保団連医療研究フォーラム
ポスターセッション

奥能登（輪島市・珠洲市・穴水町・能登町）の二重被災から、1年以上が経ち これからの歯科支援の在り方

令和6年2月にJDATの歯科支援活動のため、穴水町へ行きました。能登半島地震の凄さと被災者さんの避難所生活の大変さを目の当たりにしました。そして、9月21日の水害では、再建中の家屋への土砂流入と流木による家屋の破壊。しかし、心の折れそうになる中で、奥能登の被災者の皆さんの生活再建への頑張っている姿を目にしてから、これから歯科的支援として何ができるのか、奥能登4地区の社会福祉協議会の皆様の協力で、仮設住宅の集会場の利用許可を頂き、令和7年8月に歯科講演会並びにアンケート調査を実施しました。アンケートの回答後、回収しながら各個人に合った歯科用品を差し上げながら、簡単な歯科的指導を行いました。今回のアンケートから見えて来た事を考察し、今後の歯科的支援に少しでも寄与できればと思います。

〈考察〉

奥能登4地区の家族との同居率を見ると能登町以外は、6～7割の方が同居をしており、孤立になる事は少ないと思われます。しかし、能登町では、他の3地区よりも約2倍の方が1人生活をしており、食事においては、家族分を作る事もないので、栄養のバランスが心配になると思われます。令和6年国民生活基礎調査を見ると65才以上の者のいる世帯のうち、32・7％が単独世帯と言う調査結果から、能登町の61％が1人生活の単独世帯になり、全国平均の倍近い数字になっており、何かサポートが必要と思います。

お口の状態では、穴水町以外では、総入れ歯率がやや高い傾向にあります。入れ歯の手入れ方法や夜間の保存方法に不備があると、誤嚥性肺炎になる事も考えられ、個別の対応が必要になると思われます。令和6年人口動態統計月報年計に基づき厚労省保険局医療課統計を見ますと80才から肺炎による死亡の割合が急激に増加する傾向にあり、見守りと低栄養防止の栄養指導も必要になると思われます。

食事においては、1人の生活では、料理を作る手間の大変さもあると思われ、栄養のバランスの心配が考えられます。出来れば保健師・看護師・栄養士等の方々の仮設住宅の集会等を設定し、料理に対する栄養教育も必要になって来ると思われます。特に高齢者になるとタンパク質摂取の低下が見られ、炭水化物、タンパク質、脂質のバランスの重要性も認識してもらう事が重要と思います。

睡眠に関しては、高齢者になるほど睡眠時間は、短くなると言われています。強い睡眠障害がある場合は、専門家への情報提供が必要と思われます。それ以外の要因として、今後の生活再建等の悩みで早朝の覚醒等がある場合は、ボランティアスタッフや臨床心理士等の力を借り、お悩みや困り事を傾聴し、行政職の方へ引継ぎ並びに相談することも必要になると思われます。

体調の変化においては、3分の1の方が何かと悪化を訴えており、精神面か金銭面かカウンセリング等を通じて、把握も必要になると思います。しかし、被災直後から1年以上の時間の経過もあり、気持ちの安定もしてきていると想像され、肉体的・精神的ダメージも少なくなり、心の通じる家族や友人に相談するのも1つの方法かもしれません。

気持ちの変化においては、落ち込みや疲労感が4地区で目立ち、大きな災害後では、当然と思われると思いますが、これらから解放されるには、これから先の生活再建の確定的な情報提供で、安心感が得られると次第に心の安定につながると思います。具体的には、仮設住宅入居期限後の公営住宅の毎月の家賃や自宅の再建や新築の費用等の具体的時期や見積もり価格が分かれば、気持ちの安定につながると想像されます。

睡眠不足に関しては、朝、日光に当たる事により、睡眠に影響のあるメラトニンの生成がされ、外に出て散歩することも対策の1つになるかもしれません。仮設住宅での孤独死の報道を耳にする事もあり、近所同士のつながりも重要になると思います。

今回の地震後、穴水町には関西から長期派遣の保健師さんが仮設住宅の訪問をしている話題が新聞紙上に取り上げられました。高齢の男性の飲酒です。本人は、「やる気がでなく、朝から飲んでしまう」と話すそうです。家から1歩外へ出て、気持ちを外へ向けてもらい、「散歩をすると気分も変化する」事をアドバイスするとか。ここの仮設住宅では、外にプランターを置いてお花を春から作り、当初の水やりは、女性ばかりだったそうです。しかしプランター設置後、散歩に出て、バケツとじょうろを持って、水やりに参加する男性も目に付くようになったとか。孤独にさせない。足腰を鍛え、寝たきり等のフレイルにさせない。散歩をきっかけに友達を作る。など考える事は多々あると思われます。また、興味のある論文として、千葉大学からの発表もあります。「玄関に植木や花を置くとうつの程度が低くなる」があります。予防医学専門誌に投稿されました。植物には手入れが必要で、日常的な運動や地域住民との会話を促し、メンタルの改善につながる可能性があると示唆しています。これらに関連し、孤独死の問題は、仮設住宅の管理をしているNPO理事さんの経験の話があります。「一人暮らしの男性から個別の訪問を拒否される事もあり、何度も粘り強く通い理解を得ている」と難しさを話されていました。今後長期に渡る支援活動は、ボランティアスタッフの先細り等も考えられ、細く長くの活動の難しさが想像されます。

最近の研究報告などを見ますと脳における海馬や前頭前野の細胞の衰えに比例し、本人のやる気や外部へのイベントへの参加の低下などと関連があると言う報告も大学の発表であります。感情などをつかさどる海馬や前頭前野の細胞の活性化は、高齢者の場合は、若い時の趣味を思い出し再開してやってみる事や手軽な方法として、家から一歩外に出て、散歩をしてみる事でも回復が望まれる事が報告されています。仮設住宅の狭い空間に1日中いるのではなく、手軽な散歩でも可能なのでやってみる事が大切と思います。また、ある仮設住宅の集会場に行きますと、皆さんで折り紙を使っての手作業。古着を使っての簡単な座布団や敷物の作成作業。中には、広い場所を使っての若い頃やっていた書道の復活。等、やろうと思うと身近に沢山あると思います。

また、「関係人口」の構築をして、地元社会福祉協議会等と連携し、広域からのボランティアスタッフの地元への通年の参加等の企画。簡単なイベントを作り、仮設住宅の皆さんとの交流の促進など、仮設住宅の玄関からまず足を一歩踏み出す事もフレイルの予防策につながるので、ボランティアスタッフの協力も必要と思います。ある過疎地域のフレイル予防策として、巡回の移動販売車の利用があります。お買い物専用のマイクロバスの利用もあります。しかし、バスの維持管理費と運転手の確保がネックになります。実証実験では、マイクロバスに数人が乗り込み、顔ぶれがいつも決まっているとか。しかし、移動販売車は、音楽を外部スピーカーで流しながら集落に訪れると皆さん心待ちに玄関から出て来て、販売車の運転手さんと会話をしながら、品物を品定めしながら楽しそうに買っていくそうです。お年寄りは、ネットスーパーでは、品物の新鮮度が広告だけでは分からないとこぼすそうで、やはり、手に取って自分の今日食べたい物を会話をしながら、楽しみながら買う事も忘れてはいけないのかもしれません。

今回、奥能登4地区（輪島市・珠洲市・穴水町・能登町）の今後の歯科支援の参考にするためのアンケート調査に対して、各地区の社会福祉協議会の皆様や仮設住宅の見守りをして下さっている方々や猛暑の中、仮設住宅の集会場まで足を運んで頂いた皆様に謝意を申し上げます。

（原山　周一郎）

表1．アンケート参加者（総数80人）

	回答者数	同居者あり	同居率
輪島市	29人(50才～90才)	21世帯	72%
珠洲市	13人(50才～80才)	8世帯	62%
穴水町	20人(50才～80才)	13世帯	65%
能登町	18人(70才～90才)	7世帯	39%

表2．お口の状態について

	自分の歯（一部又は全部）	入れ歯（部分又は総入れ歯）	内総入れ歯（総入れ歯率）
輪島市	17人	21人	11人（38%）
珠洲市	8人	9人	4人（30%）
穴水町	14人	9人	4人（20%）
能登町	10人	15人	8人（44%）

表3．体調について

	輪島市	珠洲市	穴水町	能登町
①食欲について				
変化なし	21人（73%）	6人（46%）	14人（70%）	8人（45%）
増えた	3人（10%）	2人（15%）	1人（5%）	4人（22%）
減った	5人（17%）	5人（39%）	5人（25%）	6人（33%）
②主な食事の内容				
自炊	29人(100%)	12人(92%)	18人(90%)	18人(100%)
カップ麺・レトルト食品・総菜類	0人	1人（8%）	0人	0人
町配食サービス	0人	0人	1人（5%）	0人
外食	0人	0人	1人（5%）	0人
③睡眠				
変化なし	9人（31%）	6人（46%）	9人（45%）	6人（33%）
増えた	5人（17%）	1人（8%）	0人	1人（6%）
減った	15人(52%)	6人（46%）	11人(55%)	11人(61%)
④体調				
変化なし	18人(62%)	10人(77%)	13人(65%)	10人(56%)
改善した	2人（7%）	0人	1人（5%）	1人（6%）
悪化した	9人（31%）	3人（23%）	6人（30%）	7人（38%）
⑤気持ちの変化について（複数回答あり）				
変化なし	4人	5人	5人	6人
楽になった	1人	0人	2人	1人
落ち込む	6人	3人	7人	3人
疲労感	12人	5人	7人	2人
不安が強い	12人	2人	5人	4人
家事や仕事への意欲が低下	6人	4人	4人	5人