

高齢者の避難生活での課題について

社会防災研究領域 災害過程研究部門 大塚 理加

Point

- 高齢になるほど、災害関連死は増加
- 避難生活で高齢者がフレイル（虚弱）になる要因
- 避難生活でフレイルを防ぐには

概要

高齢者の災害時の課題として、災害による死亡、特に災害関連死が多いことが挙げられる。加齢に伴う心身の変化には、生物学的要因（身体機能の低下等）だけではなく、高齢者ならではの社会的要因（就労状況、経済状況、家族状況等の主にライフコースの変化）も影響する。これらの変化にいかうまく適応して生活していくのか、が平時の高齢者の健康や幸福に関わってくる。そして、これらの高齢期の変化が、災害時には「高齢者の脆弱性」となる。高齢者の心身の機能低下はフレイル（虚弱化）といい、「老化に伴う様々な機能低下（予備能力の低下）を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態」とされ、早期に対応すれば機能の維持、回復が可能と考えられている（図1）。

フレイル予防には、①持病のコントロール、②運動、③栄養、④感染症予防が重要であると言われている。



図1. 高齢者のフレイル予防の考え方

今後の展望・方向性

高齢者の健康悪化を防ぐためには避難所の環境改善が必要である。ダンボールベッドの導入や、PT等のボランティアによる運動指導など実施されているが、食事のバランスの悪さは依然として指摘され続けており、栄養改善が今後の課題である。特に、フレイル予防の観点からは、早期の栄養改善が望ましく、1週間以上の避難所生活となる場合は、被災者の栄養管理の実施が必要となる。

避難生活におけるフレイル予防の注意点

持病のコントロール：避難時に薬を持ち出せなかったり、体調が悪化しても自分からは言い出せなかったりして、**体調管理が後回し**になりやすい。

運動不足：避難所の**運動不足はエコノミー症候群の原因**となることが指摘されている。特に床からの立ち上がりが難しい高齢者は、床に直に座るとに座りっぱなしになりやすい。車中避難も狭い車の中で過ごしがちなので、車外での適度な運動が必要。

栄養：避難時に入れ歯をなくしたり、歯磨き等の口腔ケアができないことで口内の健康が保てないと、食事が十分に摂取できなくなる。特に、**たんぱく質摂取の低下は筋肉が落ちやすくなり、フレイルが進みやすい**。

感染症予防：避難生活では**免疫力が落ちやすい**ので、O157やコロナウィルス、インフルエンザ等の感染症への注意が必要。

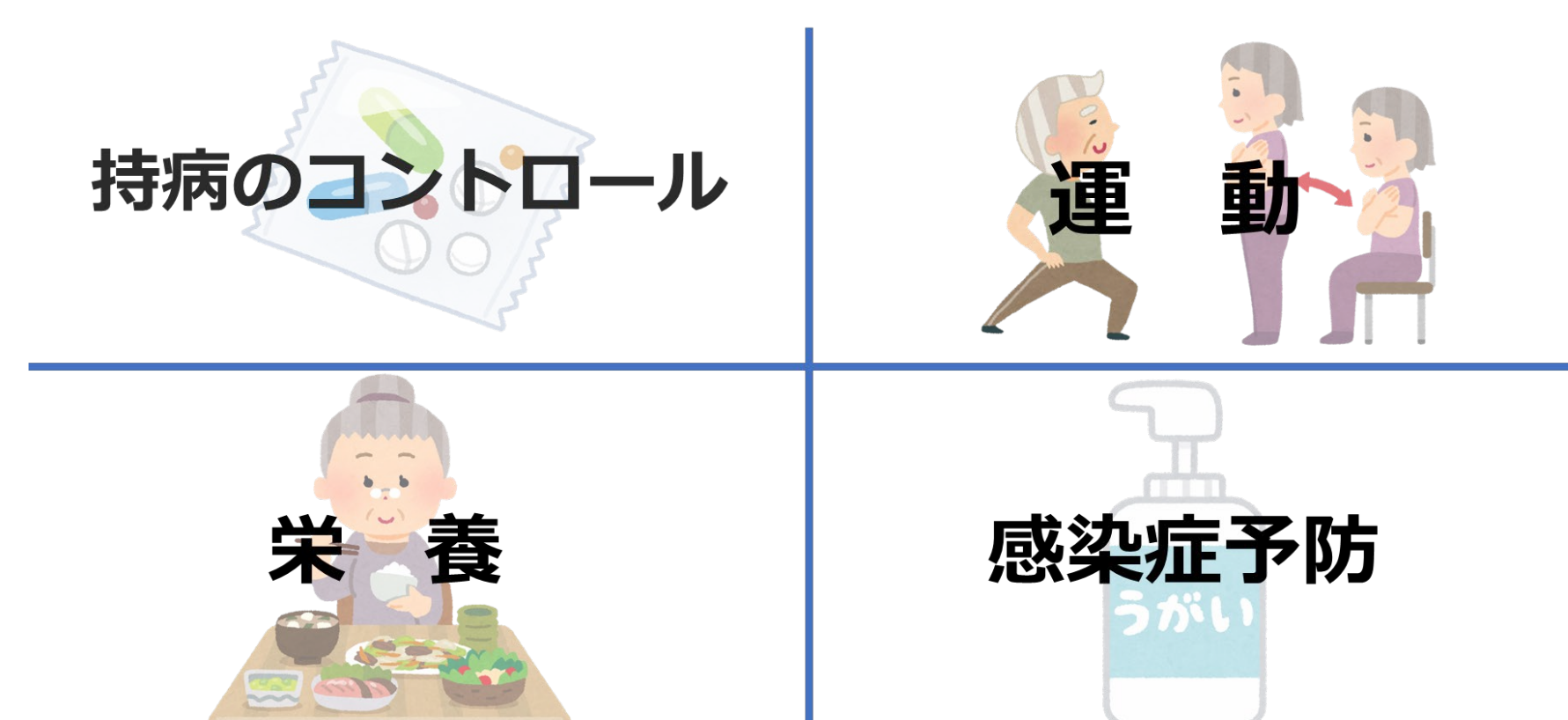


図2. フレイル予防に重要なこと

また、今後は、認知症高齢者等、避難所避難できない被災者への対応も考えていく必要がある。在宅・車中避難者は、避難所避難者に比べ、避難生活の状況が把握しづらい。要介護高齢者は、摂取可能な食料や薬、衛生用品等の備蓄や近隣住民との支援体制を構築する必要がある。このような災害準備を地域で進めることで、人的被害を減少するために研究を進めていきたい。

