

被爆者の
充実した生活
のための

医療と介護 サポートブック



いざというときに役立つ

Q

A

はじめに

昭和20年に原子爆弾が広島市に投下されてから80年以上が経ち、被爆者の方々の平均年齢は86歳を超え、医療や介護への不安を持っている方が多くおられます。

このたび、被爆者の方々の現状をふまえ、不安を少しでも和らげ医療と介護に関する知識の向上に役立てていただくことを願って、「被爆者の充実した生活のための医療と介護サポートブック」を改訂しました。

この冊子は、体や心に症状が現れたとき自分でできる対処法や、生活と介護に関する具体的な相談についてQ&A形式で紹介しています。

この冊子を手元において、「いざ」というときに活用していただければ幸いです。

また、この冊子は被爆2世の方や、介護に携わる方にも役立ちますのでご利用ください。

これからも、被爆者の方々が、健やかで充実した毎日を送られることを、心より願っております。

令和8年3月



目次

2 はじめに

第1章 ● 現状

6 いま、被爆者の方は…

第2章 ● こんなときはどうする？

- 8 **Q** 急にしゃべりにくくなったのですが、大丈夫でしょうか？
A それは脳梗塞かもしれません！ 脳梗塞は脳の血管が詰まったり、血液が流れにくくなって起こる病気です。
- 9 **Q** 間違って、のどや気管にもものが詰まったときは、どうしたらよいのでしょうか？
A 次に紹介する方法などで、急いで取り除くようにしましょう。
- 10 **Q** 発熱があり、頭痛やのどの痛みもあります。普通のかぜでしょうか？
A インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の可能性がります。
- 11 **Q** 突然吐き気や腹痛、下痢の症状が出ました。どうしたらよいのでしょうか？
A ノロウイルスによる食中毒が疑われます。水分をこまめにとって安静にしましょう。
- 12 **Q** 夏、作業中にのどのかわきやめまいがする時がありますが…。
A 熱中症にかかっているおそれがあります。水分をこまめにとりましょう。
- 13 **Q** 熱中症にならないための注意点はありますか？
A 熱中症はちょっとした心がけで防げます。
- 14 **Q** 朝、起きると胸がムカムカしていたので検査をしたら、「逆流性食道炎」といわれました。
A 食べものなどが胃から逆流する病気です。日常生活での注意点を守りましょう。
- 15 **Q** 食事でむせるようになりました。肺炎の危険もあるといわれたのですが…。
A 歯みがきやお口の体操などで予防できます。
- 16 **Q** もともと便秘がちでしたが、最近ひどくなってきました。
A 水分や食物繊維が豊富な食品をしっかりととりましょう。
- 17 **Q** 咳をした時などに尿が漏れることがあります。外出しにくくて困っています。
A 尿漏れを防ぐ体操をしたり、尿漏れパッドなどを活用しましょう。
- 18 **Q** 最近もの忘れがひどいのですが、認知症のおそれはないのでしょうか？
A 一人で悩まず、早めに相談しましょう。

- 19 Q お風呂でめまいがして**転びそう**になってしまいました。
A 熱い湯や長湯を避け、手すりをつけるなどの工夫をしましょう。
- 20 Q 寝ていたら**足がつって**、痛みで目がさめてしまいました。
A すぐに水を飲みましょう。日頃の予防も大切です。
- 21 Q ぐっすり**眠れません**。何か原因があるのでしょうか？
A まずはメリハリのある生活を心がけてみましょう。
- 22 Q **体がかゆくて**仕方ありません。
A かゆいところに軟膏を塗ってみましょう。日常生活にも注意が必要です。
- 23 Q ときどき**薬を飲み忘れて**しまいます。何か対策はありませんか？
A 以下を参考にして、自分に合う方法を見つけてください。
- 24 Q 最近**つまづく**ことが増え、転んだらどうしようと心配です。
A 家の中を改めて点検し、足腰をきたえましょう。
- 25 Q **ひざに痛み**があり、**〇脚ぎみ**です。
A 女性なら「変形性膝関節症」の疑いが高いです。できるだけ体を動かし、日常生活にも注意しましょう。
- 26 Q **頭痛や目の痛み**がひどいのですが…。**視野も狭くなった**気がします。
A 緑内障のおそれがあります。早めに眼科を受診しましょう。
- 27 Q このごろ目がかすんで、**霧がかかったように見える**のですが…。
A 白内障のおそれがあります。眼科を受診しましょう。

第3章 ● 生活と介護の具体的な相談

- 28 Q 万が一**救急車**を呼ばなければならなくなったときは、**どんなことに気をつけ**ればいいのでしょうか？
A 携帯電話の場合は通報後電話機の電源を切らないこと、来てほしい場所をはっきり伝えることなどです。
- 29 Q **災害時**に家族と**連絡**を取れなくなるのが心配です。
A 災害用伝言ダイヤルなど、災害時にも連絡を取れる方法があります。
- 30 Q **お医者さん**と向き合うと**緊張**してしまい、うまく症状を伝えられません。
A 症状や聞きたいことなどはメモにしておくと、おちついて伝えられます。
- 31 Q **がん検診**を受けたら、「**がんの疑いがある**」という結果が出てしまいました。
A まず、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。
- 32 Q 今まで**通っていた病院**がなくなりました。
A 予防接種などの機会に、「かかりつけ医」をできるだけ早く見つけましょう。

- 33 Q **詐欺や悪質商法**が心配です。
A 悪質業者の手口を知っておきましょう。
- 34 Q **地域に何か貢献したい**と考えているのですが…。
A 町内会やボランティア活動などに参加してみてもいいかもしれません。
- 35 Q **自宅での介護**に備えてどのように準備すればよいのでしょうか？
A 介護をみんなで支え、利用できるサービスも活用しましょう。
- 36 Q 体を動かすことが大変になってきたので、**介護保険を利用したい**のですが…。
A お近くの「地域包括支援センター」へお電話、または直接お越しください。
- 38 Q **介護保険**では、どんな**サービス**が使えるのですか？
A 介護保険には、さまざまなサービスがあります。認定の段階によっては利用できないサービスがあります。
- 39 Q ときどき**外出して、介護を受けたり、いろいろな人と交流して気分転換**できるサービスはありますか？
A 施設に通って日帰りで利用できるサービスがあります。
- 40 Q なるべく住み慣れた自宅で生活を続けたいのですが、**家にいて利用できるサービス**はありますか？
A 事業者に自宅を訪問してもらって受けられるサービスがあります。
- 41 Q **家の中を暮らしやすくしたい**のですが、どんなサービスがありますか？
A 生活に役立つ福祉用具や住宅改修に関するサービスがあります。
- 42 Q **介護保険**を利用したときに**費用**はかかるのですか？
A 通常、介護保険を利用する場合1割～3割の利用者負担がありますが、「被爆者健康手帳」をお持ちの方は、利用者負担分が助成される制度があります。
- 43 Q ひとり暮らしの親が認知症で、**財産管理の不安や悪質商法の被害**にあわないか心配です。
A 判断能力が十分ではない人のために、「成年後見制度」があります。
- 44 Q 足腰が弱くなり、**出かけるのが億劫**になってきました…。
A 歩くための補助用具を使ってみましょう。
- 45 Q 家族が**車いす**を利用することになりました。どんなことに注意すればよいのでしょうか？
A 車いすの介助は難しくはありませんが、利用者が怖くないように操作することが大切です。

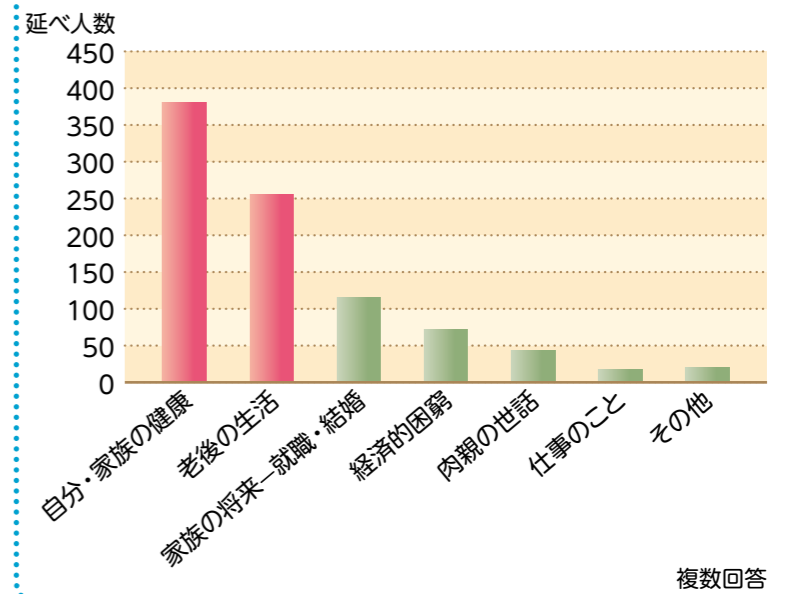
46 第4章 ● 被爆者援護事業のご案内

裏表紙 お問い合わせ先一覧



苦勞・心配していることは「健康」と「生活」

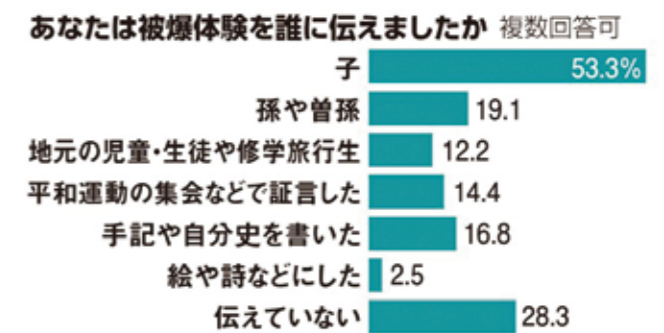
現在苦勞していること、心配していることとして半数以上の方が回答したのが「自分・家族の健康」と「老後の生活」でした。被爆の影響による健康不安や、身寄りが少ないことによる将来への不安感が大きいと考えられます。



被爆者健康状況調査（広島県 平成24年度）

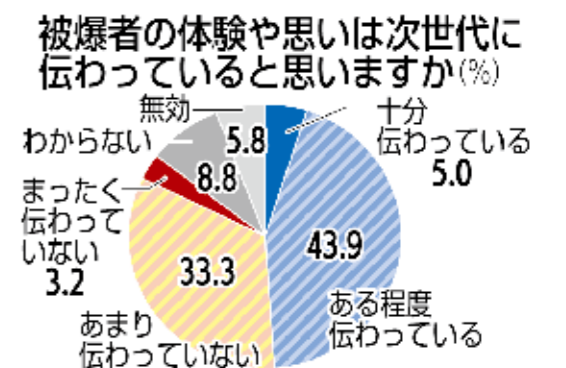
被爆体験の伝承について

被爆者の方の5割以上が自分の被爆体験を子どもに、約2割が孫や曾孫に伝えていきます。ほかに平和運動の集会や地元の児童・生徒、修学旅行生などに伝えた方が1割強、手記や自分史で体験を記録された方も約2割いました。一方で「伝えていない」という方も約3割にのぼりました。



朝日新聞 令和7年7月16日朝刊

「被爆者の体験や思いは次世代に伝わっていると思いますか」という問いに対し、約半数の方は「伝わっている」と回答していますが、約4割の方は「伝わっていない」と回答しており、「わからない」という方も約1割いました。



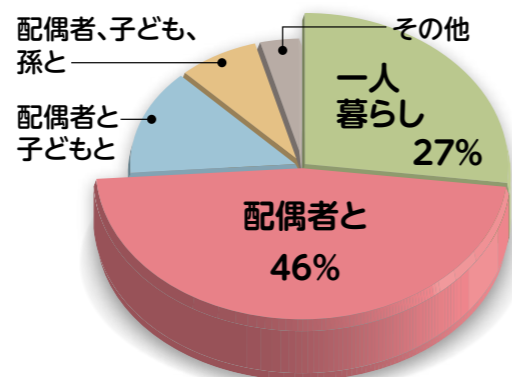
中国新聞 令和7年7月6日朝刊

第1章 現状

いま、被爆者の方は…

約4分の3が独居ないし配偶者と二人暮らし

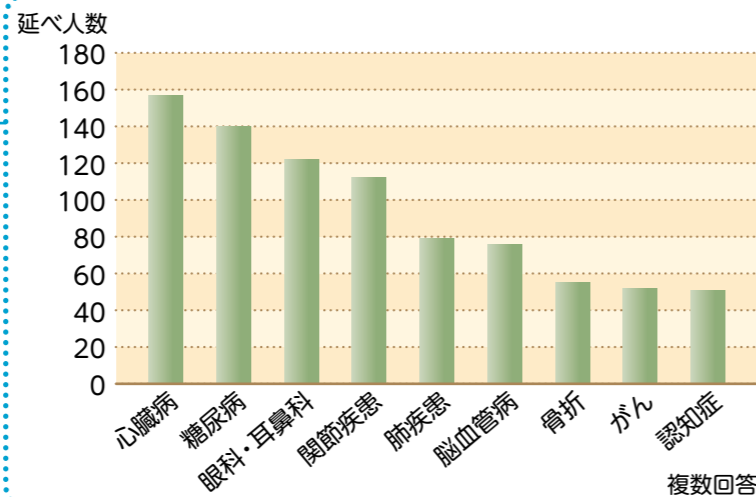
生活状況では、「配偶者と二人暮らし」が約5割で半数近くを占めました。配偶者に加え、子どもや孫と暮らしている方は2割5分、一方で一人暮らしの方も約3割いました。



被爆者健康状況調査（広島県 平成24年度）

受診・治療している病気はさまざま

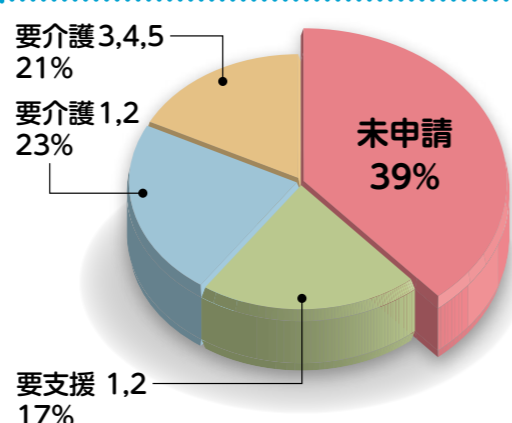
現在どのような病気で医療機関を受診しているか尋ねたところ、心臓病、糖尿病、眼科や耳鼻科の病気が多く、続いて関節の痛み、肺や脳血管病、骨折などで通院している方が多いことがわかりました。



被爆者健康状況調査（広島県 平成24年度）

介護保険認定は85歳以上の約6割が申請（広島県）

介護保険については、「要支援1,2」が約2割、「要介護1,2」が約2割、「要介護3,4,5」が約2割でした。残りの約4割の方は「未申請」で、「ただちに介助が必要な状態ではない」という方がいることがうかがえます。



介護保険制度の実施状況（広島県 令和7年度 被爆者を含む）