

福島県で活躍している管理栄養士・栄養士

「10年を振り返って」

絆診療所 鶴島綾子

震災前に勤めていた病院で、災害時の給食マニュアルを検討し非常時用献立、備蓄品リスト、保管場所の確保など病院独自のマニュアルが完成しました。検討した1つに濃厚流動食の見直しがありました。入院患者の半数が胃ろう等で使用していましたが感染対策、職員の作業効率の面からも加水されたバッグタイプの濃厚流動食に変更し、その半年後に震災原発事故に遭遇しました。福島第一原発から18km地点にいた私達は、23km地点にある病院へ入院患者と全職員が避難し、その際に流動食も全て持ち出しました。度重なる避難で一番役立ったのが、このバッグタイプの加水濃厚流動食でした。3月14日福島第一原発3号機水素爆発の際は、残る患者全員を多方面に避難誘導がされ、流動食使用者には2パックずつ持たせ長時間の移動で命をつなぐことができました。

震災の翌年、平成24年5月に南相馬市鹿島区に仮設の診療所ができ新たな職場となりました。当時は周囲に26か所2140棟の仮設住宅が立ち並び、苦楽を共に支え合いながら生活をしてきました。応急仮設住宅の趣旨は、簡単な住宅を仮設し一時的な居住の安定を図るもの。供与期間は2年以内と記されています。この仮の住まいでの生活を身近に触れながら月日が流れ、今では撤去された住宅跡が広大に残っています。仮設住宅での長期生活によってさまざまな疾病が現れました。食生活の変化や運動不足による高血圧、糖尿病、脂質異常症、ストレスによるうつ病や不眠症、高齢者においては認知症、廃用症候群や低栄養など。これらの問題点、交流や繋がり、支援活動を医師、作業療法士、管理栄養士が中心となり「食・運動・つながり」をテーマに26か所の仮設集会場に出向いて健康教室を平成25年5月から72回実施してきました。

管理栄養士の役割は、狭い環境の中でもできる簡単料理や野菜を沢山摂れる調理法、買い置きできる缶詰や乾物を使った料理の紹介。実際にカセットコンロを持参しフライパン1つで調理し試食会を行いました。減塩法として毎日使う醤油さしの穴の小さいものや100円ショップで入手できる携帯用のスプレーでミスト醤油さしにするなど簡単に組み立てる工夫の提案などをしました。元々農業や漁業が盛んであったこの地域。日々、農作業で体を動かし収穫した野菜が食卓に上り季節を感じ家族の団らんで心が和む暮らしであったであろう。震災直後は、混乱した状況の中でとにかく主食を食べて満腹になることが優先されました。この状況が続くことで糖質摂取が多くなり、出来合いの食事が増えることで塩分、脂肪分が増し糖尿病、脂質異常症の増加につながったのではないかと思います。生活環境では家族構成が変わり仕事や役割も減り、栄養の偏り、食事量の低下や増加など震災前の食生活から大きくかけ離れているのが現実でした。栄養指導では、各々の生活環境によって何を一番に重視するか、何が障壁になっているのかが重要で、生活の様子、家族の状況、食材を買うための移動手段など「生活行為自体を重視した食生活のサポート」がメインだったように思いました。

今回これまでの体験を記すことで、改めて時の経つ速さに驚いていると同時に様々な経験で得たものは大きいです。待つのではなく、自ら出向くことで相手の食生活全体を把握でき、その方にとって何が一番必要なことか見いだすことができたと思います。

今後もこの地域にお世話になりながら、経験を活かし、少しでもお役に立てるのであれば幸いに思います。

