



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

# 健康ウォッチング

⑪

横芝町のみなさん、はじめまして。今月号から宇野先生に引き継ぎ、このページに健康についてのお話を書かせて頂きます東陽病院内科の鈴木です。どうぞよろしくおつきあいくださいますようお願いいたします。

## 阪神大震災の地・神戸 医療救護活動にあたり

今回は、去る2月17日から21日まで第8次千葉県医療救護班の一員として阪神大震災の地・神戸へ行って参りましたので、そのことにつきご報告したいと思います。

私達千葉県医療班は、神戸の中央区のやや山よりの小学校で医療救護活動をさせて頂いたのですが、私の出発時にはJR線が住吉まで運転しており、そこからはバスで被災地に向かいました。私達のいた避難所は、山よりで地盤が比較的安定した所であったためか倒壊した家も少なかったのですが、海岸よりの地域は家屋や鉄筋のビルなどがたくさん倒壊しており、まさにニュースで見た

映像そのままの惨状でした。しかし、倒壊を免れた商店や飲食店は、すでに営業を始めており、街を歩く人達もかなり平静を取り戻している感じでした。

医療救護活動も震災から約1ヶ月経過していることもあり、災害そのものからくるけがなどはもうなく、寒い避難所生活のために起こした風邪やいつものんで受診する患者さんがほとんどでした。

しかしその中に時々、精神的に大きなダメージを受けたためか、ほとんど話も出来ず落ち込んでしまっている人や、疲労困憊してしまい、自分でどうしたらいいのかわからなくなってしまうというボランティアの女の子の姿があり、被災者のみなさんやそれを支える人達の苦難はまだ終わっていないんだなと感じさせられました。特に独り暮らしのお年寄りなどは、生活の場を失い頼るものもなく、どんなに精神的に深い傷を負った

か計り知れませんが、そんなときこそ周囲の人達の援助が必要でしょう。そのことを痛切に教えられた気がしました。

精神医学的にはこのような災害などの後の精神的ダメージをPost Traumatic Stress Disorder(外傷後ストレス障害)と呼び、ロサンゼルス大地震の際に注目された病気であるそうです。

我々もいつこのような大災害にみまわれるかわかりません。そうなるってしまった時、周囲の人達と出来るだけ早く復興に向けて、スタート出来る体制を整えていたいものです。

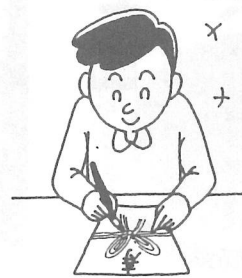
これを機会にご家族でも近所のみなさんとも、もしもこのときの「危機管理体制」を話し合ってみてはいかがでしょう。

今回は健康ウォッチングという題とは離れたことを話してしまいましたが、次回からはいろいろな病気についてお話ししたいと思います。



## 祝儀・不祝儀のア・ラ・カルト 覚えておきたいマナー

3月と4月は、卒業、入学、就職と慶事の多い季節です。また、季節の変わり目で、不祝儀を出すことも少なくありません。祝儀と不祝儀を問わず、知っておくべきことを紹介します。



現金を贈る場合、現在では市販されている祝儀袋や不祝儀袋を使うのが一般的です。慶事は結婚祝いの「寿」、入学や就職祝いの「御祝」、そのほかに「御礼」などがあります。弔事は、「御霊前」や「御香典」、「志」などです。豪華な袋に、少額のお金を包むのもおかしなものですし、その逆も同じといえます。袋は、包む金額に合わせて選びましょう。「御霊前」は仏教(四十九日まで)、神道、キリスト教すべてに、「御香典」は仏教のみに使われます。

表書きをボールペンで書く人がいますが、毛筆で書くのが礼儀です。字が下手でも、丁寧に「慶事は濃く、弔事は薄く」という意味で書きましょう。墨の色は、不祝儀を薄く書くのは、悲しみの涙で墨も薄くなるという意味があります。

氏名の書き方には、決まりが

あります。慶事・弔事を問わず、水引の下で袋の中心に、上部の文字より小さめに書きます。連名は3人までです。中央から書き出し、はじめに目上、次に目下の順です。4人以上の場合は代表者名を書き、横に「他一同」と小さくいれます。

包みの折り方は、慶事と弔事では違います。慶事は、幸せが何度も重なり福を受けとめるの意味から、上側を先に折って下側の折り返しを上に乗ねます。弔事は、悲しみに頭を下げるの意味から慶事とは逆に、下側をまず折ってから上側を重ねます。そして、水引をかけます。最近では上部や下部の折り返しが短く、重ならない包みが売っています。覚えておくほうがいいでしょう。