

避難生活で 命と健康を守るために

大地震などの災害時には、長期にわたる避難生活を余儀なくされる場合があります。平成28年の熊本地震では、避難生活での体調悪化や過労などが原因の災害関連死による犠牲者が、建物の倒壊等による直接死による犠牲者の約4倍にも上りました。災害で生き残った命が避難生活で失われることがないように、避難生活で注意すべき健康管理について事前に知っておきましょう。

1 生活と身のまわりのこと

① 居住環境

- ・温度や湿度の管理に注意して、熱中症や低体温症を防ぎましょう。
- ・居所全体の整理整頓、清掃を行いましょう。



② 水分補給と栄養管理

- ・こまめに水分補給しましょう。トイレに行かなくても済むよう水分を控えるのは危険です。
- ・可能な限り栄養バランスの取れた食事をとりましょう。

③ その他の健康管理

- ・トイレの環境悪化は様々な健康障害を引き起こすため、清掃、消毒に努めましょう。
- ・入浴ができない場合でも、温かいタオル等を使って体を清潔に保ちましょう。
- ・口腔ケアがおろそかになると、むし歯や歯周病が悪化し重大な病気につながることもあるため、可能な限り歯磨きやうがいをしましょう。

2 病気の予防

① 感染症

避難所等の集団生活では、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。免疫力が弱い高齢者や幼児などは感染症にかかりやすく、重症化することがあるため注意が必要です。

【予防法】

- ・居室の換気と保温、保湿
- ・こまめな手洗い、うがいとマスクの着用
- ・十分な睡眠や水分補給などの体調管理



② エコノミークラス症候群



食事や水分を十分とらず、車の座席など狭い所で長時間足を動かさないと、血行不良が起こり足の静脈に小さな血の塊（血栓）ができ、その血栓が肺や脳に移動し、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中を起こし、突然死にもつながる重大な病気です。

片側の足の痛み・むくみ・赤くなる・胸の痛み・呼吸困難などの症状があり、中年以上の方や肥満体質の方が発症しやすいと言われています。

【予防法】

- ・血行を良くするため、足のマッサージや運動
- ・水分のこまめな補給
- ・身体をしめつけない服装
- ・禁煙と利尿作用のある飲物（アルコール、コーヒー等）を控える

わずか1日の避難でも

発症することがあります！

3 こころの健康保持

① 休息と睡眠



災害などの大きなストレスにさらされると、誰でも不安や心配などの反応が現れます。まずは休息と睡眠をできるだけとるようにしましょう。

② 災害のあとの気持ちの変化



災害にあうと、人は少なからず強いストレスのために心に変化が訪れます。自分だけで解決しようとせずに、家族や知人に聞いてもらいましょう。また、不眠や食欲不振や、苦痛を強く感じる場合は専門家に相談しましょう。

さいごに

災害時には、体調不良を自分から言いだせない場合や、体調の変化に自分自身が気付かない場合があります。避難所の避難者どうしやご近所どうしなど、まわりの人が協力して健康管理について呼びかけあいましょう。特に高齢者や子ども、障害のある方については、まわりの人が気にかけて見守るようにしましょう。

また、健康に関することは避難所を巡回する保健師等に気軽にご相談ください。体調に変化を感じたら、我慢せずに早めに医師の診察を受けましょう。

豊橋市保健所健康政策課
電話 0532-39-9111