

災害で困らないための健康管理

「東北地方太平洋沖地震」では、多くの方々が被災されました。心よりお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。

ここでは、被災前・被災時の注意の中でも健康についての情報を記載します。

※備品の細かい内容や常備食などの情報は、総務省消防庁のホームページや防災センターにお問い合わせください。

非常用荷物に入れておきたい保健物品



【非常用荷物に入れておきたい保健物品】

●**現在の治療内容・病院・薬**…災害の際に、状況を知らない医療者に「白い錠剤」「朝晩のむ血圧の薬」と説明しても薬が特定できません。病名・薬の名前・量・医療機関・アレルギーなどのメモを、財布の中に入れておくことで適切な治療が受けられる可能性が高くなります。

また、事故にあった時にも役に立ちます。

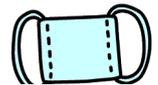
非常袋には、普段飲んでいる薬の3日分は準備しておきましょう。



●**マルチビタミン・ミネラル系のサプリメント**…避難所での食事は十分な栄養が取れるとは限りません。ビタミン不足を補うためにもサプリメントを1瓶用意しておくのも一つです。

●**マスク・ウェットティッシュ**…避難所で、風邪や腸炎の感染防止に役立ちます。

●**歯ブラシ・マウスウォッシュ**…口の中を清潔に保ち、感染を防ぎます。



●**アイマスク・耳栓**…避難所では、明るさや周囲のざわめきなどで眠りが妨げられがちです。

●**健康保険証・介護保険証の種類・記号・番号**…医療・介護関係の手続き時にも役立ちます。

【上記以外に入れておきたいもの】

●**大切な人の名簿**…急な災害で多くの方が最初に行うことは、家族や親戚、友人の安否確認です。氏名、住所、電話番号、e-mailなどをメモに書いて非常袋に入れておきましょう。



被災時の体と心の影響・予防

災害が起こったら、まずは自分の身の安全の確保を！

その後安全な場所に移動し、情報収集とライフラインの確認が必要です。

万が一、避難生活でライフラインが不十分な場合、体に影響が出てきます。

※非常の時は、体力のない人ほど避難生活が体に影響します。

普段から体力をつけて、病気になりにくい身体作りをおきましょう！

●風邪・肺炎(インフルエンザなど)

避難所は、多くの人々が密集し、換気が不十分になりやすいため、風邪やインフルエンザが流行しやすい環境です。手洗い、うがいを頻繁に行い、できるだけ疲労を回復し、保温・保湿を心がけることが必要です。感染症がおきたら、マスクをしたり、「速乾性手指消毒剤」を使用したり、ひどい場合は流行が治まるまで避難所から離れる方法も検討を。



●感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

避難所は不衛生な環境になりやすく、疲労により免疫力も落ちてきます。そのため、食中毒や感染性胃腸炎を起こしやすくなります。食事前、トイレの後などは、手洗いを十分に行い、「速乾性手指消毒剤」を使用することが予防になります。

下痢や腹痛が起きた時は我慢せずに避難所のリーダーに伝えましょう。



●運動量の減少 避難生活は、どうしても運動不足になりがちです。動かないと使わない身体の機能は急速に衰えてしまいます。なるべく身体を動かす、今までの運動量を保つことが大事です。



●エコノミー症候群 避難所や車の中などで長時間同じ姿勢でいると、血液の流れが悪くなり、血栓(血の塊)が形成されることがあります。こまめに身体を動かす(特に足首を動かす運動)、水分を十分摂取することが予防となります。

●精神的な問題について 震災直後から3~4日もすると、「眠れない」「落ち着かない」という人も増えてきます。できるだけ睡眠時間を確保することが重要です(薬が必要なこともあります)。同じ体験をしている家族や周囲の人と話し、思いを共有・悩みを相談したりすることが、不安の解消につながります。



おおよそ災害後3週間~数年で、避難所から仮設住宅・復興住宅へと生活環境が変化していきます。その時は、各自の心の問題や地域社会の建て直しが課題となります。

一人では小さな力でも、力を合わせると大きな力になります。被災地の方々の生活が一刻もはやく安定することを願います。