

ひとつになっぺやあ 大槌

東日本大震災復興支援プロジェクト

秋号 (Vol. 3)
AMDA大槌クラブ会報
発行：AMDA大槌クラブ
2011/10/5

距離を越えた「絆」や「お互い様」のために



岡山の大学生と一緒に過ごした
現地（大槌）参加者の声



岡山の大学生、39名が大槌町訪問しました。
大槌の皆さんの話を聞き、五感を使って大槌の現状を受け止めていました。

- ・ 外から大槌を見ると、様々な点で参考になった。
- ・ 自然がすばらしいと言ってもらえて、自信になった。この町もいいところがある。
- ・ 津波の現状をシッカと受け止めてもらった。
- ・ あれだけの人数が集まれば、
いろいろなアイディアが出てきて興味深かった。
- ・ これからの大槌を考えるヒントをもらった。
- ・ 今の若者を見る目が変わった。
- ・ 「また、もどって来たい」と、
いってもらえて嬉しかった。
- ・ もっといろいろな話をしてみたかった。
もう少し意見が聞けたのかもかもしれない。

大槌の元気！～おらえの自慢の味～

3日間、食事提供&大槌の味を伝えてくれた皆さんの紹介

『うな省』： 25日のおひる
ご夫婦で営業するうなぎ屋さん。
震災で店舗は泥にまみれたが、「何かしなくては！」
の思いで炊き出しおにぎりを避難所や近所へ届けて
いました。
5月に入り、お客さんの後押しにて少しずつ再開し、
予約のお客さんを中心にはじめています。



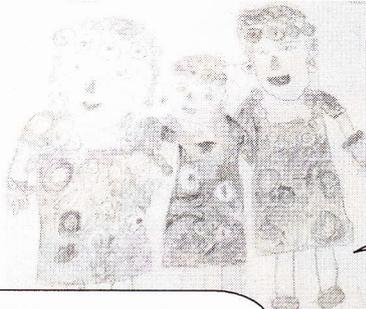
「うな省」三宮さん ご夫婦
TEL：0193-42-3505



『結ゆい』： 25日&26日 おやつ
大槌の産直！震災後、農家のみなさんの力が集まり、
7月16日にOPENしました。
大槌の今の季節を味わえる、作っている方々の名前の
入ったおいしい野菜が棚を埋め尽くしています。
場所：さわやま 農協事務所のある広場
サテライトボランティアセンター近く

おらほの元気・健康の「源」

健康な「こころ」や「からだ」は、これからの大槌を支える「町民パワーの源」です。
皆さんよりたくさんの元気・健康の秘訣を教えてくださいました。



仲良し3人さん
(60代)
健康・元気の源は？
フラダンス♪



ありがとう♡



三浦さん(10代)
健康・元気の源は？
みんな仲良し。
元気の素は？ 愛



みんなで、はがきを作り！
震災から半年たった「今」を振り返りました。

これからも、リレー形式でたくさんの
「元気の源、健康の秘訣」をお届けします。
食欲の秋・運動の秋・読書の秋です。
心・身体への栄養をしっかりと蓄えていける時期ですね。



AMDA (アムダ) とは

相互扶助精神「困ったときはお互い様」の心で、国内外の災害や紛争発生時に、医療・保健衛生分野を中心に緊急人道支援活動を展開。世界 30 カ国にある支部のネットワークを活かし、多国籍医師団を結成して実施。国連経済社会理事会：総合協議資格取得(2006年)岡山県より「特定非営利活動法人」格取得(2001年)

AMDAとは、The Association of Medical Doctors of Asiaの頭文字をとったものです(設立時の名称：アジア医師連絡協議会)。

☆10月

「ひとつになっぺやあ」 活動予定 ☆

- ★現在の自分たちの声を集める
大槌クラブメンバー会議の開催
震災より半年経過、今後に向けて意見交換
- ★鍼灸サロン継続 訪問診療
 榎内仮設集会所(月・水 10時～)
- ★お礼のはがき作り AMDA 高校生会
- ★「やわらぎ」さんより、自転車寄贈
- ★岡山パンや「ラッセン」より、小・中学へメロンパン寄贈
- ★健康サポートセンター着工と行事企画

せき 咳 の 話

淡路市立国民健康保険北淡診療所
AMDA兵庫県支部 鈴記 好博

Dr 鈴記・健康講座

8月のお盆期間中、
県立大槌病院で勤務
していました。



風邪をひいた後、また風邪もひいていないのに、長く続く咳を経験したことはありませんか？
3週間以上続く咳を、『遷延性咳嗽』といいます。



まず、咳が2週間以上続いたら、必ず胸のレントゲンを撮ってもらいましょう。
なぜなら、長引く咳には重大な病気が隠れていることがあるからです。

風邪による咳以外のものに、通常の咳止めを
飲んでも効果はありません。

また、痰が多い場合は、咳止めが無理に咳を
止めると、気管支の中に痰がたまってしまって
病気が長引いてしまう恐れがあります。
咳の原因を調べて、それに対する治療を行う
ことが必要です。



では、長引く咳は
どんな病気でおこるの
でしょうか？

チェック!

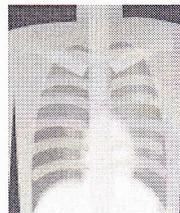
長引く咳には、自分の病気を人
に感染させてしまうかもしれないもの(結核など)含ま
れていますので、以下の二つのことを必ず守りましょう。

- ① 咳が2週間続いたら、病院や診療所へ受診して、
レントゲンを撮ってもらいましょう。
- ② 自分のバイ菌をまき散らさないようにするため
に、咳が続く時はマスクをしましょう。
(マスクをしていない時には、咳をするときは手で
口を覆って咳をしましょう：咳エチケット)

病気についてのまめ知識コーナー

【 胸部レントゲンで多くが分かる病気 】

- ・肺がん、転移性肺がん
- ・肺結核、非結核性抗酸菌症
- ・肺炎(細菌性・ウイルス性などの感染によるもの、
非感染性のもの)
- ・間質性肺炎(肺線維症、過敏性肺臓炎など)
- ・気管支拡張症
- ・びまん性汎細気管支炎 など



※長引く咳のほとんどがレントゲンには
写らない病気です。

【 胸部レントゲンで分かりにくい病気 】

- ・気管支喘息・咳喘息など気管支のアレルギー
- ・喉頭アレルギー
- ・副鼻腔気管支症候群(レントゲンで分かるものもあり)
- ・鼻水が喉の奥へ流れ込んでおこる慢性の喉頭炎
- ・単に風邪をひいてから長引いている咳
- ・百日咳などによる呼吸器感染
- ・高血圧などの薬による副作用で出る咳
- ・逆流性食道炎によって起こる咳
- ・COPD(慢性気管支炎+肺気腫:レントゲンで分かること
もあります)
- ・心因性で起こる咳 など



咳エチケットのマスク、
バイ菌を撒き散らさないように、
手洗い・うがいをしっかりとしましょう