

避難所生活に係る健康支援カードの作成について

1 目的

大規模災害の発生時は、避難所での生活による生活環境の激変から体力や免疫力の低下、心的ストレスなどによる健康への影響が懸念される。避難所生活での被災者の健康を守ることを目的に避難所生活を健康に過ごす方法や公衆衛生対策のため作成した。

2 概要

- (1) 避難所生活での健康を守るため、エコノミークラス症候群や生活不活発病の予防対策、感染症の予防対策、肺炎等呼吸器感染症による災害関連死を防ぐための口腔ケア対策等を記載している。
- (2) トイレの衛生対策、衛生的な室内環境づくり等公衆衛生対策を記載している。

3 活用方法

- (1) 区のホームページに掲載し、区民に災害時の避難所生活における健康の重要性について周知する。
- (2) 災害時に備え、避難所開設キット用に健康支援カードを備蓄し、避難所開設時に掲示等する。また、平時には学校防災活動拠点の訓練などに活用する。
- (3) 発災後、避難者の状況について、世帯ごとに世帯用カルテ等を配布し、情報共有に活用する。

必ずお読み下さい！

被災者の方へ

避難所生活に係る健康支援カード

～避難生活を少しでも元気に過ごすために～

災害発生後の避難所生活では、誰もが生活環境の激変から体調を崩したり、持病を悪化させたり、また、精神的に疲弊するため、心身ともに注意が必要となります。

健康を害さずに生活するためのヒントをまとめましたので、このカードを参考に避難生活を乗り切りましょう。

- ① 水分について
- ② トイレをきれいに使いましょう
- ③ エコノミークラス症候群とは
- ④ 生活不活発病とは/チェックリスト
- ⑤ 熱中症の予防
- ⑥ 感染症の予防
- ⑦ 衛生的な室内環境づくり
- ⑧ 食品・飲料水の取扱い、食中毒予防
- ⑨ 口腔ケア
- ⑩ 栄養バランスに気を付ける
- ⑪ こころと体の変化を受入れる
- ⑫ 妊産婦・乳幼児のセルフケア



被災者の皆さまへ

避難所生活で健康に過ごすために

～ 以下の点にご注意ください ～

① 水分・塩分補給 をこまめに



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

② 手を清潔に



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

③ 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

④ 体の運動



エコノミッククラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

⑤ うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

⑥ 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

⑦ 必要なときには マスクを着用



咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

⑧ 薬で困っている 場合は相談を



薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

次の方は避難所の事務所に申し出ましょう



妊娠中の方

マタニティマークをつけた妊婦さんにご配慮をお願いします。



産後の方・小さいお子さまをお連れの方

病気などで特別な食事の配慮が必要な方



被災状況によっては、物資等が手に入らず、実践できない項目もあるかもしれません。**今、やれる範囲の中で実践しましょう。**

また、医療ニーズや物品の不足等、要望事項がありましたら、避難所の運営者に伝えると共に、**運営にご協力ください。**

① 水分について

ストレスやトイレが整備されていないことが原因で水分摂取量が減りがちです。こまめな水分摂取を心がけて下さい。

●特に、水分補給に関して注意する人



注意する人	心配なこと
高齢者	<ul style="list-style-type: none">・脱水状態に気付きにくい・尿路感染症・心筋梗塞、エコノミークラス症候群・口の中の清潔を保ちにくくなり、むし歯や歯周病などの病気や誤嚥性肺炎などのリスクが高まる
新生児 乳児	<ul style="list-style-type: none">・大人より体内の水分量が多いため、脱水状態になりやすい・尿量にも注意し、水分摂取量を把握する
妊産婦	<ul style="list-style-type: none">・高血圧（妊娠高血圧症候群）、血栓ができやすい・口の中の清潔を保ちにくくなり、むし歯や歯周病などの病気や感染症のリスクが高まる

●飲料水の衛生

- ・給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用する
- ・古くなった水は、生活用水（トイレ、手洗い等）として使用する

② トイレをきれいに使いましょう

●配管の状況が確認されるまでは、水は流せません

発災直後に2階以上のトイレを使用すると、破損した排水管から汚水が漏れ、下の階ではトイレの天井から汚水が漏れて来る可能性があります。

避難所の運営責任者等によって配管（下水道）の被害状況が確認されるまでは、流さないようにしましょう。

●避難所にあるトイレ等（2019.4.1 現在）

一人ひとりがトイレをきれいに使うことが、全員の健康につながります。

種類	用途
簡易（携帯）	<ul style="list-style-type: none">・トイレの個室に設置する（すぐに準備ができる）・都度、袋を便座にかけて凝固剤を入れて使用する。
下水道直結	<ul style="list-style-type: none">・校内の最終汚水マスの上もしくは指定されたマンホールの上に設置する・下水道に直接落とす、あるいは貯留式としても使用可
仮設	<ul style="list-style-type: none">・屋外に設置する（20分程度所要）※車イス対応可・貯留式
オストメイト	※医療救護所設置予定の18校のみ <ul style="list-style-type: none">・オストメイトの方専用のトイレ（組立式）
オムツ	<ul style="list-style-type: none">・大人用、乳児・幼児用

●簡易トイレの使い方（まずは、これを使いましょう）



- ① 受けパックを便座の下に取り付ける。（設置済なら交換の必要はない）
- ② ポリ袋を便器に被せる。（1回1回新しいものを使う）
- ③ ポリ袋の中に給水シートを入れる。



- ④ 用を足した後、汚物処理剤『キキ・イッパツ（除菌・脱臭等）』をかける。
- ⑤ 最後にポリ袋を取り出し、結んで回収袋にいれる。
※ポリ袋を回収する大きな袋をトイレ入口等に設置しておく。

トイレの衛生対策

- ・ トイレ用のスリッパに履きかえる（トイレの菌を部屋に持ち帰らない）
- ・ 手洗い、消毒を徹底する
- ・ 清潔に使用する。トイレ、トイレ内を洗う水が手に入らないときは、床に新聞紙等を敷いて汚れたら取り替えることで床面の清潔を保つ

③ エコノミークラス症候群とは

● どんな症状（初期症状）？

- ・ふくらはぎが赤くなる、腫れや痛みがでる
- ※早めに避難所運営責任者に相談して下さい

● 重症化すると・・・

- ・突然胸が痛くなる
 - ・呼吸が速くなったり、呼吸が浅くなったり呼吸困難の症状が出る
 - ・意識障害、ショック状態（脈がふれない、血圧低下）となる
- ※命の危険があるため発見したらすぐに大きな声で助けを呼びましょう**

● なぜ起きるの？原因は？

- ・食事や水分を十分に摂らずに長時間同じ姿勢でいる
- ・足（下肢）が圧迫され、血流が悪くなる
- ・特にふくらはぎに血の固まり（血栓）が出来やすくなり、肺の血管（肺静脈）につまる

P.9 を参考に避難生活でエコノミークラス症候群と生活不活発病にならないようにしましょう。若い人も注意が必要です。

④ 生活不活発病とは/チェックリスト

● どんな症状？

- ・心身の機能が低下して「動けなくなること」

● なぜ起きるの？原因は？

- ・「動かない」（生活が不活発）状態が続くことにより、筋力が低下したり、関節が硬くなり、結果的に「動けなくなる」
- ・高齢者や持病があり、自ら動くことに困難を覚える方は要注意

予防のポイント

次のことをご家族や周囲の方と一緒に！

- 毎日の生活の中で活発に動く（歩く）ようにしましょう。
- 家庭・地域・避難所等で、楽しみや役割をもちましょう。
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
- 「無理は禁物」「安静第一」と思い込まないで、少しずつ身体を動かす回数を多くするなど工夫しましょう。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～



次ページの「生活不活発病チェックリスト」を利用しましょう。
保健師、救護班、行政、医療機関などにお気軽にご相談下さい。

生活不活発病チェックリスト

下記の項目について、災害前と現在のあてはまる状態に○を付けて下さい。
災害前より○の位置が下の場合は要注意です。保健師等に相談しましょう。

	質問内容	災害前	現在
屋外を歩くこと	・ 遠くへも1人で歩いている		
	・ 近くなら1人で歩いている		
	・ 誰かと一緒なら歩いている		
	・ ほとんど歩いていない		
	・ 外は歩けない		
自宅を歩くこと	・ 何もつかまらずに歩いている		
	・ 壁や家具を伝わって歩いている		
	・ 誰かと一緒なら歩いている		
	・ 這うなどして動いている		
	・ 自力では動き回れない		
トイレ・入浴・洗面・食事等	・ 外出時にも不自由はない		
	・ 自宅内では不自由はない		
	・ 不自由だが、なんとかしている		
	・ 時々人の手を借りている		
	・ ほとんど助けてもらっている		
車イス	・ 使用していない		
	・ 時々使用している		
	・ いつも使用している		
外出数	・ ほぼ毎日（30分以上の外出）		
	・ 週3回以上（30分以上の外出）		
	・ 週1回以上（30分以上の外出）		
	・ 月1回以上（30分以上の外出）		
	・ ほとんど外出していない		
体の動かす程度	・ 外でも良く動いている		
	・ 家の中では、良く動いている		
	・ 座っていることが多い		
	・ 時々横になっている		
	・ ほとんど横になっている		

エコノミークラス症候群と 生活不活発病の予防

●【運動】

からだを動かすと筋肉が熱を作るため、低体温対策にもなる

○軽い体操やストレッチを、1日1回以上行いましょう

- ・1日中布団から出ずに横になったままでは、危険で、血液の循環が悪くなり病気になる
- ・布団や毛布をたたみ**立ち上がり少し歩く**
- ・トイレに行く（良い運動になる）

○足の運動・マッサージ（1時間に1回）

- ・かかとの上げ下ろし
- ・ふくらはぎを軽くもむ



●【生活】

○こまめな水分補給を心がけましょう

- ・1時間に1回の水分補給 ※脱水症状を感じたらイオン飲料水を摂る
- ・水が最適（麦茶や薄いお茶は可。濃いお茶、紅茶等、コーヒーは利尿作用が強く水分補給にはならない）
- ・特に夏季は、熱中症予防のため、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給が必要
- ・アルコールやタバコは控える

○寝るときは足をあげて

- ・おしりや太ももに体重を掛けすぎない

○服装はゆったり

- ・ベルトはきつく締め付けない



⑤ 熱中症の予防

● どんな症状（初期症状）？

- ・頭痛や意識障害など

● なぜ起きるの？原因は？

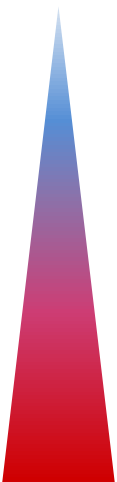
- ・気温が高い・湿度が高い・風が弱い（風通しが悪い）・急に暑くなる
- ・締め切った室内や車内
- ・暑苦しい夜間



● 特に注意が必要な人

- ・体調の悪い人
- ・持病のある人
- ・高齢者や幼児

● こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

重症度	分類	症状
	I度（軽症）	・めまい、失神、立ちくらみ、ボーっとする ・筋肉痛・筋肉の硬直、こむら返り ・手足のしびれ、汗が止まらない、気分が重い
	II度（中症）	頭痛、吐き気、倦怠感（体がだるい）、虚脱感
	III度（重症）	意識が無い、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

● 予防方法

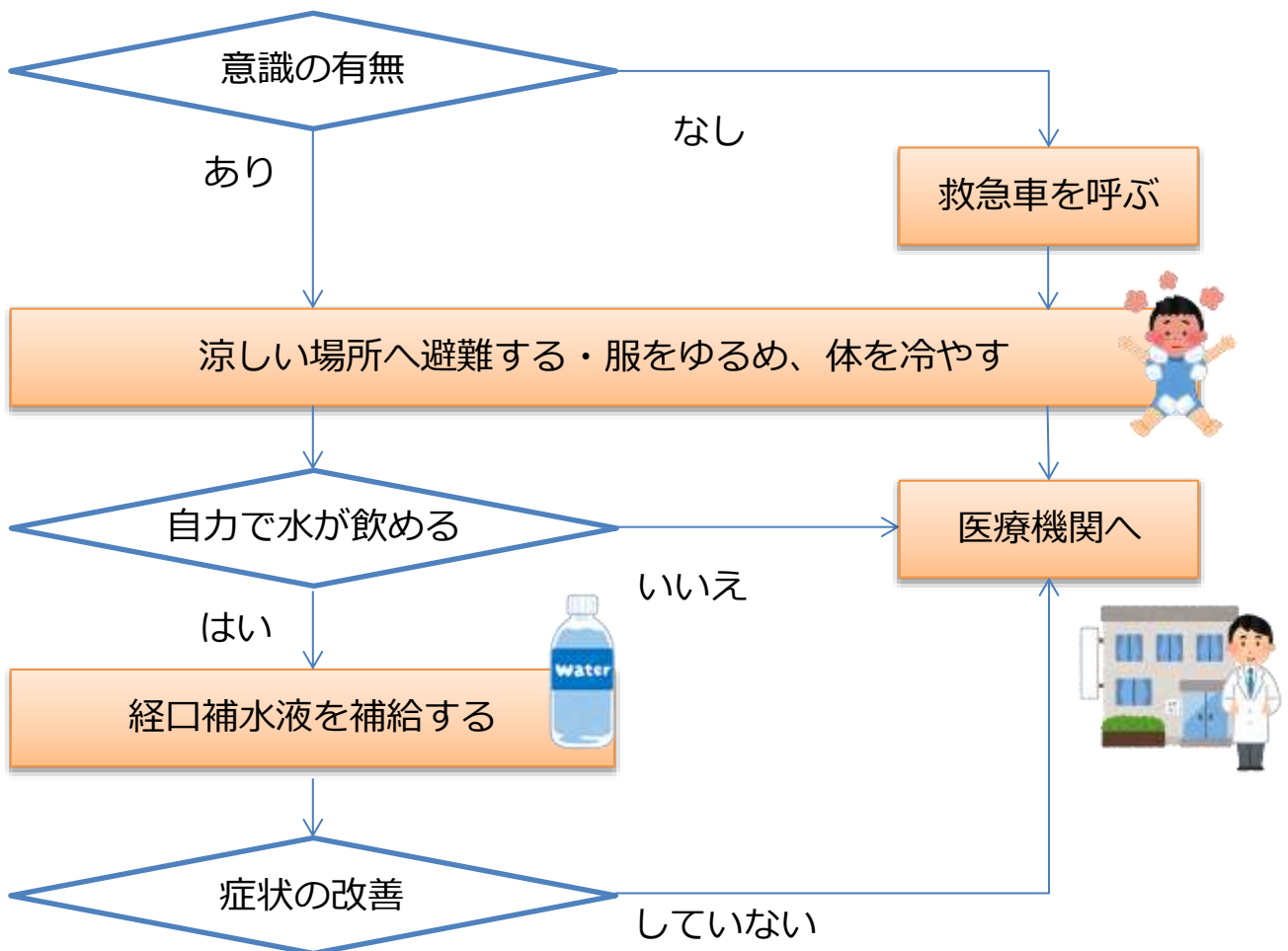
- ・ こまめに水分補給をする
- ・ 身体を冷やす（シャワー、保冷剤、うちわなど）
- ・ 無理をせず休む
- ・ 涼しい服装をする・日傘や帽子を利用する



※自宅で過ごす場合、電気が復旧したらエアコンや扇風機の利用

（室内は 28℃を目安）

● 熱中症の応急処置



* 呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません。

* 経口補水液が必要なときは、避難所運営責任者に伝えてください。

⑥ 感染症の予防

●可能な限り、マスクを着用しましょう

- ・ マスクがないときは、タオルなど口を塞げるものでも飛沫を防ぐ効果があります

●可能な限り、人と人との間隔をとりましょう

- ・ 避難所の換気も注意しましょう
- ・ 食事中も可能な限り、間隔をとりましょう

●手洗い・手指消毒をしっかりとしましょう！

- ・ 食事や調理の前
- ・ 傷や病気の手当ての前後、血液を触ったとき
- ・ トイレ、オムツ交換後
- ・ 片付作業や掃除の後
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・ 居場所が切り替るとき

※ 消毒用アルコールで手指消毒をしましょう

●手を洗うときのポイント

- ① 石鹸を十分に泡立て、指の間や爪なども丁寧に、数十秒かけて洗う
- ② 流水で石鹸をきれいに流す
- ③ 使い捨てのペーパータオルで水気を拭き取ったあと、消毒する



●うがいなど、喉の清潔を保つ

- ・人ごみにいる時や咳が出るときにマスクをする
- ・こまめに水分補給をする



●身体をあたためる

- ・あたたかい食事をとったり、動いたりすることで熱をつくる
 - ・外出時は、あたたかい服装を心がける
- ※厚着のしすぎは逆効果

●体調不良時・発熱時

- ・速やかに避難所運営責任者や保健師、医療チーム等に報告して下さい

●ノロウイルスの感染を広げないために

1 おう吐物の片付けは注意して正しく行いましょう。

- ①おう吐物に直接触れないように、使い捨ての手袋、マスク、汚れてもいいエプロンをして準備をします。
- ②おう吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて折り込みながら静かに拭き取ります。
- ③使用したペーパータオル等は周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れ密封して捨てます。
- ④汚染した部分は、塩素系の消毒液で消毒します。
- ⑤おう吐物の処理時やその後は窓を開け換気を行います。

2 下着や汚れた衣類は消毒をして洗濯しましょう。

便やおう吐物で汚れた下着や衣類は、他の家族のものとは別に洗濯します。まず付着した便やおう吐物を取り除き、その後85℃の熱湯又は、塩素系の消毒液で10分間つけて消毒し、普通に洗濯します。

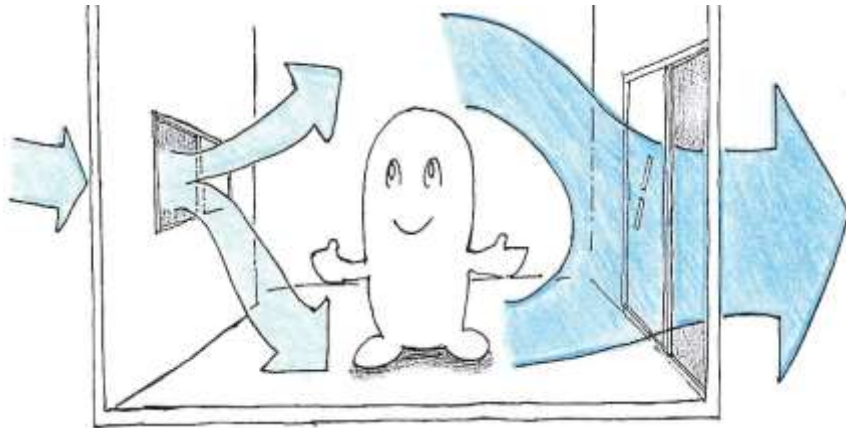
◆◆0.1% (1000ppm) 塩素液の作り方◆◆
ペットボトル水 500ml に家庭用の塩素系漂白剤のキャップ1杯 (25ml)

※ **避難所の場合、拡大防止のために、部屋を分ける場合があります。**

⑦衛生的な室内環境づくり

●窓を少し開け常に換気 or 窓全開で 30 分ごと数分間換気

・室温の変化で体調を崩さぬよう換気中の服装に気を付けましょう。



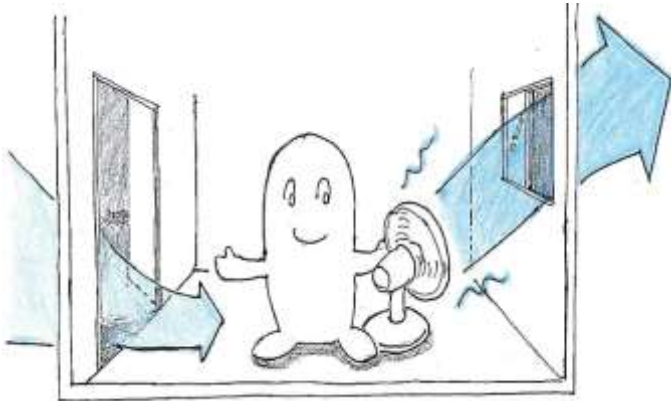
▼窓が複数ある場合は、
対角線にある窓を開ける。

▼風が入りにくい場合

小さく入れて、大きく出す
(取り入れ側の窓は小さく開け
出す側の窓を大きく開ける)

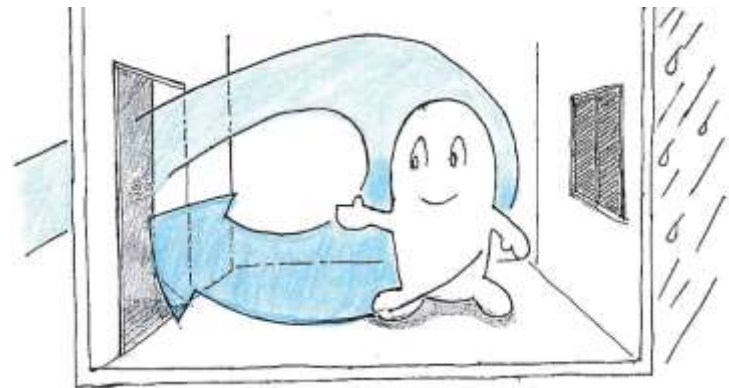
▼窓が 1 つしかない場合

ドアを開け、扇風機で風の流れを作る。



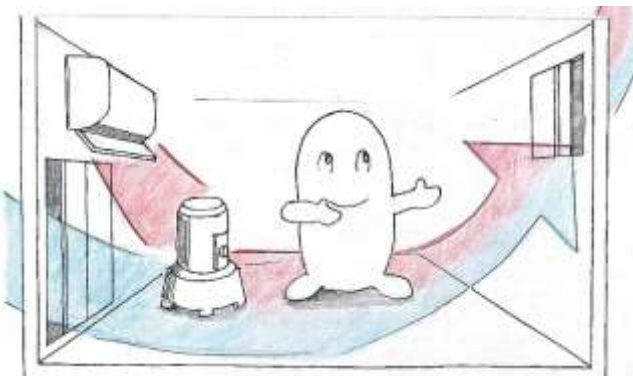
▼大雨等で窓が開けられない場合

常にドアを開けておく。



▼冬場の場合

下側と上側の窓を少しずつ開ける。



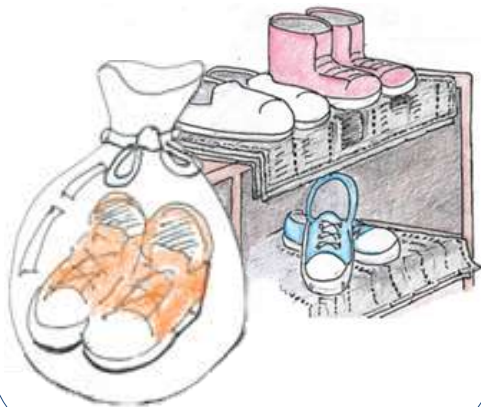
布製のパーテーション等は、
上げておきましょう。



●土足と作業服の管理

- ・感染症を引き起こす細菌やウイルスが付着している可能性があります。
- ・土足や作業服は、生活スペース内に入る前に脱ぎましょう。

ビニール袋に入れて口を結び保管。または、決められた下駄箱へ。



復興作業を行った長靴などはできるだけ洗ってから室外で保管。



作業服の脱衣はなるべく屋外で。



●布団の管理

- ・人は一晩にコップ一杯以上の汗をかきます。この水分によって、布団にカビやダニが発生します。
- ・定期的に布団を干しましょう。



イスを利用して干すことができます。(屋外に干す場合は、土ぼこりに注意してください。)

屋外に干せない場合は、体育館2階の通路スペースなどの空きスペースを使用しましょう。

- ・掃除機をかけてダニを減らしましょう。



●床の掃除

- ・布団を干している間に生活スペースの床を清掃しましょう。
- ・掃除機は機動的で便利ですが、排気が出るので注意して使用しましょう。
- ・使い捨てのウェットシートやドライシートを使用する方法もあります。

⑧ 食品・飲料水の取扱い、食中毒予防

災害時は、ライフラインの断絶によって衛生環境の悪化や食料等の入手・管理が難しくなります。常に衛生面に気を配り、食中毒等を防ぎましょう。

●食品（お弁当など）の取扱いについて

- ・ 支給された日を容器などに記入する
- ・ 配られた弁当やおにぎりは、できるだけ早く食べる（残り物は即廃棄）
- ・ 直射日光を避け、風通しがよく、人通りが少ない冷暗所で保管する
- ・ 支給して、時間が経ったものは廃棄する

●飲み水の注意点

種類	注意点
ペットボトル	コップ等に移し清潔を保つ なるべく早く飲むようにする
ポリタンクに汲んだ水	給水車等から支給された日付をタンクに記入し、 直射日光を避けて保管する（なるべく当日使用） ※ 3日を経過した水は、手洗い用などに使用する
水道からの漏出水	飲まないこと。トイレなどの生活用水に使用する
牛乳や乳飲料	涼しい所に置く。開封後は早く飲みきる

●消費期限を守る

災害時には、満足のいく食糧が手に入らないことが多くありますが、消費期限を守らずに、食べ物などを摂取すると食中毒の原因となりますので、必ず守りましょう。

※消費期限が切れている場合は、食べずに返却して下さい

●食べ物の色が変わっている、味やにおいがおかしいとき

食べるのをやめて、避難所のスタッフ（配給元等）に報告して下さい

●手洗いの徹底

- ・ 食事の前
- ・ トイレの使用後

※ 十分に水がない場合は、アルコール消毒剤を利用する

●下痢、腹痛、嘔吐などの症状を起こしたとき

- ・ 速やかに避難所運営責任者や保健師、医療チーム等に報告して下さい

⑨ 口腔ケア


災害時は、水不足等で歯磨きやうがいなどの口腔清掃がおろそかになり、口内炎、むし歯、歯周病が悪化するなど口のトラブルが起こりやすくなります。特に高齢者の場合は、誤えん性肺炎などの呼吸器感染症が増加します。


※ 災害関連死では、肺炎が占める割合が多く、誤えん性肺炎もその一因です。


●うがいや歯ブラシ

- ・ うがいは、唇をしっかりと閉じて少量の水を含み数回ブクブクと動かす。
- ・ 歯ブラシがある場合は、食後に歯ブラシを使って汚れを落とす。
- ・ 水場などの環境整備後は、丁寧な歯みがき、入れ歯の手入れを心がける。
(入れ歯洗浄剤も有効)
- ・ お口の乾燥を予防するため、キシリトール入りガムをよく噛む。
- ・ 甘いおやつや飲み物は、時間を決めて食べましょう。

歯ブラシと少量の水で歯をみがくとき

①  少量(ペットボトルキャップ2杯くらい)の水を用意。歯ブラシを一度水につけ、歯ブラシを細かく動かして歯をみがく。

②  歯みがきの合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとる。

③  コップの水を少しずつ口に含み2~3回にわけて、すすぐ。吐き出す際は、そっと吐き出す。

※液体はみがき、洗口液があれば、水の代わりになります。

避難所で歯ブラシがないとき

○食後に少量の水等でうがいをする。
舌の上や口の中全体に、水がいきわたるようにうがいをしましょう。
少ない量の水分を口に含んで何度もうがいをすると効果的です。

○よく噛んで食べる。
噛むことで唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流します。

○ハンカチやティッシュを使って歯や入れ歯の汚れをふきとることも効果的です。

唾液を出す工夫をしましょう

耳下腺のマッサージ



顎下腺のマッサージ



舌下腺のマッサージ



唾液を出やすくする方法（耳の前、頬、あごの下を優しくマッサージ、温める）

舌体操



水分不足やストレスにより唾液が出にくくなります。唾液は、お口の中をきれいに保つはたらきがあります。

舌を上下に動かす。口の中で舌を左右にまわす。

●災害時に見られる歯に関する主な問題点と対応

項目	症状	相談、処置先
お口・歯のケガ	腫れる。痛む。出血する。口が開かない。歯がグラグラする。	軽傷であれば近隣の救護所、重症などは病院
歯、歯肉が痛い	甘いものを食べたり、飲んだりすると痛む。歯の根もとがズキズキする。歯肉が腫れる。出血する。歯が欠けた。冷たいもの・熱いものがしみる。口内炎。 ※子どもの場合、食べたり飲んだりした時に機嫌が悪い等、普段と違う様子があれば、口の中を見てあげましょう。	巡回の歯科医療チームや歯科医療救護所 または、近隣の歯科医療機関
入れ歯の紛失 入れ歯の調整	割れた。欠けた。噛めない。失くした。	

●歯科医療が必要な場合は、避難所運営責任者に伝える




- ・ 歯科医療チームが巡回に来た際に診てもらうほか、発災から 72 時間以降に設置する歯科医療救護所（特別養護老人ホームや歯科医師会館に設置予定）に行き、治療を受ける。

⑩ 栄養バランスに気を付ける

災害時は、物流機能の停止等によって栄養のある食事がとれずに、低栄養の状態により免疫力が低下し、誤嚥性肺炎や風邪などをひきやすくなってしまいます。

できる限り、栄養バランスに配慮して食事をとることが大切です。

● 主食・主菜・副菜を揃えて食べる

項目	内容
主食	ごはん、パン、めん類 
主菜	肉・魚・卵・大豆・大豆製品 
副菜	野菜、きのこ、海藻、野菜ジュース 

※ 水分もしっかりととり、牛乳を1日200ml飲めるとよい

● お皿の工夫

- ・ 食器の上にラップをかけ、食後はラップを捨てて食器は再利用する。

● 乳幼児の食事

	5-6 か月	7-8 か月	9-11 か月	12-18 か月
形態	すりつぶしがゆ	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
対応(例)	母乳・ミルク	おかゆ状のもの (スプーンでつぶす、お湯を加える)		ごはんには味噌汁を入れる

●食事選びのポイント

対象者	内容
高血圧の人	① 食塩を制限する（目に見える塩分を減らす） <ul style="list-style-type: none"> ・ 調味料をかけない ・ 汁物の汁を残す ・ 漬け物・佃煮、魚肉加工品は控える ② 主食、主菜、副菜を各1品ずつとる ※牛乳や果物は積極的にとる
糖尿病の人	① 1日3食を心がける（血糖値の上昇・変化予防） ② よく噛んでゆっくり食べるようにする ③ 果物の食べる量に気を付ける ④ 糖分や塩分の多い食品のとりすぎに気をつける ⑤ 薬（インシュリン等）の予備を用意しておく ※低血糖症状に備える（氷砂糖、あめ、ブドウ糖錠剤）
飲みこみが困難な人	① レトルト食品をごはんや麺にかける ※具が多いレトルトは、大きさや固さをチェック！ ※とろみ剤が必要時は、避難所運営責任者に伝える ② 水分補給としてゼリー飲料を飲む
噛むのが困難な人	① せんべいやパンを水分に浸して食べる ② コーンフレークがおすすめ（果物を混ぜても◎）
高齢者	① 水分を多くとる ② 固いものは、ビニール袋に入れて食べ物をつぶす ③ 毎食主菜、副菜を食べる

ご飯が食べられない等、気になることがあるときは、避難所運営責任者や巡回に来た保健師や栄養士に相談しましょう。

⑪ こころと体の変化を受入れる

災害に遭った後は、こころと体にいろいろな変化が起こりますが、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

●被災した人ならだれでもが感じること

- ・ 地震のことが恐くてたまらない
- ・ 大切なものを失った悲しみ、寂しさ
- ・ 自分をとて無力なものを感じる
- ・ どうして自分がひどい目に遭わなくてはならないのかという怒り
- ・ 家族や身近な人を助けられなかったことを悔やんだり自分を責める
- ・ 将来に希望が持てず、不安だ
- ・ なにごとにも無関心、無感動になってしまう時がある

●体に起こりやすい変化

- ・ 疲れがとれない
- ・ 眠れない、悪夢をみる、朝早く目が覚める
- ・ 物覚えが悪くなったり、集中できない。イライラする
- ・ 吐き気、食欲不振、胃痛
- ・ 下痢、便秘
- ・ とうき、発汗、手足の冷え
- ・ その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性格の変化など）

これらの反応は、よくあることで時間の経過と共に徐々になくなります。特に、恐怖心は、危険な状態に対する正常な反応です。

●少しでも乗り越えやすくするために

- ・ 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合う
- ・ 睡眠と休息をできるだけ十分にとる
- ・ 軽い運動を試してみる

●子どもたちのこころのケア

ささいなことにおびえたり、赤ちゃん返りをしたり、寝つきが悪くなったりします。これらの症状は、災害を体験した子ども達には普通にみられるものであり、適切な対応で乗り越えることができます。

次のような関わりをしましょう。

- ・ 言葉かけや抱きしめるなど、子どもに安心感を与える
- ・ 「しっかりしなさい」などと励まさない
- ・ 子どもが恐怖や悲しみの感情を話すようなら、十分に聴く
- ・ 子どもにわかる言葉で今の状態を説明する
- ・ 子どもをひとりぼっちにしない
- ・ 遊びなど活動的に動ける機会をつくる
- ・ 年齢によっては、手伝えることがあれば手伝いをさせ、ほめる

●以下の場合、専門家（精神医療チーム等）に相談する

- ・ 心身の苦痛が強すぎる。あるいは長すぎると感じた時
- ・ お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになった時
- ・ 寂しくてたまらないのに自分の気持ちを率直に話せる相手がない時
- ・ 家族や友人の心や体の変化のことで、心配に思う時
- ・ 子どもの症状がひどくなったり長引いたりした場合は、すぐに相談する

⑫ 妊産婦・乳幼児のセルフケア

災害時は、環境の変化などによって普段よりもストレスが大きくなり、心身に変化が見られます。支援者が来るまでの間、セルフケアを行いましょう。

●食事について



項目	対応
母乳	一時的に出にくくなっても継続させることが大切
人工乳	哺乳瓶がない場合は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませる
離乳食	離乳食がない/始めたばかりなら母乳や粉ミルクで対応
妊産婦の食事	非常食は塩分が高いため、なるべく少ないものを選ぶ
アレルギー除去食	避難所運営責任者に要望する 使用している食品を確認する

●病気の予防や環境の整備など（妊娠高血圧症候群等に注意）

- ・ 毛布やバスタオル等を多めに確保して、身体を冷やさない
- ・ 十分な水分摂取をする
- ・ 栄養不足で口内炎になりやすいため、サプリメントでの栄養補給や口内の清潔を保つ
- ・ 妊産婦・乳幼児室や授乳室、子どもが泣いても大丈夫な環境を確保する
- ・ 十分に足を伸ばして横になれる場所を確保する
- ・ 衛生状態を保つ（埃の少ない場所での生活、手や指・哺乳瓶等の消毒、マスクの着用、おしりふき等による肌の清拭、生理・産婦用品の確保）

●セルフチェック該当項目が1つでもある場合は、要受診

(妊婦用)

自覚症状	受診までの自分で行う対応
腹部の痛み	横になり安静に。胎動はどうか確認する
おなかの張り・陣痛	横になり安静に。いつ始まり、いつから規則的になった時間を覚えておく。痛みの持続時間と間隔を確かめる 陣痛が開始したら、支援者を呼び、身体を温かくする
破水・破水感	できるだけ清潔なパッドを当て、横になり、安静に いつ破水・破水感があつたかを覚えておく
性器出血	できるだけ清潔なパッドを当て、横になり、安静に
胎動消失・減少	横になるか、座った状態で、胎児がはっきり10回動くのにかかる時間（目安は30分以内）を測ってみる
高血圧	横になり、静かで暗い部屋で安静に 頭痛・めまい・吐き気・嘔吐・目のちかちかなどに注意
高血圧を伴うむくみ、めまい	横になり、静かで暗い部屋で安静に
発熱を伴う感染兆候	感染の可能性があるので、部屋を別にする 悪寒・咳・鼻水・吐き気・嘔吐・下痢・発熱と同時期に出た湿疹の有無などを確認する
罹患中の病気、病気の悪化	()

(乳児用)

注意すべき症状	受診までの自分で行う対応
発熱（38° 以上）	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給、体を冷やす（脇の下や太ももの付け根） 熱を測り、記録する
けいれん	<ul style="list-style-type: none"> 楽な姿勢で体を横に向けて、衣類を緩める 意識はあるか、呼吸の状態を確認し、熱を測り、時間を測り記録する 口の中に指やタオルを入れない
吐いた	<ul style="list-style-type: none"> 寝かせる時は、上体を高くして、顔は横向きに 脱水にならないように少しずつ水分を補給 やさしく抱っこする（肩にタオルなどを当てる）
咳（せき）	<ul style="list-style-type: none"> 脱水にならないように少しずつ水分を補給 やさしく抱っこする（肩にタオルなどを当てる）

※注意 ぐったりしている、血や緑色のものを吐く、血便、母乳等が飲めずおしっこ回数が減った

⑬ 世帯用カルテ

予め必要な情報を記入しておき、必要に応じて医療チームに見せることで、効率的に支援を受けることができ、皆様のご負担を軽減することができます。

※在宅酸素、人工透析、小児、妊婦、精神疾患等、配慮が必要な方は受付に伝えましょう。

避難所		避難者番号 (ある場合)		入所日	/
電話		住所	被災前 被災後		
被災	家屋（全壊・半壊等）や家族の状況				
家族	続柄	氏名	性別	既往歴・治療中の病気	内服薬/医療機器
	世帯主				
備考	相談内容、身体的・精神的・日常生活の状況				

※からだ（症状）、食事（内容）、こころ、病気、日常生活等を率直に相談して下さい。

自由メモ