



## 2. 計画停電時の受診心得

東日本大震災では福島第一原発の事故による発電所の機能不全によって、今後長期間にわたって電力不足が予想されます。現在、関東一円などが5つ（～25）のグループに区分けされ、3月14日から利用状況に合わせて停電する時間が設定されています。本来ならば、病院など生きることには本質的な部門に優先的に電力を回すのが筋と思いますが、残念ながら電力供給の回線が有事に備えた設定になっていないようで、周囲のご家庭の停電と同時に病院の機能もマヒしています。幸い、計画停電の時間は前もって発表されていますので、以下に注意し、受診も計画的にしましょう。

### 1) 停電時をできるだけ避けて受診する

電気が止まると薄暗くなるだけでなく、ほとんどの医療機器が使えなくなります。CT、MRI、レントゲン、超音波、内視鏡、心電図などの検査機器、人工透析器、ネブライザー、酸素吸入器、低周波治療器その他治療機器は使えず、バッテリーや電池で動かしているごく一部の機器のみが利用可能です。停電時は現代医療の果実を提供できず、聴診器一本で全てをまかなう40年前の医療現場に戻ってしまいます。このため、救急でない場合はできるだけ、停電を避けて受診するのが得策です。

### 2) 診察券、保険証、お薬手帳持参で！

止まってしまうのは医療機器だけではありません。医療事務、会計もコンピューターから手作業になります。コンピューターの検索機能が使えないと、診察券の番号がわからない限り、カルテを探すこともできません。会計にも時間がかかり、領収書の発行もままなりません。これは何も医

療機関だけではありません。薬局でも同様です。

このため、やむを得ず停電時に受診する場合は、カルテ出しや調剤がスムーズに進むように、必ず診察券やかかりつけ薬局が出しているお薬手帳を持参しましょう。

### 3) 懐中電灯をお持ちください

薄暗い時間帯に来院する場合は懐中電灯をお持ちください。このたびの混乱で、医療機関も懐中電灯や電池の入手が困難になっています。ただでさえ混乱し、事務処理などが滞り、待ち時間も長くなります。また、暖房も効かず、トイレに行きたくなる機会も増えることでしょう。トイレが真っ暗闇な場合もあり、適切な電灯で無しではオシッコもできません。その上、診療が終わっても、調剤でたっぷり時間がかかるので、帰宅するころには街は真っ暗です。

こんな事態を避けるため、停電の時間帯に外出する時はできるだけ懐中電灯を持参してきましょう。

### 4) 停電時前後にはエレベーターに乗らない

前もって停電開始のアナウンスがある場合もありますが、電気はいきなり止まります。普段エレベーターを使っている方は、停電が始まる時間帯でもうっかり乗ってしまいがちです。そこで停電になってしまうと計画停電が終わるまで閉じこめられたまま、誰も助けに来てくれません。普段からできるだけ階段を使う癖をつけ、計画停電の時間帯に気を配り、決して閉じこめられないよう気をつけてください。



買いが増え、お米やパンの購入が増え、多くスーパーの食品棚から物が消えてしまいました。この次に問題なのは、現代社会を

## 3. 災害時と薬

この度の災害でまず問題になったのは、衣食住です。特に食料は生命の根幹に関わる問題なので、被災者でないのにパニック

支えているガソリンの不足と、停電です。そして、被災地では医薬品の不足や十分な補充が進まないことも問題になっています。

さて、薬は食料と比べれば優先順位が低いものの病気の人には無くてはなりません。また、食料と違ってパンが無ければご飯でよいというわけにはいかず、薬を変える判断をする医者も同時に必要です。地震から1週間が過ぎた執筆中の現在、テレビを見る限りでは津波で流された町に重機が入り後かたづけが始まっています。当然薬のような軽い物は現地へ運び込まれているはずですが。後はそれを必要な人に処方したり販売する体制作りだけです。

以上より、現代においては一生に一度の震災でも1週間程度の薬の予備があれば切り抜けることが可能です。仮に前もって備蓄しておいても当座になると命からがら逃げ出すことになり、大量の備蓄を持ってい

た方も全ての薬を津波にさらわれたことでしょう。

製薬会社の工場が震災にあい、現在一部の薬が不足気味になっているのは事実です。それ以外は今のところ全く流通の問題はありません。しかし、人々が薬も我先に備蓄しだすと、スーパーの食品棚で起きていることが薬でも現実化します。そこで提案したいのは、次の点です。

- ①薬の備蓄を始めるなら食品棚に品物が戻って社会が落ち着いてからにすること。
- ②備蓄するなら1週間程度で十分なこと。
- ③風邪薬などあれこれ用意するのではなく、普段飲んでいる必要な物だけに絞ること。
- ④防災グッズといっしょにしておくこと。
- ⑤定期的に防災グッズの食品や水を入れ替える場合、手持ちの新しい薬と入れ替えをしておくこと。

これらの点をわきまえ、安心で無駄のない薬の準備を考えて下さい。

## 4. 情報収集をマメに！

災害があると何をすることも情報が無いと身動きが取れません。そこで、新聞やテレビで情報を取るだけでなく、医療機

関を受診する時も情報を集めてください。停電の情報もテレビでは知りたい地域だけの事情をピンポイントで知ることはできま

### ライフスタイルを変える好機か？

計画停電が実施され始め、ガソリンを買うための渋滞やお米を翌日買うための整理券が配給されるなど、父や母から聞いた戦争中の様子を思い浮かべました。空襲は無いものの余震に悩まされ、不安な日々が続きます。夕暮れの街の景色も変わり、電灯やネオンの明かりも少なく、大規模店の室内灯も2/3程度しか点灯していません。節電とはいえ人も街も縮み指向で、今後の経済の動向が危ぶまれます。

良い見通しの無いことのようにですが、1週間が経ってみると日常生活に大した支障がないことに気づきます。振り返ると震災以前の方が、エネルギーを見境無く使ってきた異常な社会だったのではという疑問がわいてきます。ガソリンの正常供給が始まりスタンド前の行列が消えると、道路を走る自動車が激減し空気が清々くなりました。代わって街行く自転車の数がとみに増え、車の騒

音は人々の息づかいに置き換わりました。節電に協力する人が増えたせいか計画停電の回数もめっきり減りました。供給力は3800万キロワット、需要予測はほぼ同じ。しかし本日（3月23日）の実需要は3100万キロワット程度と前年同日の実に80%しか使われていません。これを見ると、工夫次第では電力だけでも2割程度の省エネ社会が実現できそうです。その上、自家用車から自転車や公共交通機関の利用が進めば、よりいっそうの低エネルギー社会がやってくるかもしれません。発電所をどんどん作って、エネルギー効率の悪い電気を使え使えと促してきた政策が間違っていたのでしょうか。

国策も日本人の生活もエネルギーの取りすぎでメタボ化していました。窮地を好機ととらえ、国も個人もライフスタイルを見直し、持続可能なものに変えていくことができればと思っています。