

# 健康一口メモ

## ～防災と健康について～

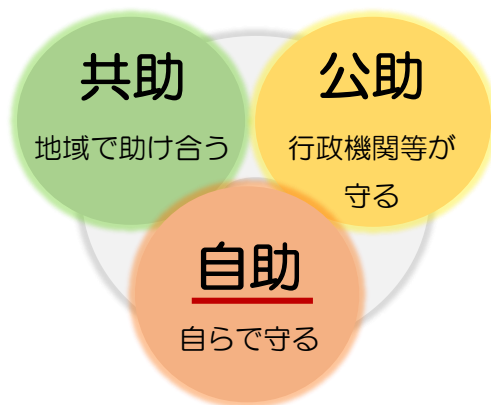
2023年9月

令和5年度に入ってから震度5以上の地震が全国各地で発生しています。私たちが暮らす東海地方では、南海トラフ巨大地震発生の切迫性が高まっています。日頃から防災意識を持ち、被災してもご自身と大切な人達の健康を守れるよう備えていきましょう。

### 1. 震災時に命を守る防災対策

#### ● 防災対策で重要な「自助」

災害による被害をできるだけ小さくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。中でも基本となるのが「自助」です。自助とは、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。自助に取り組むためには、災害に遭遇したことを想定し、身の安全の守り方を知っておくこと、生き延びていくために備えておくことが大切です。



#### ● 家の中の安全対策ポイント



過去の大地震では、屋内にいた多くの方が倒れてきた家具の下敷きになり死傷しています。「家具は必ず倒れるもの」と考え、負傷したり避難経路の妨げとなり逃げ遅れてしまわないよう、家具の固定や、向きや配置を工夫しましょう。

#### ● 地震が発生したときに身を守るには？



倒れそうなブロック塀や自動販売機、落石やがけ崩れが発生しそうな場所から離れる。

自動車運転中は、ハザードランプを点灯させながら道路左脇に停車させ、エンジンを止め揺れが収まるまで待つ。揺れが収まったらキーを付けたまま安全な場所まで避難する。



海岸近くにいるときは津波に警戒し、高台などに素早く避難する。津波は河口から川の上流に向かって遡上してくるため、流れに対して直角方向に避難する。

高台に避難  
してください



かくれる

家の中では頑丈な机の下などに隠れ頭を保護する。

## 2. 避難生活への備え

大災害の発生により、電気やガス、水道、通信などライフラインが止まってしまっても生活できるよう備えておきましょう。以下を例に確認してみましょう。

飲料水：1人最低3ℓ/日	毛布、タオル
食品：ご飯(アルファ米等を1人5食分)、板チョコ、乾パン、肉や魚類の缶詰、根菜類や乾物(P3の“食事”参照)等、1人最低3日分	携帯ラジオ、予備電池
貴重品：通帳、印鑑、現金、保険証	使い捨てカイロ
救急用品：絆創膏、包帯、消毒液、常備薬等	ウェットティッシュ
ヘルメット、防災頭巾	洗面用具
マスク	乳児のいる家庭：ミルク、紙おむつ、ほ乳瓶等
軍手	女性用品
懐中電灯	衣類
手指消毒用アルコール	下着
石鹸、ハンドソープ	体温計



※南海トラフ巨大地震では、1週間分以上の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。お風呂に水をはっておくなどの備えをしましょう。

## 3. 被災地で健康を守るために

被災地での避難所等における生活が長期に及ぶ場合もあります。病気にかからないよう、健康を守る対策が必要です。

### ● 生活・身の回りのこと



#### 暑さ対策

暑い日が続く季節は、脱水や熱中症で体調を崩さないよう注意することが必要です。こまめに水分・塩分補給をしましょう。外出時は日傘や帽子の使用など暑さ対策をし、屋内ではクーラー等を使用し室温を調整しましょう。暑い日に眩暈、頭痛、吐き気等がみられる場合、医師の診察を受けましょう。

#### 水分について

様々なストレスやトイレが整備されないことが原因で水分をとる量が減りがちです。また、気温が高い日には脱水状態になりやすく、尿路感染や心筋梗塞、エコノミー症候群等の原因にもなるため、しっかり水分補給をしましょう。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し、井戸水をやむを得ず使用する時は煮沸等殺菌をしましょう。



## 食事

できるだけ色々な食物をバランスよく食べ、栄養をとるようにしましょう。

★災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。たんぱく質をとるためには魚や肉類の缶詰がおすすめです。



★便秘・口内炎など体調不良を起こしやすいため、根菜類や乾物など、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備しましょう。

調理や食事の前には手洗いをしましょう。食料は冷暗所で保管を心がけ、適切な温度管理を行い、提供された食事は早めに食べましょう。

## トイレの衛生

利用者の数に応じた手洗い場と男女別のトイレを設置して利用しやすいようにし、定期的に清掃と消毒を行いましょう。

## 生活環境

室内の定期的な清掃と換気を行いましょう。避難所では禁煙を心がけましょう。布団や衣類はダニが繁殖しないよう日干または洗濯をすることが望ましいです。

気温の高い季節では、ゴミ集積場などで蚊やハエが発生しやすくなるため、定期的な清掃が必要です。また、ゴミは閉鎖された場所において管理し、害虫を増やさないようにしましょう。



## ● 病気の予防



## 感染症の流行を防ぐ

避難所での集団生活では、感染性胃腸炎等の消化器系感染症などが流行しやすくなります。こまめに手を洗いましょう。発熱や咳等の症状がある方は、軽い症状であってもマスクを着用して予防しましょう。下痢や嘔吐等の症状がある方は、脱水にならないよう水分補給を心がけましょう。これらの症状がある方は医師の診察を受けましょう。怪我をした場合は、そこから破傷風に感染するおそれがあるため、土等で汚れた傷は放置せず手当を受けましょう。

## じんじん 粉塵から 身を守る

倒壊した家屋の壁材や土砂などから発生した細かいちり＝粉塵を長時間吸い込んだ場合、肺に蓄積してしまうことで“じん肺”にかかる可能性があります。短時間であれば花粉防止用のマスクを着用し、必要であれば専用のマスク(N95)で予防しましょう。

## 一酸化炭素 中毒の予防

換気の良くない場所や換気を行っている場所の近くで、燃料を燃やす装置を使用しないようにしましょう。一酸化炭素は低い濃度でも死亡する危険があります。換気を心がけましょう。

## エコノミークラス 症候群の予防

足や下半身を長時間動かさないことで出来た血の塊が、肺の血管に詰まる事で生じます。定期的に体を動かし、十分に水分を摂取しましょう。胸・片側の足の痛み・赤み・むくみがある方は早めに医師に相談しましょう。

## 歯と口の 清掃

避難生活では口腔内の清掃がおろそかになり、むし歯、歯周病などが生じやすくなります。できるだけ歯磨きやうがいを行いましょう。



## こころの健康

心配でイライラする、怒りっぽくなる、眠れない、動機、息切れ、苦しいと感じる等がみられる時は、無理をせずにまずは身近な人や専門の相談員に相談しましょう。また、普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションをとるなどしてこころのケアをすることが大切です。



### ● 医療的な配慮が必要な方

人工透析やインスリン投与をされている方など治療の継続が特に欠かせない方や、高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の疾患を持ち治療を中断すると悪化する恐れがある方は、治療を継続してください。人工呼吸器や胃ろう等の医療的ケアが必要な方も含め、災害発生時を想定して準備をしておきましょう。

### ● 妊産婦さん、乳幼児をもつお母さんへの配慮

妊産婦さんや乳幼児をもつお母さんが周囲にいる場合、健康に過ごせるよう支援することが大切です。

災害により受けたストレスや特殊な生活環境は、母子に様々な影響をもたらす可能性があります。以下のような症状や不安な事があれば、医師・助産師・保健師等、医療従事者へ相談し、適切な処置を受けましょう。

#### 妊婦さん

お腹の張り・腹痛、膣からの出血、胎動の減少、むくみ、頭痛、目がチカチカ等の変化を感じた場合

#### 産後間もないお母さん

発熱、悪露（出血）の急な増加、傷（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少などの身体的症状がある場合、気が滅入る、いらいらする、疲れやすい、不安などの精神的症状がある場合

#### 乳児

発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力の低下、夜泣き、寝つきが悪い、音に敏感になる、表情が乏しくなるなどいつもの様子と異なることが続く場合

#### 幼児

赤ちゃん返り、食欲低下、落ち着きのなさ、無気力、爪かみ、夜尿、自傷行為、泣くなどのいつもの様子と異なることが続く場合

#### 参照

- 政府広報オンライン 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策  
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>
- 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>
- 農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

