した保健婦もそのまま朝まで避難所に急遽泊まってもらうことになりました。(ご苦労様！！、保健所の保健婦も夜な夜な、あるいは徹夜で動いてくれたりしていますが、余りこの苦労は、皆よく知られていないですね。)

私は、一人で米子保健所に戻り、本日は、保健所内で1泊させていただきました。

【鳥取大学医学部付属病院精神科神経科医師　植田俊幸】

米子保健所では今日は西伯郡、日野郡を巡回し、米子市、境港市については各市で対応してもらう体勢になっていた。私は震災による精神科対応が必要なケースについて専門スタッフとして対応した。NHK が1日ついて回るということ

が決まっていたようで、いきなり紹介を受けた。テレビに映るんだったら、もうちょっといい格好をして来れば良かったとか、作業服みたいなのが臨場感があるんじゃあないかとか思いつつ、黒坂の避難所に行った。国道が通行止めなので、林道を迂回して向かったので移動に時間がかかる。グループホーム(精神障害者)居住者は避難所に避難し(後にグループホームは立入禁止)、別室を使うなど良い形で配慮してあった。服薬は規則的に続けておられた。この場面は本人の同意を得てカメラで撮影され放映されたようである。

そのあと日野中学校に訪問したが、かなり避難している人数は減っており、相談ケースは午前中で帰宅し昼食を取りに来ることもなく、町の保健婦さんからみても落ちついている様子とのことで面接はなし。昼食は保健所根雨支所で保健婦さんと話しながら、誰かが作ってきたおにぎり、卵焼き、キュウリを食べたが実に美味しかった。話していると、もともとアルコール症と躁うつ病で妻から相談があったケースがちょっと心配とのことだったので訪問することにした。

その前に NHK が、取材は午前中で打ち切って、午後は他の所を回るとのことで、インタビューさせてくださいと要請してきた。記者は朝から盛んに PTSD のことを口にしていて、おそらく記者さんは精神科医が避難所住民を次々面接して「カウンセリング」している姿を想像していたが、予想と違って絵にならなかったんだろうなと思った。インタビューについても「いろいろな所を取材しないといけないもので、ひょっとしたらこれはボツにでも…」と前置きがあったので、ああ多分放送しないんだろうなご苦労様、と思いつつカメラに映った。練習でもあるのかと思ったらいきなり映していきなり終わったので「ホントに今のでいいのかいな」と思い、あーやっぱりボツだー、と思っていた。

食事の後、保健婦さんと共にケース訪問をした。国道から50メートルほど細い道を入ったところにある家だったが、石垣が崩れて道にヒビが入り、結構危なかった。本人は治療中であったが、「いつまた地震があるかわからないから薬は飲まなかった」と言っていた。妻から見て多動で怒りっぽく、訪問

の時にも趣味の話を延々とするなど軽躁状態であった。睡眠薬を飲んで地震のときに寝込んでしまったら大変との訴えが強かった。薬を見せてもらったところ結構抗精神病薬が入っていたので、睡眠誘導剤を除いてあとは全部服用するよう指導してよく納得してもらった。

このケースの面接中に、他の町村から緊急要請があった。精神疾患で服薬中断した方が、自宅が立入禁止になったにも関わらず避難所に行きたがらないと。地元の保健婦が説得しているが返事もしないとのことだった。携帯電話でとりあえず、家族同伴での精神科医療機関への受診を勧めた。

急にあわただしくなるなか、西伯町に向かった。行きは通れた国道181号線が土砂崩れのため通行禁止になり、間地峠を通って会見町を抜けていった。会見町から西伯町への道は山道なので通れるかどうか心配したが、救急車が通っていったので安心して向かった。しかし途中で確認のため、家の周りを片づけていた男性に道を訊ねて行った。

西伯町では午前中には数件元気がなかった人があったが、昼食時には改善していた。自宅で被災した小児が、避難所から自宅に帰りたがらず寡黙になったため訪問した。今は正常範囲内の反応であり見守っている対応で良いこと、心配なことが続けばまた相談することを指導した。

東西町公民館に訪問に行ったとき(もう改善して面接なし)、入ろうとしたら余震があった。震度2くらいだと思ったが、一瞬窓枠がゆがむのが見え、改めて地震は怖いなと感じた。

連絡のあった自宅から出たがらない方は、なんとかケースを避難所までは連れていったが、受診はどうしても拒否しているとのこと。家族はそろって受診の受け入れもあるので来て欲しいと要請があり、引き続き自動車で向かった。途中、スーパーで夕食を買って腹ごしらえをしておいた。

保健婦さんと待ち合わせをして、避難所に着いたのは午後5時30分頃。患者さんは避難所の別室にひとりでいた。硬い表情で話しかけても無言である。日常生活のことを聞くと断片的には話すがすぐまた黙り込んでしまい、途中までは少しずつ話を聞いていき、本人に受診を促してみると、案外自

主的に外に出て公用車に乗ってもらえた。私は患者さんの隣に座って病院まで同伴し、診察の間は家族といろいろ話をしていた。入院しましょうと言うことになり、私は午後8時ごろようやく保健所に帰る。この後、突然大きな余震があった。

【4】10月9日（震災4日目）

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】西伯町、日野町、溝口町へ計9班（17名：医師6、保健婦9、看護婦2）。避難所28カ所、独居高齢者・障害者等訪問80件。精神科医1名が、西部全域。高齢者に高血圧を認めるものが多く、不眠や恐怖への訴えも目立つ。

【メンタルケア相談：米子保健所内】保健婦1。相談6件。

【夜間】西伯町内避難施設へ1班（3名：医師1、保健婦2）

前日同様、米子保健所を中心に、他の保健所等の保健婦ら、県立病院の医師、看護婦を中心に、チームを作って、まず町村に出向き、そこで情報交換を行って、避難所や戸別訪問の予定です。

私は、根雨支所にあがり打ち合わせに参加、その後日野町健康福祉センターに行き、町の保健婦と打ち合わせ。まず、ディサービスセンターの中で、落ち着かないと言う人に面接。今回の震災は、一人暮らしの高齢者が多く住んでいた人の地域が、落石などで危険地帯となり、何とか軽い痴呆でやってきた人が、避難などの環境の変化で、夜間せん妄等を起こして不安定と言ったところです。また、初日は体育館に避難と言うこともあり、混乱も強かったようです。痴呆の人は、地震の事は覚えておらず、帰りがけに、「奥さんによろしく」などと初対面の人に言われたりしました。なお、何とか独居、軽度痴呆で地域コミュニティで支えられてきた人は、介護保険法では要支援という人もおり、この場合、老人ホーム入所にちょっと持っていきにくいという感じで、再認定などをしてもらう必要があるかも知れません。ついでに、他の高齢者をも何人かお話をしました。

引き続き、通行止めになっているので迂回して、黒坂へ。今回、震災のひどかった所の一つで、墓石なども倒れていました。福祉センターに行き、その後、町の人が気になると言っていた人の自宅で、ちょうど同センターに巡回に来ていた県の保健婦と一緒に訪問、当

初より大分元気になっておられ安心して帰りました。また、町中には、建築士による判定所がどの家にも張られ、立入禁止の赤紙が張られている家が多くありました。同地区の精神障害者作業所「おしどり作業所」は、大丈夫の緑紙でしたので、何とか内部をなおして再開に持っていって欲しいと思います。

そのまま、再度福祉センターへ、状況報告。途中、避難所内でのトラブルについての相談についての連絡が、他の地区を巡回している保健婦から携帯電話にありましたが、特に緊急の精神科的治療を必要とするという感じでなく、そのまま保健婦に対応をお願いしました。(基本的にメンタルヘルスの第一線は、保健婦ですから、私の方は、かなりそちらにもお任せできると考えています。)結果的には、保健婦さんが直接本人と会って色々と話をされたようです。

さて、次に行こうかと思ったところ、避難所内の高校生が、気分的にえらいと言うことで面接。疲れや震災の緊張などから、ふらつき、揺れている感じなどの自律神経症状が出ており、抗不安薬を数日服用すれば治まるのではないかと思われ、ちょうど巡回診療に来ておられた日野病院の堀江先生に診察をお願いしました。

その後、米子で1カ所避難所を訪問して欲しいところがあると携帯電話に連絡を受けていたので、そのまま米子方面へ。ふと、今朝、江府町から、何かあったら相談に乗ってもらえるかと保健所に連絡があったと聞いていたので、ついでに江府町役場に立ちよる。ちょうど、江府町の職員が一斉に町内の高齢者や保育園児、未就園児を巡回に行っているとのこと。私が到着後、10分ほどで続々と巡回に出ていた職員が帰ってこられ、そのままミィーテングに参加。江府町は、比較的ライフラインが保たれた事もあり、学校に避難している一部を除いて避難所も作られていないようです。高齢者の中には、不眠や自律神経症状を訴える人も数人いたが、これらは、むしろ睡眠誘導剤や抗不安薬の一時的な投薬で少し落ち着くものと思われます。

震災後、声が出なくなったという園児もいることが分かり(この子は、徐々に快復しているとのこと)、保育士の先生方が巡回。保育園児に関しては、食後落ち着いたときに明るい中で、他の友だちと一緒に震災を体験し、けが人や建物にも破損がなかった事もあり、個人差はあるもののそれ程大きいショックにはなっていないと思われま

す。ただ、夜間の余震がくり返すこともあり、余震の度に怖がって母親にしがみつくという子は何人かいるようですが、これも正常な反応で、徐々に余震が治まれば軽快してくるものと思います。また、高齢者の中には、すでに親戚の家に身を潜めている方も少なくないようです。

しかし、ある子の姉が落ち着かないとのことで、訪問。特に、病的ではありませんが、全体的にバタバタしています。家族によれば、それでも少しは治まっているとのことです。震災時に小学校では、体育館のガラスが割れて落ちてきたり、金魚鉢が割れたりで、体育館のすぐ近くにいた彼女は大変ショックだったようです。同じような子を他にもいるとのことで、なかなか外出にも不安が強いようです。

その子の母が、自分の他の町村で一人暮らししている親の事が心配と言われ、米子保健所を通して、町に連絡、町の方からすぐに救護班が出向いて状況を確認し、その事を折り返し、その母の方に連絡しておきました。

一度、役場に戻り、教育委員会の人にも入ってもらい状況をお話しし、「事前に、担任が状況を把握しておくこと」「当日、本人が学校に行くのを不安がったら、無理して家から押し出したり、家族から引き離そうとせず、まず、家族には学校に連絡をしてもらうように指導しておくこと」等をおすすめしてきました。そのまま、江尾診療所にご挨拶に行き、米子保健所に他の巡回班が帰ってきたので、合同ミーティング。これも、保健所の保健婦らが中心にやってくれます。

明日からは、日中は、大学病院の精神科医が交代で保健所に出向いてくれることになりました。ミィーティング終了後、私は、市内の公民館の避難所を1カ所訪問、帰りに弁当をもらってきました。米子保健所を午後7時30分、出発し、10時過ぎに鳥取へ帰ってきました。保健所には、まだたくさんの職員が残っており、職員の過労も心配な状況です。

なお、これから学校が始まると、親も仕事が始まり、それまで、親と一緒にいて安心していた子どもの中には、反応や症状が起きるかも知れません。今後の課題の一つですね。

【5】10月10日（震災5日目）

不通となっていたJR伯備線が運行を再開し、地震によるJR各線の影響はすべて解消。閉鎖となっていた米子空港も11日朝から運航予定で、これによりすべての公共交通機関が復旧する。

同日、多くの小中学校で授業が再開。校舎の一部が使えなくなった会見町会見小学校は11日から、被害が大きかった日野町内の小中学校は16日から授業を再開する予定。なお、県教育委員会のまとめによると、10日県西部地区の公立学校で、地震を理由に欠席した児童、生徒は192人。内訳は一時避難39人、自宅修理の手伝いなど38人、精神的な不安とみられるもの12人など。

●米子保健所による健康相談等

【巡回健康相談】西伯町、日野町、溝口町、岸本町へ計9班(18名:医師1、保健婦11、看護婦6)。避難所14カ所、独居高齢者・障害者等訪問84件。

【メンタルケア相談:米子保健所内、巡回班・市町村からの依頼、電話相談等に対応し、必要に応じて訪問】精神科医1(鳥取大学医学部付属病院精神科神経科より交替で参加)、保健婦1。相談1件。

【夜間】西伯町内避難施設へ1班(3名:医師1、保健婦2)

●精神保健福祉センターより、西部地区精神障害者作業所・グループホーム訪問2名(保健婦1、PSW1)。

前日同様、米子保健所を中心に、他の保健所等の保健婦ら、県立病院の医師、看護婦を中心に、チームを作って、情報交換、避難所や戸別訪問が行われています。交通機関も、午後からはほぼ回復してきているようです。会見町よりも協力要請があったとのことですが、会見町は1カ所の避難所のみで、精神科的に現在のところ、問題はあげられていません。精神障害者の自宅を保健所の方で訪問して欲しい旨の様です。

なお、本日、訪問活動には、当センターは参加せず、私は鳥取市の精神保健福祉センター内でセンター業務を、当センターの保健婦、PSWが本日より再開した精神障害者小規模作業所の状況確認に西部地区一帯を回って来ました。

●以下は、その状況報告です。