

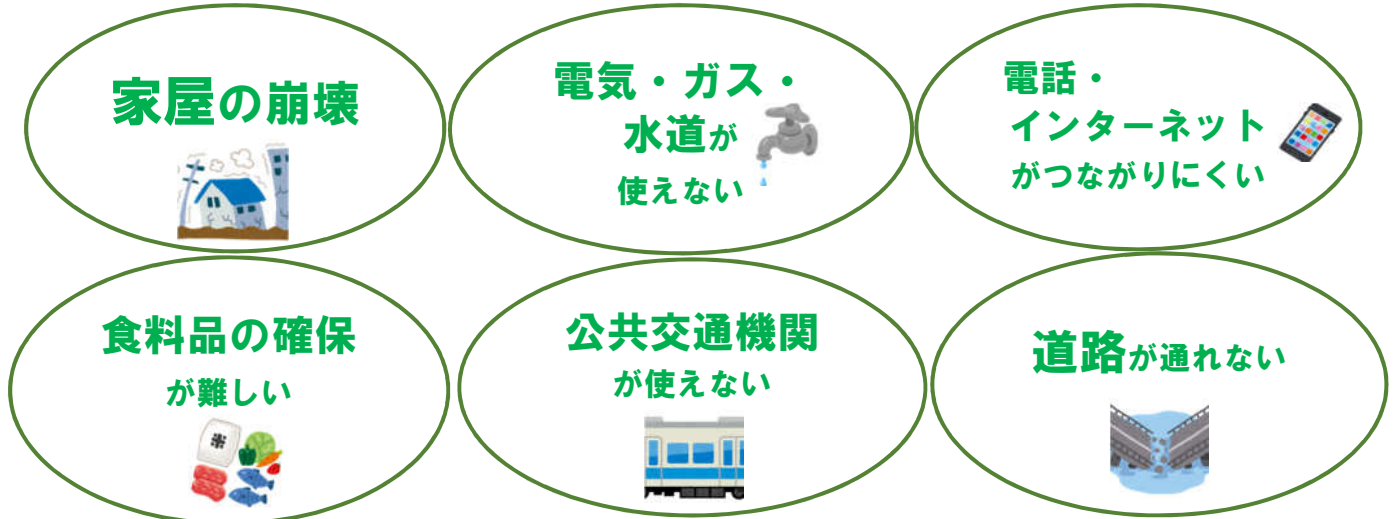
# 健康一口メモ

## ～ 災害時の健康管理について ～

近年、全国で災害による大きな被害が発生しています。避難生活が長期にわたれば様々な健康障害が発生します。いざという時、健康に過ごすために平時から準備しておきましょう。

### 1. 災害時の生活と健康について

災害が起こるとどのような生活になるのか、またその生活による健康への影響を想像してみましょう。



生活や環境も大きく変化します！

### 生活の状況

#### 室内の環境

- ・衛生状態が悪くなる
- ・静かな環境が確保しにくい
- ・プライバシーの確保が難しい
- ・自由に身体を動かすことが難しい
- ・快適な温度で生活できなくなる
- ・布団の上で身体を伸ばして眠れない



#### 屋外の環境

- ・害虫(蚊やハエなど)の発生
- ・がれきや土砂からの粉じんの発生
- ・廃棄物等から悪臭が発生
- ・汚水の流出
- ・衛生状態が悪くなる



#### 食事

- ・配給や非常食での食事
- ・冷蔵庫で食品の保存ができず、食品が腐敗しやすい
- ・いろいろな食品を摂りにくくなる

#### 水

- ・水の確保が難しい
- ・飲料水の衛生状態が悪くなる
- ・水洗トイレや風呂が使えなくなる

このような生活は心身ともにいろいろな影響が起こりやすくなります

## 起こりやすい健康障害

## 対策

### 感染症（風邪、感染性胃腸炎等）

避難所等の集団生活で感染しやすい

こまめな手洗い、マスクの利用。

### 破傷風<sup>※1</sup>・レジオネラ症<sup>※2</sup>等の感染症

土や汚泥の処理などで感染しやすい

作業時の手袋・マスク着用。  
傷を負ったらすぐに消毒等の処置。

### 脱水

断水やトイレに行く回数を減らすため  
水分摂取が減ると起こりやすい

こまめな水分補給。

### 熱中症

停電等でエアコンが使えず起こりやすい。

水分・塩分の補給。  
外出時は帽子・日傘を利用。

### エコノミークラス症候群<sup>※3</sup>

避難生活で水分摂取が不足し、身体を自由  
に動かせない状態で起こりやすい

こまめな水分補給。  
同じ姿勢を長時間続けず、足をこまめに動かす。ゆったりした服を着る。

### 歯のトラブル

水が使えないことで歯磨きやうがい十分できず、歯のトラブルが起こりやすい

少量の水でのうがい。食事時間を決め、飲食の回数を増やさない。

### 害虫による被害

衛生状態の悪化で、ダニの被害や害虫が媒介する感染症などが起こりやすい

防虫器具や防虫剤の利用。  
室内の掃除や布団干し。

### じん肺<sup>※4</sup>

がれきや土砂の片づけで埃を吸い込む

作業時に水をまく。十分な換気。  
マスクや埃のつきにくい服装。

### メンタル疾患

災害や生活の変化等のストレスにより、不眠やメンタル疾患が起こりやすい。

心配や不安があれば、早めに周囲や専門家に相談。

### 栄養不足

食料が手に入りやすく、食事が偏ることで栄養が不足しやすい。またストレス等の食欲不振から、食事が減りやすい。

できるだけいろいろな食品を摂る。  
食欲がなければ汁物や飲料でエネルギーを補給。

※1 破傷風…土の中の破傷風菌による感染症。傷から菌が進入して起こる。

※2 レジオネラ症…土や水の中に存在する菌による呼吸器の感染症。

※3 エコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）…水分を十分摂らない状態で、足を動かさないと足に血の塊ができ、血流に乗って肺の血管に詰まって起こる病気。

※4 じん肺…粉じんを長期間吸い込み、肺に蓄積することで起こる肺の病気。

## 2. 災害への備え

災害時に備えて、次のような準備をしておきましょう。

① **備蓄品の準備**： ライフラインが止まったときのために備えておくものです。

- ・ **飲料水**： 1人1日3リットルを3日～1週間分
- ・ **食品**： 1人最低3日分の食料

例：ご飯(アルファ米など1人5食分)、ビスケット、板チョコ、乾パン

- ・ **トイレトーパー、マッチ・ろうそく、カセットコンロ**

※水は飲料水のほか、トイレの水や物を洗う水が必要です。日頃からポリタンクに水を入れて準備しておくほか、風呂の水は常にはっておきましょう。

② **非常持ち出し品**： 避難生活を送るため、すぐ持ち出せるように備えておくものです。背負って両手を自由に動かせる程度にしましょう（男性 15kg、女性 10 kg程度）。

- ・ **飲料水**： 1人1日3リットル
- ・ **食品**： 1人最低3日分の食料
- ・ **貴重品**：(預金通帳、保険証、印鑑、現金等)
- ・ **救急用品**（消毒薬・ばんそうこう・常備薬等） **マスク、軍手、懐中電灯、衣類**  
**下着、毛布、携帯ラジオ、電池、使い捨てカイロ、ウエットティッシュ、歯磨きセット、**  
**タオル、携帯用トイレ、ビニール袋、ラップ**  
(このほか、乳児のいる人は粉ミルク、哺乳瓶、オムツなど)



③ **持病のある人の備え**

慢性疾患（特に人工透析・インスリン治療）など治療の継続が欠かせない病気の方は、あらかじめ災害時の対応を主治医等に確認しておきましょう。お薬手帳や保険証も非常時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。

④ **妊婦、産後間もない人の備え**

災害によるストレスで体調が変化することがあります。お母さんやお子さんの心身の健康状態で少しでも心配なことがあれば、早めに医師や助産師等に相談しましょう。

⑤ **安否確認**

家族で安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。災害伝言ダイヤル（171）の利用方法も確かめておきましょう。

⑥ **外出先から帰宅時の注意**

災害が発生したら、まずは安全が確認できるまでは、外出先の安全な場所で待機してください。むやみに移動することで新たな危険にさらされます。徒歩で長距離移動する際は、体力の消耗も激しくなります。職場等には数日間待機できるよう、備蓄品を準備しておきましょう。

参考：厚生労働省「被災地での健康を守るために」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html>

防災みえ.JP「日頃の心構え」 [http://www.bosaimie.jp/static/X\\_MIE\\_nh000](http://www.bosaimie.jp/static/X_MIE_nh000)

