くすりと健康のはなし

薬包紙

第42回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
山県市薬剤師会
会長　原田昭治

健康と食と心について

四年前の東日本大震災のときのことです。毎日、被災地の現状をメディアで見るうちに、今ここで仕事をしていてよいのかという葛藤に陥り、我慢できず、三月下旬の雪降る中、福島市へ薬剤師ボランティアに行ってきました。

避難所には、地震や津波等で家や家族を失った四百五十名ほどの人々がいました。多くは福島第一原発の事故から避難してきた南相馬付近の方々で、ガソリンや食物、薬などが不足し、寒い大広間には荷物を仕切りとして各家族がぎっしり。階段通路まで、ごったがえしたプライバシーのまったくない状態でした。私たち薬剤師ボランティアがしたことは、まず、不安でいっぱいな人の話を聴いてあげること、病気の人の病状を聴いて大衆薬や処方薬を出して、安心してもらったことでした。大したことはできませんでしたが、少しはお役に立てたと思います。

今、振り返れば、家族を亡くしたり家を失くしたりという過剰なストレス状態の上、原発事故の避難命令があり、ガソリンもないため移動できず、家や家族の安否確認もできないという状況でした。さらには、食事は冷たく粗末な物でした。ボランティアの私でさえも、次第に無気力、無感動になっていくのを感じて怖くなりました。しかし、そのような精神状態ではボランティア活動はできません。誰の話にもニコニコと耳を傾け、少しでも不安をなくすように努めました。しばしば、話を聴いているうちに、互いに涙を流してしまうこともありました。

東日本大震災の薬剤師ボランティアを通じて、改めて、人と人との心のつながりの大切さ、重要性を感じました。人は家族や友達、地域等との絆でつながっていることが必要であり、その良好な関係、良い環境によって健康状態は保たれているのだと思いました。楽しい家族団らん、温かくておいしい食事は、健やかな体と心を養う何よりの薬なのだと。

今なお、避難されている東北の方々を思うと、今後とも、人と人との心の絆を大事に、家族や地域を守っていってくださいと、願わずにいられません。そして、わたしたちもまた、地域に根差した薬剤師活動を続けていきたいと考えています。