

1 ヌ 必要な健康チェック

Point

- ・災害ボランティアに参加する際には精神的な高揚が無理につながらないように意識して計画を立てる。
- ・自分自身の健康状態を冷静に判断するよう心がける。
- ・日頃から災害ボランティア健康に関する知識を得るとともに、健康を保つために必要な項目は出発前によく確認しておく。

災害ボランティアが一般的になるにつれて参加者や活動内容が多様化しています。災害ボランティアは活動時期や被災地の気候が多岐にわたっており、自然環境が厳しい現場での作業も少なくありません。そのためボランティア活動参加者の健康上の問題も多様化しています。遠隔地からのボランティア活動参加者は被災地の気候や風土に慣れておらず、土地勘もないため思わぬ緊急事態に巻き込まれることもありえます。健康上の緊急事態をできるだけ予防すること、またそれでも起こりうる緊急時の適切な対応について知っておくことが大切です。

災害ボランティアへの参加中はボランティア自身が

精神的に高揚していることが多く、体調に問題を感じていても「頑張れる」「被災者はもっと辛いから」という意識から無理をおして作業しがちです。また、とくにボランティアの数が多い場合、危険な作業でもいいからやりたいという要望が出やすくなります。さらに、休まずに頑張り続けるボランティアがいると、他のボランティアや被災者に休むのは申し訳ないと感じさせてしまうこともあります。そのような背景もあって、とくに1週間を超えると疲弊ひへいに伴う外傷や病気が多くなってきます。持病の悪化も無視できません。

ボランティア活動は日頃慣れていない作業に取り組むことも多いため、職場以上に安全衛生に気を配る必要があります。しかし、ボランティアグループ内に労働安全衛生の知識を持つ人材が少ないことが多く、作業に伴う危険の予測や予防が不十分になりがちです。ボランティア活動参加者自身も自分自身の健康問題に意識して目を向けるようにしましょう。とくに疲労と精神面のストレスが健康上のトラブルの原因になりやすいので注意が必要です。ボランティア活動は自主的なものであるため、公務災害や労働災害が適用されません。必要に応じてボランティア活動保険の活用を考えてもよいでしょう。

ボランティア活動は自己責任という前提があるため、ボランティア自身の健康問題について行政・医療関係者の対応が遅れがちでした。最近は拠点となる災

害ボランティアセンターにボランティア向けの健康管理班が配置されることが増えていますが、ボランティア自身が自らの健康管理を考えることの大切さは変わりありません。

以上に述べたことも含め、現地に行く前に行っておくべき健康面のチェック項目を示します。日頃から意識して行っておくとよいことと、直前に確認する必要があることを分けて記載します。

■ 日頃から意識すべきこと

- ・心肺蘇生の講習会に参加しておく。
- ・外傷時の応急手当について学んでおく(72 頁参照)。
- ・必要な予防接種を受ける(16 頁参照)。
- ・熱中症や低温障害について、その予防法や症状について学ぶ(68 頁参照)。
- ・心理的なストレスが及ぼす影響について知識を持つ(96 頁参照)。

■ 現地に行く直前に確認すべきこと

- ・自分自身の体調を見極める。無理だと思ったら勇気をもって見送ろう。体力と体調の自己過信は禁物！熱い気持ちは大事だが、冷静に判断することはもっと大切。
- ・持病がある場合はあらかじめ主治医と相談し、ボランティア活動が可能かどうか確認する(「10、20 頁参照)。

- ・過労や睡眠不足を避けるようなスケジュールを組む。
- ・宿泊場所を確認する。質の高い睡眠をとるために必要な準備をする。
- ・気候や作業環境をよく確認し、作業にふさわしい服装や装備を用意する。天候が急に変わったときの対応も考えておく。
- ・常備薬や応急処置のために必要なものを準備する（6頁参照）。
- ・食料や水分はどこでどのように調達できる見込みか確認し、あらかじめ必要な量を用意しておく。
- ・参加するボランティアグループあるいは活動する場所に安全衛生の管理者がいるかどうか確認しておく。
- ・健康保険証を持参する。
- ・ボランティア活動保険の有無について確認し、必要なら加入しておく。
- ・ケガをしたり病気になった時の現地連絡先を確認する。

災害ボランティア活動は被災者にとってもボランティア参加者自身にとっても意義深いものですし、その活躍は目覚ましいものがあります。だからこそ健康に気を配ることは大切です。ボランティア活動の参加者が傷ついたり死亡したりする事態があってはならないのです。

2 携行すべき医薬品など

Point

- ・ボランティア活動に伴う諸症状に備えて医薬品をそろえておくといよい。
- ・作業内容や気候に合わせて用意する必要がある。
- ・症状が強い場合や長く続く場合は医療機関への受診を検討する。
- ・慢性疾患がある場合はその薬を持参し、他の薬を不用意に使用しないようにする。

災害ボランティアに参加する際には、現地でおこった症状にとりあえずの対応を行えるよう可能な範囲で医薬品をそろえておきたいものです。もともと慢性疾患がある場合はその薬を持って行く必要があります(10頁参照)が、ここでは一般的に必要な医薬品などについて表にまとめました。作業内容や被災地域の気候などでこの表にない医薬品が必要な場合があるでしょうし、逆に不要なものもあるかと思えますので現地の状況や作業内容に合わせて判断してください。状況によって個人で用意した方がよいもの、グループでまとめて用意すれば十分なものがありますので、出発前に調整しておくといよいでしょう。

これらはいずれもとりあえずの症状をおさえるもの