

かわむら **こども** クリニック NEWS

Volume 34 No 3

389号

令和8年 3月 6日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

3月11日14時46分

院長

-東日本大震災から15年・あの日を忘れない-

この時間になると、私は今でも一瞬だけ手を止めます。東日本大震災から15年目の春を迎えました。あの日揺れは、今も体が覚えています。予防接種の最中でした。突然の轟音とともに、立ってられないほどの激しい揺れが診察室を襲いました。棚から物が落ち、ワクチンのトレーが大きく揺れ、子どもたちの泣き声が響きました。スタッフはとっさに子どもたちを守り、私はただ「大丈夫だから」と声をかけ続けました。

揺れは想像を絶する長さで続きました。時間の感覚が失われ、「いつ終わるのか」と祈るしかありませんでした。

停電、断水、通信の途絶。何が起きているのか分からないまま、車のテレビに映し出された津波の映像を見た瞬間、言葉を失いました。巨大な黒い波が町をのみ込んでいく光景は、今でも忘れることができません。地震が去って診察室で笑顔を見せていた子どもたちの背後で、想像を絶する被害が広がっていたのです。

震災直後、小児科医として何ができるのかを自問しました。避難所巡回や救護所での診療と並行しながら、私にできるもう一つの役割は「情報を伝えること」だと考えました。震災直後からBlog、Mail News、Twitterを通じて情報発信を始めました。放射線の問題、水の安全性、子どもの健康への影響など、分かっていることと分からないことを整理し、できる限り正確に伝えることを心がけました。不安が広がるときこそ、冷静で正確な情報が必要だと考えたからです。

意外にも中国や米国など海外赴任中の患者さん北海道へ転居されたご家族からも多くの励ましや心配のメールをいただきました。診察室を離れても続く「かかりつけ医」としての関係を強く感じました。医療とは診察室の中だけで完結するものではなく、日常の中で続いていく関係の中にあるのだと実感しました。

断水が続く中でも診療再開は必要でした。限られた環境の中で診療を再開すると、多くの親子が不安を抱えて来院されました。「水は安全なのか」「外遊びは控えるべきなのか」「子どもの体調は大丈夫なのか」明確な答えを出せないことも多くありました。それでも私は事実を丁寧に説



明し、「今はそれで大丈夫ですよ」と伝えることを大切にしました。

診察室で求められていたのは、薬よりも「安心」だったのかもしれませんが。震災後、夜泣き、不機嫌、腹痛、頭痛などの様々な訴えをする子どもたちが増えました。それと同様震災後の子どもの心問診票（仙台市）でも、特に母親のストレスが明らかに増えていました。母親と子どもは瞳を通してお互いの心を見つめ合っているのです。精神的に影響を及ぼし合うことはやむを得ないことかもしれませんが。子どもは大人の不安を敏感に感じ取ります。

保護者の安心が子どもの安心につながることを、あの時ほど強く感じたことはありませんでした。医療の原点は、不安に寄り添うこと。その思いは今も変わっていません。

あれから15年。当時生まれた赤ちゃんは高校生になりました。震災を直接知らない世代が増え、街並みも整い、日常は穏やかに見えます。しかし震災後に訪れた被災地では、なお時間が止まったままの場所があることに気づかされます。震災遺構などのある荒浜、閑上、南三陸町、気仙沼。何度訪れても胸が締めつけられます。復興は確実に進みました。しかし心の復興は一様ではありません。目に見えない喪失や悲しみは、今も静かに続いています。

私は震災の翌月からCLINIC NEWSで震災について書き続けてきました。

震災直後「東日本大震災」（2011年4月号）

震災3年後「東日本大震災から3年」（2014年3月号）

震災4年後「あいちゃん!!」（2015年7月号）

5年後「東日本大震災から5年」（2016年3月号）

10年後「東日本大震災から10年「あの日を忘れない」」（2021年3月号）

そして15年。

それは単なる節目ではありません。「忘れない」という意思表示でした。記録すること、伝えること。それ自体が復興支援の一つの形だと考えてきました。今回、この15年の記録をQRコードから振り返ることができるようにしました。震災直後の状況、診療再開の経緯、被災地の風景などを改めて見ていただければと思います。



『かわむらこどもクリニックLINE公式アカウント』開設
登録よろしくね!! <https://lin.ee/GefJT90>(2面にQRコード)



ます。記録を残すことは、未来への責任でもあります。

日本は災害大国です。地震、豪雨、台風。災害はいつ起こるか分かりません。日頃からの備えが大切です。

水や食料の備蓄。常備薬や母子手帳の準備。避難場所や連絡方法の確認。完璧である必要はありません。できることから少しずつ備えることが、いざという時に家族を守ります。しかし備えは物だけではありません。地域のつながり、日常のコミュニケーション、顔の見える関係こそが非常時の支えになります。

復興支援に関して様々な機会でも CLINIC NEWSに何度も書いてきました。「何もできないと感じる人もいるで

しょう。でも、何もしなくてもいいのです。被災地を思い、あの日を忘れないこと。それが最も大事な復興支援なのかもしれません。」

3月11日14時46分。

静かに手を合わせ、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。

私の診療の原点は**「お母さんの不安と心配の解消」**です。診察室で交わす一言の「大丈夫ですよ」。その小さな安心の積み重ねがやがて大きな力になります。1993年開業の座右の銘「継続は力なり」で始めたCLINIC NEWSも、こうしてまた震災の春を書いています。

3月11日14時46分。私はこれからも診察室で、静かに



日本小児科医会総会フォーラム

震災直後からの情報発信。診療早期の再開。加えてその後の子どもの心ケアが高く評価され、日本小

児科医会会長推薦により

日本小児科医会総会フォーラム（高松）に招かれパネリストとして講演をしてきました。

記録として残すことは、忘れないことと繋がることと考えて、敢えての講演内容をYouTubeにまとめました。取り組んできた内容はもちろんのこと、様々な活動をまとめ、その中には静岡第一テレビで放送されたCLINIC NEWSの朗読、加えてサクソ演奏、そして子どもたちと一緒に「花は咲く」を未来への希望を込めて唄いました。

NEWSを作りながら当時を思いだして涙が溢れてきました。是非ご覧になって、あの日を忘れないことの大切さをもう一度思い出してください。そしてこれからの災害では、1ページの3分朗読のあるように「何もできないという思いの人もいるでしょう。でも何もできなくても大丈夫です。被災地、被災者のことを考えるだけ、思うだけ、そして“忘れないこと”が復興支援なのです。」

もう一つ重要なことは地域に根ざした災害支援には患者さんとのコミュニケーションである。しかしながら一朝一夕で確立できるものではなく、普段からの取り組みが必要である。「小児科医ができること、そして私にしかできないこと」を参考にして「あなたにしかできないこと」を見つけてるヒントになれば幸いです。これを機会に、災害に限らず「お母さんの不安・心配の解消」を理念に、母と子に密着した医療に改めて取り組んで行く予定です。

震災関連リンク集

子育て支援から生まれた東日本大震災への対応 ～不安・心配の解消と情報発信～	日本小児科医会総会フォーラム in 高松 (2022.6.22)	
止まったままの時計	東日本大震災から10年 ～あの日を忘れない～	
花は咲く	東日本大震災から10年 ～あの日を忘れない～	
見上げてごらん夜の星を	東日本大震災から10年 ～あの日を忘れない～	

春休みには、是非HPVワクチンを

身内に小学6年生から高校1年生の女子はいませんか？是非いたらHPVワクチンを勧めてください。テレビでも放映されているように、女子には絶対に必要な大切なワクチンです。がんを予防するため是非接種をしましょう。

4月から他にも新しいワクチンの助成が始まります。妊婦RSウイルスワクチン（無料）、高齢者帯状疱疹ワクチン（一部負担金5,000、11,000）です。詳しくは窓口まで。

HomePage Facebook LINE の紹介

Facebook、LINE は 1000 人を越える登録があり、多くの方が利用しています。リニューアルしたHPでは問い合わせと相談も可能になりました。Messengerも合わせてご利用ください。不明な点は受付まで。



HomePage



Facebook



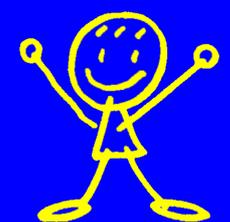
LINE

発熱外来のご案内

発熱で受診される方は、来院前に電話して指示を受けてください。発熱外来専用入り口を案内します。

編集後記

いつの間にか震災から15年も経ちます。災害の記憶は時間と距離に関係します。近ければ深く、時間が経てば思いは浅くなってしまいます。我々被災者は当事者としての責務があり、それは人に0550を伝え続けることです。これで震災関連NEWS記事は6本目です。是非「あの日を忘れない」でいてください。



K's clinic

世界各国で麻しんが流行しています

『1才のお誕生日に麻しん風しん混合ワクチンを！』