

日本医師会では昨年の震災後すぐにJMAT（日本医師会災害医療チーム）を被災地に派遣しました。合計で1600チームを超えるJMATが被災地に出動しました。他の災害支援活動と異なり、JMATでは医療者が自発的に無償で出動しました。出動者に万一の事故があった時に備え、日本医師会は出動者全員に保険を掛けてくれました。日本赤十字社並びにその他の災害支援活動の多くは業務として出動したのに対し、多くの善意に頼る自発的運営にもかかわらず、多くの医療者が被災地に赴いたのです。当朝霞地区医師会からも3チームが出動し、私もその一員として被災地の避難所で様々な貴重な体験をしました。その体験をもとに災害に備えて市民の皆さんに覚えておいて頂きたいことを記します。

今回被災した多くの地域では日頃から防災活動がされてきました。実際には想定を大きく上回り被害は大きくなりましたが、備えがなければもっともっと被害は拡大したことでしょう。避難所に指定されていた高台の施設でさえも津波が押し寄せましたが、津波情報を得て、さらに高台に避難する事ができた方も多かったようです。当地においてははどうでしょうか？皆さん、行政や自治会等で行っている防災訓練に参加されていますか？ぜひ一度積極的に参加して、万一の場合には自分はどう行動すべきか想定しておきましょう。また昨年は「絆」という言葉がもてはやされましたが、避難所で暮らす人々の生活を見て、実に「絆」が大切だと感じました。不自由な生活の中で、皆がつらい思いをしなから助け合って暮らしていました。日頃からの地域社会がしっかりしている地域の避難所ではそれは見事なチームワークが発揮されていました。この埼玉南西部では地域としての社会構造が失われてしまっています。防災対策のみならず普段の生活をより豊かにするためにも、ご近所との縁、絆をつちか

ていく必要があると思います。備えとして、持病がある方はそのお薬の名前を書いて肌身離さず持つて歩きましょう。避難所で適切なお薬を選ぶことができずに具合が悪くなる方がいました。お薬の名前さえわかれば、継続した診療がある程度は可能になります。あるいはネットを使いこなせる方でしたら、クラウド上に自身の病歴、お薬等の記録を保管しておくのもとても有用だと思います（政府はカルテをクラウド上におく「どこでもMY病院」構想を推進しており、この構想が実現すれば、万一の災害時にはとても役立つだろうと思われます）。お薬手帳でも良いのですが、もっと小さな紙に薬名と病名を書いて財布の中に入れて携帯しておくとい

わたしたちの健康

いでしょう。災害時には情報収集並びに情報伝達も重要です。現在という状況にあるのかを正確に知り、より適切な避難行動がとれます。そして自分たちの状況を被災地外に伝えることが必要です。今回の震災ではツイッターが有用だったとも言われています。その一方で通信回線が全く通じず、支援を必要としている方々の情報が伝わらなかった場面もあったようです。実際に私も現地入りするまで支援先との連絡が取れず難渋しました。何らかの通信手段を確保する必要性を強く感じました。

朝霞地区医師会では災害医療委員会を中心として衛星電話の整備、災害時用備蓄医薬品の見直しなどを行い、万一の災害に備えています。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)
1	朝霞	村山クリニック	内・循内	471-1636	和光	和光耳鼻咽喉科医院	耳・アレ	467-0889
8	新座	平山クリニック	内・小・アレ	480-0248	志木	清河眼科医院	眼	474-3369
15	朝霞	ひるま小児科クリニック	小	466-0320	新座	清水医院	内・外・循内・皮	476-2111
7 16	志木	柳瀬川内科小児科医院	内・小	476-7955	朝霞	栗原整形外科	外・整外・皮・内・リウ	463-2325
22	和光	天野医院	内・小・麻	468-4055	新座	いしもと脳神経外科・内科	脳外・内	483-7111
29	朝霞	清水小児科医院	小	466-5310	新座	樹康クリニック	内・小・外・皮・消内・肛	470-5050



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。