

お年寄りを守ろう

「夜は寒くて眠れない」「手も足も腰も痛い」——。避難所で、ライフラインが切れた自宅で、不便なくらしを強いられているお年寄りたちは訴える。何が大切なのか。

■マスクで乾燥防止

「高齢者は免疫力が弱り、風邪を引きやすくなる」。2007年の能登半島地震などで高齢者の支援をみてきた兵庫県立大の松岡千代准教授（老人看護学）は説く。乾燥を防ぎ、寒さをしのぐことが重要という。

乾燥を防ぐにはマスクだ。ハンカチや布を口にあてるだけでもいい。松岡准教授は「湿度があるだけで予防になる。こじらせて肺炎になる事態は避けて。体調が悪くなったら遠慮せず声をあげて」と話す。

04年の新潟県中越地震で被災した高齢者の受け入れをした同県長岡市の老人ホーム管理者、富田幸二さん(38)は避難所などでの底冷え対策として、床から離れた高い

位置に座ることを勧める。

「支援物資が入っていたケースを利用するだけでいい。暖房のそばにお年寄りが座れるスペースをつくってほしい」

■飲み込みにも注意

食事にも注意が必要だ。かむ力、のみ込む力が弱いお年寄りには、のどに食べ物を詰まらせやすい。飲み込みがうまくいかないと、肺炎になることがある。

「比較的、元気だった人でも、震災後、放っておかれてのどを詰まらせたりすることが多い」。新潟大大学院の井上誠教授（摂食環境制御学）は指摘する。食事が進まない▽しばしばむせる▽声がガラガラしている——などはのみ込みがうまくできていないサインで医師への連絡が必要だ。