

1 避難生活中的健康管理

問い合わせ 地域保健課保健サービス係 | TEL: 03-5722-7057 FAX: 03-5722-9508

被災後は、在宅避難や避難所など、様々な形で避難生活を送ることになります。
避難生活で注意すべきことを覚えておきましょう。



▶ 避難所内では感染予防を徹底しましょう

- こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- 手拭きタオルは共有しないようにしましょう。
- 水が出ない場合は、手指消毒用アルコールやウェットティッシュを使用しましょう。
- 避難所では感染症がすぐにまん延します。
体調が悪い場合はマスクをし、互いに風邪をうつさないよう配慮しましょう。

▶ トイレを我慢しないようにしましょう

普段と同じようにトイレが使用できないことが嫌で、水分摂取を控えがちになると、以下の不調が起こる可能性が考えられます。

- 脱水症
- 便秘
- ぼうこう炎
- 低体温症
- エコノミークラス症候群
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

▶ エコノミークラス症候群に注意しましょう

エコノミークラス症候群とは？

車中泊や避難所などの狭いところに、長時間同じ姿勢で座っていると、血栓ができることがあります。この血栓が血管を詰まらせると、呼吸困難や肺塞栓症などを引き起こし、最悪の場合死に至ります。

- 長時間同じ姿勢でいないよう、定期的に体を動かしましょう。
- 食事や水分を十分に取りましょう。
- アルコール、コーヒーなど、利尿作用があるものは避けましょう。
- 喫煙も症状を引き起こす要因となります。

▶ 生活不活発病を予防しましょう

生活不活発病とは？

避難所生活などで体を動かす機会が減ることで、筋力が低下したり、関節が固くなり徐々に動けなくなる病気です。

- 動かないでいると気分も沈みがちになるため、身の回りのことはなるべく自分で言い、声を掛け合って積極的に体を動かしましょう。
- 横にならず、なるべく座りましょう。

▶ アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーとは？

薬や食物、ハチなどの昆虫毒等のアレルゲンの侵入により、皮膚や呼吸器、消化器など複数の臓器に重い症状が現れる全身性の過敏反応です。アナフィラキシー時に血圧低下や意識障害など、ショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」といい、生命を脅かす可能性がある危険な状態です。

- アナフィラキシーの症状があるときには、すぐに診察を受けましょう。
- アレルギーがある場合は避難所の受付時に必ず申告しましょう。

▶ こころのケア

被災後のストレスはこころとからだに影響を及ぼし、これまでに感じたことのない気持ちの変化や体の不調が起きることがあります。
これは多くの人に起こりうる自然な反応で、特別なものではありません。
たいていの場合は、時間とともに緩和されていきます。

回復は人とのつながりの中で促されます。
つらい気持ちは一人で抱え込まず、人に話すことで緩和されていきます。
一人で悩まず、信頼できるひとや保健所などに相談しましょう。
回復の早さは人それぞれ違うため、自分のペースを大切にしましょう。

▶ こころの健康を保つポイント

- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 適度な休養をとりましょう。
- 避難生活中的飲酒は避けましょう。家族や周囲の人々に影響を与え、家庭内・集団生活上のトラブルが発生する可能性があります。
- イライラが強まったときは深呼吸をしてリラックスをしてみましょう。
- ご家族やご近所同士で声をかけ合い、人と人のつながりを大事にしましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。ただし、無理に話すことはありません。

▶ 不眠について

眠れない、寝つきが悪い、夜中に途中で目が覚めるなど、不眠状態が2週間から1か月続いたときは、何らかの睡眠障害の可能性があります。
心身の不調のサインなので、無理せず相談しましょう。

▶ 口腔のケア

水の不足やストレス、食生活の偏りにより口腔内の細菌が増殖し、むし歯や歯周病、口臭の原因となります。特に高齢者は、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。
少量の水でも、歯ブラシやウェットティッシュなどで歯や入れ歯を清潔に保ちましょう。

