

さいがいじ
災害時に健康に生活するためのヒント

大田区 健康支援 ハンドブック



©大田区

大田区健康政策部(保健所) 令和4年12月発行

大田区 健康支援ハンドブック

災害発生後の避難生活では、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。

健康に生活するための
ヒントをまとめたびよん。
これを参考に避難生活を
乗り切るはね。



©大田区

もくじ

- 2 1. こまめな水分補給を
- 3 2. トイレをきれいに
- 4 3. エコノミークラス症候群とは
- 5 4. 生活不活発病とは
- 8 5. 熱中症の予防
- 10 6. 感染症の予防
- 13 7. 室内環境づくり
- 16 8. 食中毒の予防
- 18 9. 口腔ケア
- 21 10. 栄養バランスに気を付ける
- 24 11. こころと体の変化を受け入れる
- 26 12. 妊産婦・乳児のセルフケア

避難生活で健康に過ごすために

こまめな水分・塩分補給

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。

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液を使用しましょう。

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。

体の運動

エコノミー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。

うがい 歯みがき

うがい、歯みが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。

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。

マスク着用

感染症予防や、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要などときにはマスクを使いましょう。

薬で困っている場合は相談

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。



©大田区

少しでも快適に過ごす 避難生活の心得

できる範囲の中で実践しましょう。

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が、できる範囲の中で実践しましょう。

みんなで力をあわせて協力しましょう。

医療ニーズ等、要望があったら、避難所スタッフに伝えると共に、避難所運営、公衆衛生についてもみんなで力をあわせて協力しましょう。

避難所では複数人で行動しましょう。




トラブルや事故・犯罪防止のために、トイレに行く際などに避難所ではなるべく複数人で行動しましょう。

1.こまめな水分補給を

ストレスやトイレが整備されていないことが原因で水を飲む量が減りがちです。飲む量はかいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分も補給する必要があります。こまめな水分補給を心がけましょう。



！水分補給に関して、特に注意する人

注意する人	心配なこと
高齢者 <small>こうがいしや</small>	<ul style="list-style-type: none">脱水状態に気づ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えん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離乳食が始まるまでは、ミルクも準備する尿量にも注意し、水分摂取量を把握する 
妊産婦 <small>にんさんぶ</small>	<ul style="list-style-type: none">高血圧(妊娠高血圧症候群)、血栓がし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 

！飲料水の衛生に注意

給水車によるくみ置きの水は、できるだけ給水当日に使用し、飲料水や調理には、新しい水を使用しましょう。

古くなった水は、生活用水(トイレ、手洗い等)として使用するなど、目的別に使って節水を心がけましょう。

2.トイレをきれいに

清潔な環境を維持することで、ノロウイルス感染^{かん せん}症等、二次被害^{しよく せい}を抑制することができます。トイレの衛生管理は、命を守ることに直結するため、水や食料の確保と同様に、避難所開設時から取り^{ひなん じょ}組みましょう。



❗ 配管の状況が確認されるまで水は流せません

災害直後に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^{はい すい かん}漏れ、下の階では天井から汚水が漏れてくる可能性があります。避難所^{ひなん じょ}スタッフ等によって配管(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。共同住宅でも同様です。

❗ トイレの衛生管理のポイント

- 1 体育館等の室内のトイレでは、専用の履物^{はきもの}を用意しましょう
- 2 便袋^{べん ぶくろ}を使用する場合は、汚物処理の方法を徹底し、汚物の保管場所を確保しましょう
- 3 避難所^{ひなん じょ}で感染症^{かん せん しょう}患者が発生した場合には、専用のトイレを設けることも検討しましょう
- 4 避難者^{ひなん しゃ}の中から、トイレの責任者と掃除当番を決め、ボランティア等の支援者の力を借りながら、衛生的なトイレ環境^{い じ}を維持しましょう

3.エコミークラス

しょうこうぐん 症候群とは

血流が悪くなると血の固まりができ、血管を詰まらせ、肺塞栓などを起こす恐れがあります。



! どんな症状(初期症状)?

ふくらはぎが赤くなる、腫れや痛みが出る

早めに避難所スタッフに相談して下さい

! 重症化すると…

- 1 突然胸が痛くなる
- 2 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
- 3 意識障害、ショック状態
(手首などで脈拍が確認できない、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?

- 1 食事や水分を十分にとらずに長時間同じ姿勢でいる
- 2 足(下肢)が圧迫され、血流が悪くなる
- 3 特にふくらはぎに血の固まり(血栓)ができやすくなり、
血流によって、肺の血管(肺静脈)に詰まる

! 予防のポイント

- ・水分補給と適度な運動を心がけること
- ・同じ姿勢で長時間いないこと

4.生活不活発病とは

筋力の低下や関節が硬かたくなることによって、
徐々に動けなくなり、心も沈みがちになります。



！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、筋力の低下や、関節が硬かたくなり、動きにくくなることで、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
起きやすいので、要注意！

！予防のポイント ご家族や周囲の方と一緒に取り組みましょう！

- ・毎日の生活の中で動く(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
- ・「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しましょう

発見のポイント ～早く発見し、相談を～

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
身体の不調を感じたら、避難所スタッフに伝えて下さい

みんなでチェックしてみましょう！

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。

	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		
室内を歩くこと	・何もつかまらずに歩いている		
	・壁や家具をつたって歩いている		
	・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		
	・室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		
外出回数	・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		
体を動かす程度	・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		

しょう こう ぐん エコノミークラス症候群と 生活不活発病の予防



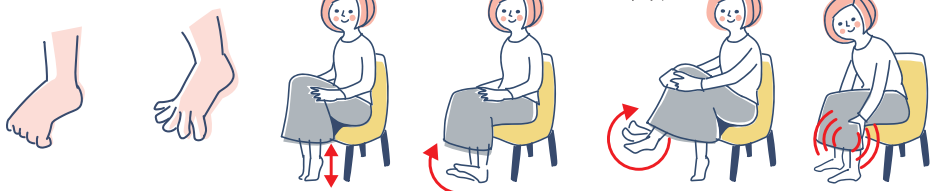
! 運動

1 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、血液の循環が悪くなり危険
昼間は布団をたたみ、立ち上がり少し歩く
- トイレに行く(良い運動になる)

2 足の運動やマッサージを1時間に1回行いましょう

- 1 足の指でグーをつくる
- 2 足の指をひらく
- 3 足を上下につま先立ちする
- 4 つま先を引き上げる
- 5 ひざを両手で抱え足の力を抜いて足首を回す
- 6 ふくらはぎを軽くもむ



! 生活

1 こまめな水分補給を心がけましょう

水が最適(麦茶や薄いお茶は可。濃いお茶、紅茶、コーヒーは利尿作用が強く水分補給にはならない)

2 アルコールやタバコは控えましょう

3 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

4 服装はゆったり

5 日中は横になるより、なるべく座りましょう

5. 熱中症の予防


水や電気などの供給が制限されると、気温・湿度のコントロールやこまめな水分補給が難しくなります。また、避難生活に伴う疲労や睡眠不足などにより、熱中症の危険性が高まります。



❗ 起きやすい環境

- 1 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
- 2 閉め切った室内や車内
- 3 暑苦しい夜間

❗ 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)	<ul style="list-style-type: none">●めまい、失神、立ちくらみ、ボーッとする●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、気分が優れない
	II 度(中等症)	<ul style="list-style-type: none">●頭痛、吐き気、倦怠感(体がだるい)、虚脱感
	III 度(重症)	<ul style="list-style-type: none">●意識が無い、体が熱い、けいれんを起こしている●呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない

！特に注意が必要な人

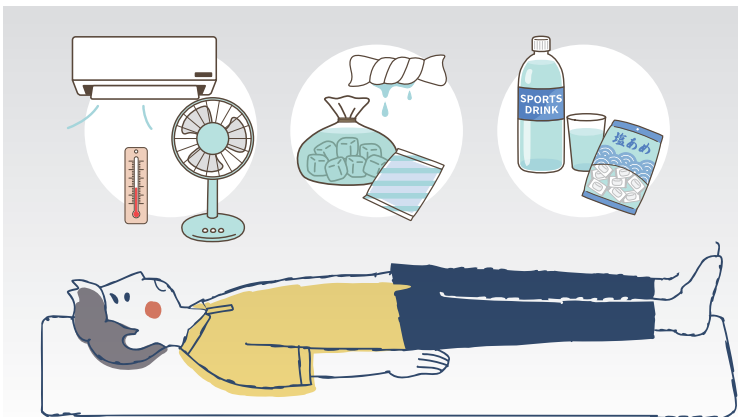
- 1 体調の悪い人
- 2 持病のある人
- 3 高齢者や幼児

！予防方法

- 1 のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする
- 2 感染対策を行いながら、適宜マスクをはずす
- 3 身体を冷やす(シャワー、保冷剤、うちわなど)
- 4 無理をせず休む
- 5 涼しい服装をする
- 6 日傘や帽子を利用する
- 7 自宅で過ごす場合、電気が復旧したらエアコンや扇風機を利用する(室内は28度目安)

！熱中症の応急処置

- 1 涼しい場所へ移動する
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 3 水分や塩分を補給する
(脱水症状を感じたら、イオン飲料水を摂る)



自分で水が飲めない、意識がない場合は救急対応が必要
です。すぐに避難所スタッフに伝えて下さい

6. 感染症の予防

飛沫感染ひまつかんせんや空気感染により感染が拡大する恐れがあるため、「自分がかからない」ように手洗いを、かかっても「他人にうつさない」ために咳エチケットなどを行きましょう。



! 可能な限り、マスクを着用しましょう

- 1 特に、せき、くしゃみをするときは、マスクで口と鼻を覆いましょう
- 2 マスクがないときは、タオルやティッシュなどでも飛沫を防ぐ効果があります
- 3 使用後のマスクは、適切に処分しましょう

! 可能な限り密を避け、人と人の間隔をとりましょう

- 1 室内の換気にも注意しましょう(P13 参照)
- 2 食事中も可能な限り、間隔をとりましょう

! うがいや、こまめな水分補給で、のどの乾燥を防ぎましょう

体調不良時は、速やかに避難所スタッフに報告して下さい

！手洗い・手指消毒をきちんと行いましょう

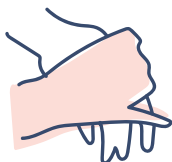
- 1 食事や調理の前
- 2 傷や病気の手当ての前後、血液を触ったとき
- 3 トイレ、オムツ交換後
- 4 片付作業や掃除の後
- 5 せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- 6 居場所が切り替わるとき

！手を洗うときのポイント

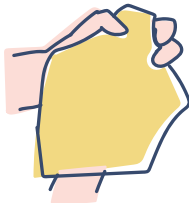
- 1 手を水でぬらす
- 2 せっけんを泡立てる
- 3 手のひらを洗う



- 4 手の甲を洗う
- 5 指の間を洗う
- 6 指先、爪の間を洗う



- 7 手首を洗う
- 8 清潔なタオルでふく



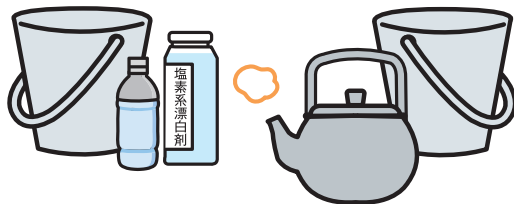
！ ノロウイルスの感染対策 (アルコール系消毒液は効果がありません)

1 おう吐物の片付けは注意して正しく行いましょう

- おう吐物に直接触れないように、使い捨ての手袋、マスク、汚れてもよいエプロンを着用して準備をします
- 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ふきとります
- 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
- 汚染した部分は、塩素系の消毒液で消毒します
- 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度の熱湯又は、塩素系の消毒液に10分間つけて消毒し、その後いつもどおりに洗濯します。



◆◆ 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、感染拡大防止のために、部屋を分ける
場合があります

7.室内環境づくり

避難所などで適切な衛生管理がなされていないと、感染症や食中毒が発生しやすくなり、健康や命にかかわることになりかねません。次のポイントをおさえて、衛生環境を確保しましょう。



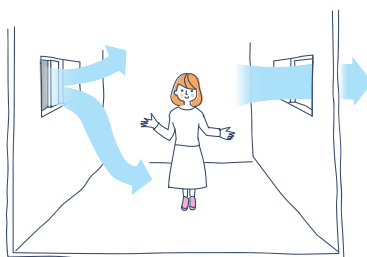
！換気の頻度

窓を少し開け常に換気する

または、窓全開で30分ごとに数分間換気する

※室温の変化で体調を崩さないよう換気中の服装に気を付けましょう

！窓を開ける際のポイント

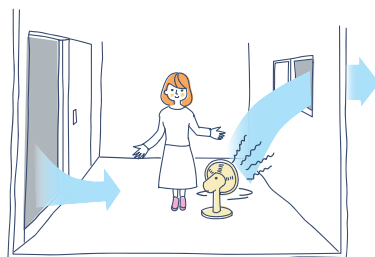


▲窓が複数ある場合

対角線にある窓を開ける

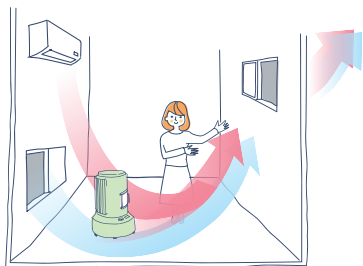
▲風が入りにくい場合

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



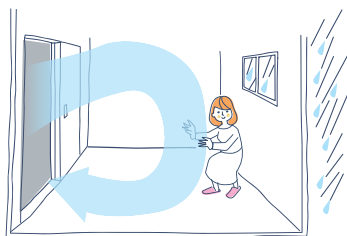
▲窓が1つしかない場合

ドアを開け、扇風機で
風の流れを作る



▲冬場の場合

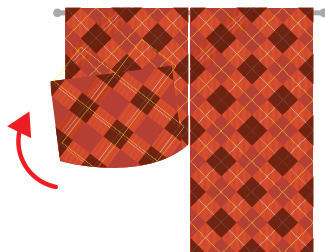
下側と上側の窓を少しずつ開ける



▲大雨等で窓が開けられない場合

常にドアを開けておく

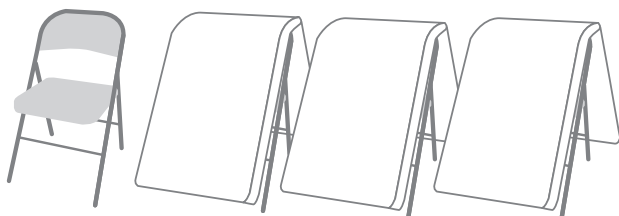
換気をする際は、
布製のパーティション等
は上げておきましょう



！ 布団の管理

人は一晩にコップ 1 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下さい
- 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



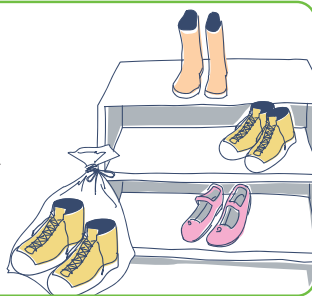
！ 床の掃除

- 1 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
- 2 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
- 3 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

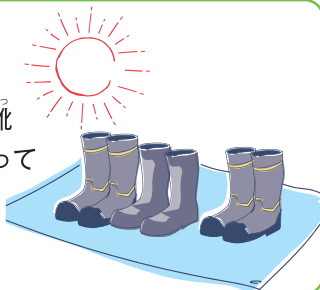
！ 土足と作業服の管理

- 1 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
- 2 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。



8.食中毒の予防

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(弁当など)の取扱いとりあつかいについて

- 1 支給された日を容器などに記入する
- 2 支給さ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)
- 3 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

❗ 飲料水の注意点

種類	注意点
ペットボトル	<ul style="list-style-type: none">●コップ等に移して飲むなど清潔を保つ●開封後はなるべく早く飲む
ポリタンクにくんだ水	<ul style="list-style-type: none">●給水車等から支給された日付をタンクに記入する●直射日光を避けて保管し、なるべく当日中に使用する <p>※3日を経過した水は、トイレなどに使用する</p>
水道からの漏出水 <small>ろうしゅつすい</small>	<ul style="list-style-type: none">●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	<ul style="list-style-type: none">●冷蔵庫やクーラーボックスがあれば活用し、なるべく涼しい所に置く●なるべく早く飲みきる

❗消費期限を守る

災害時には、満足のいく食料が手に入らないことがあります、消費期限を守らずに飲食すると食中毒の原因になることがあります。必ず守りましょう

消費期限：

安全に食べられる期限

賞味期限：

おいしく食べられる期限



消費期限が切れている場合は、^{へんきやく}食べずに返却して下さい

❗食べ物の色が変わっている、味やおいがおかしいとき

食べるのをやめて、^{ひなんじょ}避難所スタッフ(配給元等)に報告して下さい

❗^{てっぺい}手洗いの徹底

1 食事の前

2 トイレの使用後

※十分に水がない場合は、手指消毒液を利用しましょう



❗^{げり}下痢、^と腹痛、^{しょうじょう}おう吐などの症状を起こしたとき

速やかに^{ひなんじょ}避難所スタッフに報告して下さい

9. 口腔ケア

災害時は、水不足等で歯みが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、肺炎の占める割合が多く、
誤えん性肺炎もその一因です

! うがい、歯みがきのポイント

- 1 うがいは、少量の水を含み、唇をしっかりと閉じて
数回ブクブクと動かす
- 2 歯ブラシがある場合は、食後に歯をみがく
- 3 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
(入れ歯洗浄剤も有効)を心がける
- 4 口の乾燥やむし歯を予防するため、キシリトール入りガムを
よく噛む
- 5 甘いおやつや飲み物は、時間を決めて食べる

歯ブラシがないとき

- 1 食後にうがいをする。少ない量の水分でも、舌の上や口の中
全体に水がいきわたるようにし、何度もうがいをすると効果的
- 2 ハンカチやティッシュ等を使って歯や入れ歯の汚れをふきとる

歯ブラシと少量の水で歯をみがくとき



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す



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



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

※液体歯みがき、洗口液があれば、水の代わりになります

！唾液を出す工夫をしましょう

水分不足やストレスにより唾液^{だ えき}が出にくくなります。

唾液^{だ えき}は、口の中をきれいに保つはたらきがあります。

食事はよく噛んで食べ、次のマッサージや舌体操を行いましょう。

耳の前、頬、あごの下を優しくマッサージし、温める

じかせん
耳下腺



がつかせん
顎下腺



ぜっかせん
舌下腺



舌体操

舌を上下に動かす。
口の中で舌を左右
にまわす。



！災害時にみられる歯に関する主な症状と対応 しょうじょう

項目 <small>こつ もく</small>	症状 <small>しょうじょう</small>	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。	<small>けいしょう</small> 軽症であれば近隣の救護所、 <small>じゅうじょう</small> 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。	<small>じゅんがい</small> 巡回の歯科医療チームや <small>いりょう</small> 歯科医療救護所 または、近隣の歯科医療機関 <small>いりょう</small>
入れ歯の 紛失、調整	割れた。欠けた。噛めない。 失くした。	

※子どもや自分の意思が上手く伝えられない人の場合、さげん飲食時に機嫌が悪い等、
普段と違う様子があれば、口の中を見てあげましょう

！いりょう歯科医療が必要な場合は、 ひなんじょ避難所スタッフに伝える

いりょう歯科医療チームが巡回じゅんがいに来た際に診て
もらうほか、災害発生から72時間以降
に設置するいりょう歯科医療救護所（特別養護
老人ホームや歯科医師会館に設置予定）
に行き、治療ちりょうを受ける。



10. 栄養バランスに気を付ける

災害時は、物流機能やライフラインの停止によって、通常の食事が十分にとれず、栄養の偏りや低栄養の状態を招きます。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。



**！ 栄養バランスをよくするためには
主食・主菜・副菜をそろえて**

項目	内容	例
主食 (炭水化物)	ごはん、パン、麺類 等	おにぎり、ロールパン、 レトルト麺 等
主菜 (たんぱく質)	肉、魚、卵、大豆・大豆製品	レトルト食品 (牛丼・カレー) 缶詰 (やきとり缶、サバ缶、 ツナ缶、うずら卵) 充填豆腐 等
副菜 (ビタミン、ミネラル、食物繊維)	野菜、きのこ、海藻 等	野菜ジュース、わかめ 等
その他	牛乳、果物 等	ロングライフ牛乳、バナナ、 ドライフルーツ、ミックス ナッツ 等

！食事はとれていますか

不安で食欲がない、食べ物が十分に届かないなど困難な状況でも、まずはできるだけ、エネルギーの基になる炭水化物（主食）をとりましょう

エネルギーは体温を保ち、体力や健康の維持のために大切です

！意識してとりたい栄養

支援物資では、食べ物の種類が限られるので、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちになります
これらが手に入ったら、積極的にとりましょう

！食器の工夫

お皿などの食器にラップをかけ、食べた後はラップを捨てると食器を洗わずにすみ、再利用できます



「食物アレルギーがある」「固いものが食べにくい」
「持病で食事制限が必要」「離乳食が必要」など、
気になることがあるときは、避難所スタッフや
巡回に来た保健師や栄養士に相談しましょう

! 食事選びのポイント

対象者	内容
<p>高血圧の人</p>	<p>1 なるべく食塩の少ないものにする 調味料をかけない 汁物の汁を残す 漬物・佃煮、魚肉加工品は控える</p> <p>2 牛乳や果物は積極的にとる</p>
<p>糖尿病の人</p>	<p>1 1日3食を心がける(血糖値の急激な上昇予防)</p> <p>2 よく噛んでゆっくり食べる</p> <p>3 果物は果糖を多く含むため、食べる量に気を付ける</p> <p>4 糖分や食塩のとりすぎに気を付ける</p> <p>5 薬(インスリン等)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)</p>
<p>飲みこみが困難な人</p>	<p>1 ごはんや麺にレトルト食品(カレー、ミートソースなど)をかける ※具の大きさや固さをチェック! ※とろみ剤が必要な時は、避難所スタッフに伝える</p> <p>2 水分補給としてゼリー飲料を飲む</p>
<p>噛むのが困難な人</p>	<p>1 固いものは水分に浸して食べる(パン+牛乳など)</p>
<p>高齢者</p>	<p>1 筋力低下を予防するため、毎食主菜を意識して食べる</p> <p>2 水分を多くとる</p>

11.こころと体の 変化を受け入れる

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共に回復していきます。



❗ 被災した人なら誰もが感じること

- 1 地震のことが恐くてたまらない
- 2 大切なものを失った悲しみ、寂しさ
- 3 自分をとても無力なものに感じる
- 4 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
- 5 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
- 6 将来に希望が持てず、不安だ
- 7 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

- 1 疲れがとれない
- 2 眠れない、悪夢をみる、朝早く目が覚める
- 3 物覚えが悪くなったり、集中できない、イライラする
- 4 吐き気、食欲不振、胃痛
- 5 下痢、便秘
- 6 どうき、発汗、手足の冷え
- 7 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

- 1 困っていることを家族や友人とお互いに話し合う
- 2 睡眠と休息をできるだけ十分にとる
- 3 軽い運動をする

！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見られるものであり、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
- 災害のごっこ遊びや、災害の絵を描いたりすることを禁じない

！以下の場合、専門家(精神医療チーム等)に相談する

避難所スタッフへご相談下さい
災害派遣精神医療チーム(DPAT)を派遣します

- 1 心身の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じた時
- 2 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
- 3 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いない時
- 4 家族や友人のこころや体の変化のことで、心配に思う時
- 5 子どもの症状がひどくなったり長引いたりした時

12. 妊産婦・乳児の 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。



❗ 病気の予防や環境の整備など

- 1 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
- 2 十分な水分補給をする(こまめに摂取する)
- 3 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歯みがきなどで口内の清潔を保つ
- 4 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
- 5 十分に足を伸ばして横になれる場所を確保する
- 6 定期的に屈伸、体操など体を動かして血栓を予防する
- 7 衛生状態を保つ

(ほこり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)



！食事について

項目	対応
母乳	一時的に出にくくなっていても継続することが大切
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	避難所スタッフに要望する、使用している食品を確認する

！セルフチェック

自覚症状に1つでも該当する場合は、
避難所スタッフへご相談ください



【妊婦用】

自覚症状	受診まで自分で行う対応
腹部の痛み	<ul style="list-style-type: none"> ●横になり安静にする ●胎動はいつもと変わりがないか確認する
おなかの張り・陣痛	<ul style="list-style-type: none"> ●横になり安静にする ●おなかの張りがいつ始まり、いつから規則的になったか、痛みの持続時間と間隔を覚えておく ●陣痛（1時間に6回以上、10分間隔の痛み）が開始したら、支援者を呼び、身体を温かくする

【妊婦用】

自覚症状 <small>じょうじょう</small>	受診まで自分で行う対応 <small>じゆしん</small>
破水・破水感	<ul style="list-style-type: none"> ●できるだけ清潔なパッドを当て、横になり安静にする ●いつ破水、破水感があったかを覚えておく ●シャワーや入浴は禁止
胎動消失・減少 <small>たいどう</small>	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)を測る
高血圧	<ul style="list-style-type: none"> ●横になり、静かで暗い部屋で安静に ●頭痛、めまい、吐き気、おう吐、目がチカチカするなどの症状に注意(妊娠高血圧症候群が疑われるため、早めに受診を)
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する
発熱を伴う感染兆候 <small>よもな</small>	<ul style="list-style-type: none"> ●感染の可能性があるので、避難所スタッフに相談する ●悪寒、せき、鼻水、吐き気、おう吐、下痢、発熱と同時期に出た湿しんの有無などを確認する
出血がある	<ul style="list-style-type: none"> ●おなかの痛みの有無と程度、持続時間を確認する ●出血の量、性状を確認する ●胎動の有無を確認する

【乳児用】

注意すべき症状 <small>しょうじょう</small>	受診 <small>じゆしん</small> まで保護者が行う対応
発熱(38度以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●水分補給、体を冷やす(脇<small>わき</small>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<small>いり</small>を緩める ●意識、呼吸の状態を確認。熱を測り、時間を記録する ●口の中に指やタオルを入れない
吐 <small>は</small> いた	<ul style="list-style-type: none"> ●寝かせる時は、上体を高くして、顔は横向きにする ●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)
せき	<ul style="list-style-type: none"> ●脱水<small>だつすい</small>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)

この他にも「ぐったりしている」「血はや緑色のものを吐く」「血便」「母乳等が飲めずおしっこの回数が減った」などの症状しょうじょうに注意が必要です

自由メモ

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for free notes or text.