

## 資料編

## 資料編目次

1	災害時に活用する各種帳票	
	避難所情報 日報（共通様式）※ <sup>5</sup>	28
	避難所避難者の状況 日報（共通様式）※ <sup>5</sup>	29
	健康相談票（共通様式）※ <sup>5</sup>	30
2	保健活動に必要なパンフレット・ポスター	
	医療機関情報※ <sup>2</sup>	31
	困った時の相談窓口※ <sup>2</sup>	32
	お風呂情報※ <sup>2</sup>	33
	エコノミー症候群を予防しましょう※ <sup>5</sup>	34
	生活機能低下を防ごう！みんなで「生活不活発病」の予防を！※ <sup>7</sup>	35
	生活不活発病チェックリスト※ <sup>7</sup>	36
	介護予防にとりくみましょう！※ <sup>5</sup>	37
	運動のすすめ※ <sup>2</sup>	39
	脱水症を予防しよう！※ <sup>6</sup>	40
	熱中症～予防と対処法～※ <sup>6</sup>	41
	歯みがきをしましょう※ <sup>2</sup>	43
	被災後の歯科保健について※ <sup>1</sup>	44
	災害時のお口の手入れ 大変！こんな時でも※ <sup>1</sup>	45
	災害時のお口の手入れ 子ども版※ <sup>1</sup>	46
	～地震や水害にあった母乳育児中のお母さんへ～※ <sup>6</sup>	47
	カップを使った授乳方法※ <sup>4</sup>	49
	避難所における認知症の方への配慮をお願いします※ <sup>7</sup>	50
	避難所生活における認知症の方への配慮工夫の例※ <sup>7</sup>	51
	被災地における飲酒について※ <sup>5</sup>	52
	こころの健康を守るために※ <sup>7</sup>	53
	避難所での健康管理※ <sup>3</sup>	55
	速乾性すり込み式趣旨消毒剤の使用法※ <sup>2</sup>	56
	嘔吐下痢症を予防しましょう。※ <sup>1</sup>	57
	風邪を予防しましょう	58
	インフルエンザを予防しよう！していますか？手洗い・うがい・咳エチケット※ <sup>5</sup>	59
	インフルエンザを予防しましょう。※ <sup>1</sup>	60
	破傷風についてのお知らせ※ <sup>6</sup>	61
	頭ジラミに注意しましょう※ <sup>1</sup>	62
	疥癬に注意しましょう※ <sup>1</sup>	63
	嘔吐物等処理マニュアル※ <sup>1</sup>	64
	消毒方法について※ <sup>8</sup>	65
	ハエ等の害虫退治※ <sup>7</sup>	66
	～飼い主の皆様へ～避難所でのペット飼育ルール※ <sup>3</sup>	68

### 【出典】

- ※1 「宮城県災害時公衆衛生活動マニュアル」宮城県（平成25年4月）
- ※2 「～すぐに使える・役立つ～災害時保健活動マニュアル」愛媛県宇和島保健所（平成19年3月）
- ※3 「徳島県災害時保健衛生活動マニュアル」徳島県（平成24年3月）
- ※4 NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会
- ※5 「大規模災害における保健師の活動マニュアル」日本公衆衛生協会、全国保健師長会（平成25年7月）
- ※6 「災害時保健活動マニュアル」須崎福祉保健所管内保健活動に関する検討会（平成24年2月）
- ※7 国（厚生労働省、総務省）
- ※8 大阪府感染症対策情報ホームページ

避難所情報 日報  
(共通様式)

活動日	記載者(所属・職名)
年 月 日	

避難所活動の目的:

- ・公衆衛生的立場から避難所での住民の生活を把握し、予測される問題と当面の解決方法、今後の課題と対策を検討する。
- ・個人や家族が被災による健康レベルの低下をできるだけ防ぐための生活行動が取れるよう援助する。

避難所の概況	避難所名	所在地(都道府県、市町村名)	避難者数 昼: 人 夜: 人 (ペット 犬: 匹 猫: 匹)	
	電話	FAX	施設の広さ	
	スペース密度	過密・適度・余裕	施設の概要図(屋内・外の施設、連絡系統などを含む)	
	交通機関(避難所と外との交通手段)			
組織や活動	管理統括・代表者の情報			
	氏名(立場)			
	その他			
	連絡体制 / 指揮・命令系統			
	自主組織	有( )・無		
	外部支援	有(チーム数: 、人数: 人)・無 有の場合、職種( )		
ボランティア	有(チーム数: 、人数: 人)・無 有の場合、職種( )		避難者への情報伝達手段(黒板・掲示板・マイク・チラシ配布など)	
医療の提供状況				
救護所	有・無	巡回診療	有・無	
地域の医師との連携	有・無			
現在の状況			対応	
環境的側面	ライフライン	電気	不通・開通・予定( )	
		ガス	不通・開通・予定( )	
		水道	不通・開通・予定( )	
		飲料水	不通・開通・予定( )	
		固定電話	不通・開通・予定( )	
		携帯電話	不通・開通・予定( )	
	設備状況と衛生面	洗濯機	無・有(使用可・使用不可)	
		冷蔵庫	無・有(使用可・使用不可)	
		冷暖房	無・有(使用可・使用不可)	
		照明	無・有(使用可・使用不可)	
		調理設備	無・有(使用可・使用不可)	
			使用不可・使用可( 箇所)	
		トイレ	清掃・くみ取り	不良・普・良
			手洗い場	無・有 手指消毒 無・有
		風呂	無・有(清掃状況: )	
	喫煙所	無・有(分煙: 無・有)		
	生活環境の衛生面	清掃状況	不良・普・良	床の清掃 無・有
		ゴミ収集場所	無・有	履き替え 無・有
換気・温度・湿度等 空調管理		不適・適		
粉塵		無・有	生活騒音 不適・適	
寝具乾燥対策		無・有		
ペット対策		無・有	ペットの収容場所 無・有	
食事の供給	1日の食事回数	1回・2回・3回		
	炊き出し	無・有	残品処理 不適・適	

※「大規模災害における保健師の活動マニュアル」から抜粋(厚生労働省と国立保健医療科学院で共通開発中のクラウドを活用した災害時における情報共有システムとの共通様式)を一部改編(項目追加)

# 避難所避難者の状況 日報 (共通様式)

活動日	記載者(所属・職名)
年 月 日	

避難所活動の目的:

- ・公衆衛生的立場から避難所での住民の生活を把握し、予測される問題と当面の解決方法、今後の課題と対策を検討する。
- ・個人や家族が被災による健康レベルの低下をできるだけ防ぐための生活行動が取れるよう援助する。

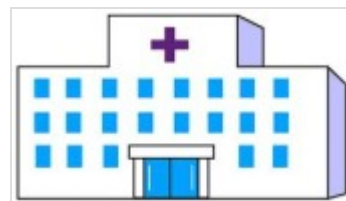
		本日の状態				対応・特記事項	
配慮を要する人	高齢者	人	うち65歳以上	人			
			うち要介護認定者数	人			
	妊婦	人	うち妊婦健診受診困難者数	人			
	産婦	人					
	乳児	人					
	幼児・児童		人	うち身体障害児	人		
				うち知的障害児	人		
				うち発達障害児	人		
	障害者		人	うち身体障害者	人		
				うち知的障害者	人		
				うち精神障害者	人		
				うち発達障害者	人		
難病患者		人					
在宅酸素療養者		人					
人工透析者		人					
アレルギー疾患児・者		人					
服薬者数	服薬者	人	うち高血圧治療薬	人			
			うち糖尿病治療薬	人			
			うち向精神薬	人			
有症状者数	人数の把握		総数	うち乳児・幼児	うち妊婦	うち高齢者	
	感染症症状	下痢	人	人	人	人	
		嘔吐	人	人	人	人	
		発熱	人	人	人	人	
		咳	人	人	人	人	
	その他	便秘	人	人	人	人	
		食欲不振	人	人	人	人	
		頭痛	人	人	人	人	
		不眠	人	人	人	人	
		不安	人	人	人	人	
防疫的側面	食中毒様症状(下痢、嘔吐など)						
	風邪様症状(咳・発熱など)						
	感染症症状、その他						
まとめ	全体の健康状態						
	活動内容						
	アセスメント						
	課題/申し送り						

※「大規模災害における保健師の活動マニュアル」から抜粋(厚生労働省と国立保健医療科学院で共同開発中のクラウドを活用した災害時における情報共有システムとの共通様式)

健康相談票(共通様式)		方法		対象者		担当者(自治体名)		
初回・( )回		・面接 ・訪問		乳児 幼児		相談日 年 月 日		
保管先		・電話		妊婦 産婦 高齢者		時間		
		・その他 ( )		障害者 その他( )		場所		
基本的な状況	氏名(フリガナ)		性別	生年月日		年齢		
			男・女	M・T・S・H 年 月 日		歳		
	被災前住所		連絡先		避難場所			
	①現住所		連絡先		自宅 自宅外:車・テント・避難所 (避難所名: )			
	②新住所		連絡先		家族状況			
	情報源、把握の契機/相談者がいる場合、本人との関係・連絡先		独居・高齢者独居・高齢者のみ世帯 家族問題あり( )					
	被災の状況		制度の利用状況					
家に帰れない理由 自宅倒壊・ライフライン不通・避難勧告・精神的要因(恐怖など) その他( )		・介護保険(介護度 ) ・身体障害者手帳( 級) ・療育手帳( 級) ・精神保健福祉手帳( 級) ・その他( )						
身体的・精神的な状況	既往歴		現在治療中の病気		内服薬			
	高血圧、脳血管疾患、高脂血症、糖尿病、心疾患、肝疾患、腎疾患、精神疾患、結核、難病、アレルギー、その他( )		高血圧、高脂血症、糖尿病、心疾患、肝疾患、腎疾患、精神疾患、結核、難病、アレルギー、その他( )		なし・あり(中断・継続) 内服薬名( )			
					医療器材・器具		医療機関名	
					在宅酸素・人工透析 その他( )		被災前: 被災後:	
				食事制限		血圧測定値		
				なし		最高血圧:		
				あり 内容( ) 水分( )		最低血圧:		
現在の状態(自覚症状ごとに発症時期・持続・転帰を記載)				具体的自覚症状(参考)				
				①頭痛・頭重②不眠③倦怠感④吐き気⑤めまい⑥動悸・息切れ⑦肩こり⑧目の症状⑨咽頭の症状⑩発熱⑪便秘/下痢⑫食欲⑬体重減少⑭精神運動減退/空虚感/不満足/決断力低下/焦燥感/ゆううつ/精神運動興奮/希望喪失/悲哀感⑮その他				
日常生活の状況	食事	保清	衣類の着脱	排泄	移動	意思疎通	判断力・記憶	その他
	自立							
	一部介助							
	全介助							
備考 必要器具など								
個別相談活動	相談内容				支援内容			
					今後の支援方針 解決 継続			

※「大規模災害における保健師の活動マニュアル」から抜粋(厚生労働省と国立保健医療科学院で共通開発中のクラウドを活用した災害時における情報共有システムとの共通様式)

## 医療機関情報



### 《各医療機関の診療情報》

○月○日現在の各医療機関の診療報所は〔 〕で把握しております。

下記の臨時救護所では、診療・治療を行います。

また、主な避難所には医療班も巡回しています。

《臨時救護所》・・・医師の診療・治療も可能です

場 所	住 所	電話番号	備考

《医療・保健の相談窓口》・・・保健師・看護師が相談を伺います

場 所	住 所	電話番号	備考

### 健康に関する相談窓口

〇〇〇市・町・村 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇福祉保健所 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇

## 困った時の相談窓口



### 《保健・医療・福祉に関すること》

場 所	相談窓口	電話番号	時間
病気やけがをした			
通院していた病院の状況を知りたい			
避難所での生活が困難になった			
施設に入所したい			

### 《生活に関すること》

こんな時	相談窓口	電話番号	時間
一般ゴミを出したい			
被災して使えない家具を処分したい			
ペットに関すること			

### 健康に関する相談窓口

〇〇〇市・町・村 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇福祉保健所 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇

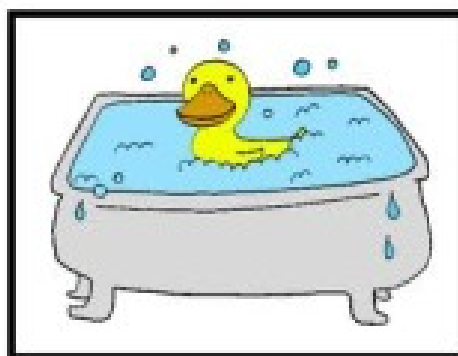
## お風呂情報

下記のとおり、お風呂がりようできるようになりました。  
からだを温めて、疲れを癒しましょう。

赤ちゃんや、からだが不自由な方など、お風呂が使いづらい  
場合は下記までご相談ください。

### 《お風呂情報》

場 所	利用時間	備考



### 健康に関する相談窓口

〇〇〇市・町・村 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇福祉保健所 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇



# エコノミー症候群を予防しましょう

## ○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

## ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う

②十分にこまめに水分を取る

③アルコールを控える。できれば禁煙する

④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする

⑥眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

## ○ 予防のための足の運動



生活機能低下を防ごう！

# 「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

「**動かない**」(生活が**不活発**な)状態が続くことにより、**心身の機能が低下して、「動けなくなる」**ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかつたり、ボランティアの方等から「自分達でやりま

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環<sup>注</sup>となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注)悪循環とは…

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり 疲れやすくなったりして「動きにく」なり、「動かない」ことでもますます生活不活発病はすすんでいきます。

## 予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)



※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

## 発見のポイント ~早く発見し、早めの対応を~

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意 (赤色の□) に当てはまる場合は、  
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

下の①～⑥の項目について、

地震前 (左側)と 現在 (右側)のあてはまる状態に印  をつけてください。

地震前

現在

①屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 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
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



②自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 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



③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由がある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



④車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用

⑤外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



⑥日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 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

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある →  和式トイレをつかう  段差(高い場所)の上り下り  床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を: \_\_\_\_\_)

氏名

(男・女, 才) 月 日現在

\*このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

\*特に 地震前 (左側)と比べて、 現在 (右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

# 介護予防にとりくみましょう！

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、次のような生活を心がけましょう。

## 生活習慣改善のポイント！

- \*日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできるからだと頭のトレーニングです。男性も積極的に行うようにしましょう。
- \*部屋の片付けやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできるだけ自分で行いましょう。家族が手を出し過ぎると、からだと頭のトレーニングの機会を無くしてしまうことになり、衰えにつながることもあります。
- \*家族や友人、近隣の人とできるだけたくさん会話をしましょう。おしゃべりは、お口と頭のトレーニングになります。



## 運動器の機能向上のポイント！

- \*年をとると、筋力やバランスを保つ力の低下が顕著になり、自分では足を上げたつもりでも、わずかな段差でつまづいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。高齢者の転倒は骨折をおこしやすく、それがもとで寝たきりになることも少なくありません。足腰の筋力アップは、転倒の予防になるだけでなく、活動範囲がひろがり、生活の質の向上にもつながります。足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」とことと「筋力アップの運動」を行なうことが大切です。



**筋力アップの運動** 「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となる筋肉を鍛える運動



足の後ろ上げ



つま先立ち



ひざの屈伸

## 栄養改善のポイント！

- \*高齢になると、食事の量や回数が減りがちになり、エネルギーやたんぱく質の不足による低栄養状態は身体機能を低下させ、老化を急激に進めます。



- ① 1日3回食事をとり、欠食しないようにしましょう。
- ② エネルギーやたんぱく質を十分に摂取しましょう。
- ③ 緑黄色野菜や根菜などの野菜を毎食取り入れましょう。
- ④ バランスのとれた食事内容を心がけましょう。
- ⑤ 食欲がないときは、おかずを先に食べましょう。
- ⑥ 家族や友人などと会食する機会を多くもち、楽しく食事をとりましょう。
- ⑦ 月に1回は体重を量り、変化に気をつけましょう。
- ⑧ 脱水を予防するために、水分は十分にとりましょう。

# 口腔機能の向上のポイント!

\*高齢期は、歯の数や唾液の分泌の減少、かむ力や飲み込む機能の衰えなどから、お口の健康の問題が起こりやすくなります。  
「お口の手入れ」と「お口の体操」を毎日行いましょう。



## <お口の手入れ>

- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけて丁寧にみがきましょう。
- ・舌苔（食べ物のカスや細菌などの汚れ）が付着していると口臭の原因になります。舌から頬の内側にかけて柔らかい歯ブラシで軽くこすりましょう。
- ・入れ歯は、食後にはずして水道水を流しながら、歯ブラシできれいにこすりましょう。

## お口の体操



① 口を閉じたまま頬をふくらしたりすぼめたりする。



② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



③ 舌を出して上下、左右に動かす。

# 閉じこもり予防のポイント!

\*閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態（週に1回も外出しない状態）をいいます。一日ほとんど動かない生活をしている人は、「掃除や料理など家庭の中で役割を増やす」「買い物や散歩など外に出る時間をつくる」「地域の行事に参加する」など、少しずつ生活空間を広げてみましょう。



# 認知症予防のポイント!



- \*野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテン【抗酸化作用】、青魚に含まれる不飽和脂肪酸【動脈硬化予防】を積極的に食べましょう。
- \*ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動は脳を活性化させます。週に数回は長めの散歩をおすすめします。
- \*文章を読んだり書いたり、囲碁・将棋、楽器の演奏、旅行、ダンスなどの活動は認知症予防に役立ちます。積極的に楽しみを増やしましょう。

# うつ病予防のポイント!

- \*うつは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、気持ちの持ちよう改善するものではありません。うつの症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。
- \*つらい気持ちになったら、家族や友人などに話してみるのも、気持ちを楽にする方法のひとつです。
- \*できるだけ起床時間や就寝時間を規則的にし、生活のリズムを整えましょう。
- \*疲れているときは無理をせず、家事や外出などを控えて休養を心がけましょう。



## うつの主な症状

- ◇憂うつな気分（悲しい、涙がでる、イライラする）
- ◇興味や関心がなくなる
- ◇自分をせめてしまう
- ◇思考力、集中力の低下
- ◇疲れやすい
- ◇眠れない
- ◇食欲がない
- ◇頭痛、胃痛、肩こり など

## 運動のすすめ

災害前にやっていた散歩や体操もそれどころではなくな  
って、肩こりや腰痛、また全身的にからだが硬くなっていま  
せんか。普段よりこりがひどくなったと感じる方も多いので  
はないでしょうか。

寒い中での生活は、からだ縮こまって、関節や筋肉が硬  
くなり、血液循環も悪くなります。手足のマッサージや関節  
の曲げ伸ばしをしてからだをほぐしましょう。

### 《おすすめの運動》

- 1 日に1度は外に出て、背伸びや深呼吸をして  
リラックスしましょう。
- 2 お手洗いに立ったついでに、少し周りを歩いて  
みましょう。
- 3 みんなで戸外に出てラジオ体操やストレッチ体操  
をしましょう。

- ・首のストレッチ
- ・肩の上げ下げ
- ・腕まわし
- ・手を組んで背伸び



### 健康に関する相談窓口

- 〇〇〇市・町・村 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇  
〇〇〇福祉保健所 保健師 電話 〇〇-〇〇〇〇

# 脱水症を予防しよう！

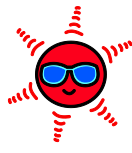
## 気をつけて！

脱水症状が起こりやすいのは

- ①暑い夏場
- ②発熱や下痢・嘔吐
- ③運動などで汗をたくさんかいた時 など

体から急激に水分や塩分が失われたときです。

## スポーツ



暑い日



## 脱水症の予防のポイント！

1. <sup>リットル</sup>1日2L以上を目標に、水分を摂りましょう。  
※心臓や腎臓の悪い方は、お医者様に相談しましょう。
2. <sup>ミリリットル</sup>のどが渇く前に、1回200mL程度の水分をこまめに補給しましょう。
  - ・朝起きた時
  - ・朝、昼、晩の食事中
  - ・入浴前後
  - ・寝る前※運動の前後や運動中などは、1時間～3時間おきなど時間を決めて、定期的に摂りましょう。
3. 外出時は水やお茶を持参し、帰宅したら必ず水分を摂りましょう。



## 脱水の症状は？

- ・元気がなく、動きが鈍くぐったりしている
- ・発熱がある
- ・皮膚が乾燥して弾力がなくなっている
- ・わけの分からないことを言う
- ・うつらうつらしている
- ・幻覚がある
- ・朝起きたららのどが渇いている
- ・口の中がねばついた感じがする
- ・唇や舌が乾燥している
- ・尿が濃い
- ・目が落ちくぼんでいる など

元気がない  
発熱



頭痛  
めまい



脱水状態になると、おしっこが出なくなったり、頭痛、めまい、倦怠感などの脱水症状を起こし、重症の場合は意識を失ったり生命に関わる場合さえもあります。

## 冬の脱水症状に注意！

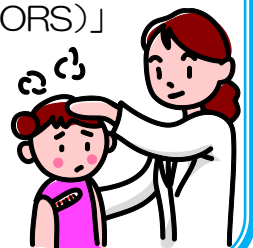
冬は乾燥しているうえに、水分補給を怠りがちになります。

また、下痢や発熱を伴う感染症（インフルエンザ、ノロウイルス等）が流行しやすく、発症すると水分が身体から多く出て行ってしまいます。

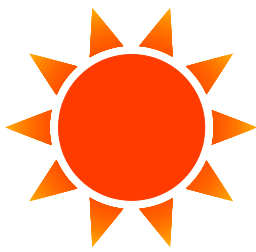
影響受けやすい乳幼児やお年寄りは特に注意が必要です。

夏と同じように、こまめに水分補給をしましょう。

特に下痢やおう吐がある場合は電解質を含む「経口補水液（ORS）」などが市販されているので効果的に利用しましょう。



「水分を2リットル」と思わず、食事の際に水分の多い食事や水分の多い果物を摂るように心掛けましょう。



# 熱中症

～予防と対処法～

## 通常



私たちの体は、汗をかくことなどで体内の熱を外へ放出し、体温を一定に保っています。

熱中症を疑う症状とは？

## 熱中症

気温や湿度が高くなると、体の中の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなり、熱が体内にこもり、体温が上昇してしまい、熱中症が起こります。



### 重症度

### 重

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・虚脱感



- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温である
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない



### 熱中症 判断チャート

熱中症を疑う  
症状がある

意識の確認

意識なし

救急隊を要請

意識あり

呼びかけに対し  
返事がおかしい

涼しい場所への避難

涼しい場所への避難

脱衣と冷却

脱衣と冷却

水分を自力で  
摂取できるか

摂取できない  
場合

摂取できる

水分・塩分の補給

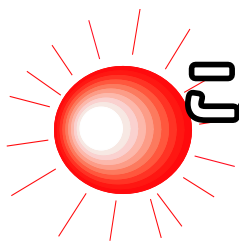
症状が改善しない場合

改善しない場合

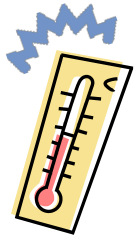
医療機関へ搬送







# こんな日は要注意！



- ☑ 気温が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 湿度が高い



# こんな人は注意が必要！



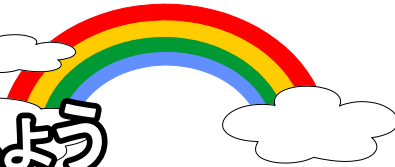
## 高齢者

- \* 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- \* 室内に温度計を置き、こまめに水分補給をしましょう。

## 幼児

- \* 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- \* 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。
- そのほか、体調の悪い人・持病のある人・暑さに慣れてない人も注意が必要です。

# 熱中症を防ぎましょう



日傘をさす

日陰を利用する

帽子をかぶる

涼しい服装をする

こまめに水分をとる

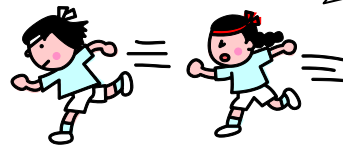
時々休憩する



# 熱中症に注意!!



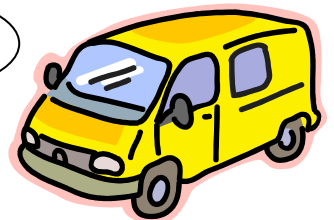
屋外でのスポーツ



暑い時の激しい運動は、熱中症の危険が高くなります。

車の中

車内の温度は、真夏でなくても想像以上に高温になり危険です。



室内



外見上さほど汗をかいていなくても脱水症状が進み、熱中症になる場合があります。高齢者や幼児は特に注意が必要です。

## 歯みがきをしましょう

水を自由に使えないために、歯みがきなどのお口のお手入れを忘れていませんか？

口の中が清潔でないと、口の中で雑菌が繁殖し、むし歯や歯周病などの口の中の病気だけでなく、肺炎になる危険性も高くなります。

特に、お年寄りや寝たきりの人は、口の中を清潔にすることは大切です。

### 《お口を清潔に！》

- 1 歯みがき剤がなくても、歯ブラシだけで「素みがき」をしましょう。
- 2 入れ歯は口からはずして歯ブラシでみがきましょう
- 3 洗口液（デンタルリンスやマウスウォッシュなど）でブクブクうがいをすることも効果的です。



### 《診療可能な歯科医院》

歯科医院名	住所	電話番号	備考

※相談や巡回歯科診療につきましては、下記までお問い合わせください

### 健康に関する相談窓口

〇〇〇市・町・村 保健師・歯科衛生士 電話 〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇福祉保健所 保健師・歯科衛生士 電話 〇〇-〇〇〇〇

## 被災後の歯科保健について

1. 被災された方は、疲労・過労・ストレスで歯痛・歯茎の炎症や出血などの症状がおこることがあります。



2. お年寄りの場合は、義歯の紛失・損傷が起こりやすくなります。また、歯を不潔にしていると、えんげせいはいえん 嚥下性肺炎 という呼吸器の病気で命を落とす場合もあります。



- 夜中にせきこむ
- 原因がわからない発熱がある

### 【どうしたらいいの？】

- ① 口の中が不潔になりやすいので、歯ブラシで歯磨きをしましょう。歯磨きができない時は口をすすぐか、うがいでだけでも・・・。

- ② お茶でブクブクするのも効果的！



- ③ 歯や口の中の違和感や、異常については、巡回している歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

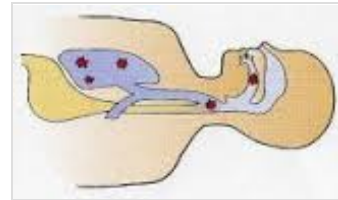
- ④ 入れ歯は修理や治療が可能なので、放っておかないで巡回している歯科医師や、歯科衛生士に相談し、使いやすい入歯にしましょう。



## 災害時のお口の手入れ

### 大変！こんな時でも・・・

避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。



「命を狙うバイキン」より

極度の緊張感から唾液もでにくくなり、給水面や生活習慣の乱れから歯みがきは制限され、口の健康が損なわれます。この口の中の汚れと免疫力低下が原因で、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等を患いやすくなります。

うがいは、くちびるをしっかりと閉じてブクブクとしましょう。避難所生活が始まったら正午は歯ブラシを使って軽く汚れを落としましょう。環境が整備されたら、丁寧な歯みがきを（入れ歯用義歯洗浄剤も有効です）を心がけましょう。



食後はキシリトール入りシュガーレスガムをよく噛みましょう。ガムはだ液をたくさん出すことで、口の中をすっきりさせます。災害時でも口の中は清潔に保てます。入れ歯でも噛める製品もあります。

※ガムは長期保存が可能のため賞味期限が切れても、健康に問題は生じません。



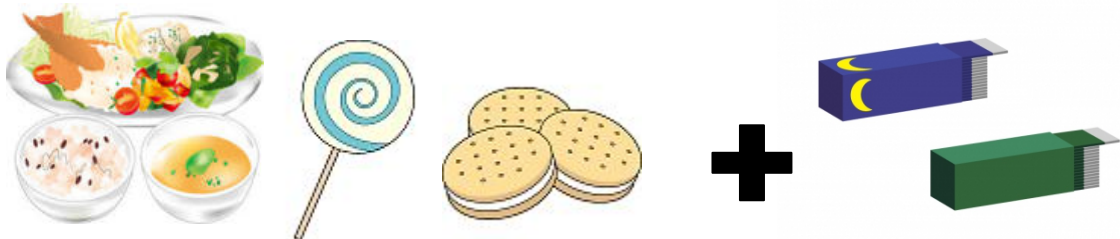
## 災害時のお口の手入れ 子ども版

こんな時でもむし歯にならないように！

避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。

子どもたちは次のことに気をつけましょう！

- ♪ 食事はきめられた時間にとり、早寝・早起きを心がけましょう。
- ♪ あまいおやつやお菓子のだらだら食べはやめましょう。  
時間を決めてね！水道が使えるようになったら、歯みがきをしましょう！
- ♪ 食後にキシリトール入りシュガーレスガムをよくかむことでも、むし歯を防ぐことができます。



食後はガムも

所定の場所にきちんと捨てましょう！

# ～地震や水害にあった 母乳育児中のお母さんへ～



## 母乳育児中のお母さんは 母乳育児を続けましょう

このような状況で母乳育児を続けることはとても重要です。

母乳育児は赤ちゃんの命を救います。

母乳育児は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。さらに、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。一方、安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。

## ストレスで母乳が 干上がることはありません！

極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものであります。母乳育児をすると、お母さんも子どもも落ち着き、実際に緊張が和らぐようなホルモンがつけられるという医学的根拠が証明されつつあります。一時的に出が悪くなくても、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけあげているとまた母乳は出てくるようになります。

## 栄養状態のよくない お母さんの母乳にも 完全な栄養が含まれています！

母乳の栄養はいつでも完全です。お母さんが深刻な栄養失調にかかったときのみ、母乳の量が減ります。とはいえ、災害時は授乳中のお母さんが十分な栄養をとれるよう、人工乳の配給よりも、お母さんのための食べ物や飲み物を優先的に確保するようにしましょう。お母さん自身が少しでも体を休めてリラックスし、きちんと食べて十分な水分を取るよう気をつければ、母乳の出をよくすることができます。





## 下痢の赤ちゃんでも 母乳は続けられます！

母乳の中には免疫が含まれています。母乳で育てられていて、極度に下痢をしている赤ちゃんで、脱水症状がある場合は、医療を受ける必要があります。その場合も、母乳育児はやめたり減らしたりするべきではありません。非常事態では水が汚染されることが多く、哺乳びんやおしゃぶりも汚染されていることが多いので、注意が必要です。母乳だけで育っている赤ちゃんにおしゃぶりは必要ありません。



## 一度は母乳育児を あきらめた人も 必ず再開できます！

母乳復帰の方法を用いれば、お母さんが母乳育児を再開することは可能です。母乳復帰をすれば、非常事態において、生命を救う栄養と免疫面での恩恵が得られます。これまで混合で、人工乳をたくさん飲ませていたお母さんも、授乳の回数を増やし、赤ちゃんに何度も吸ってもらうようにすれば、母乳の量を増やすことができます。

## 母乳が足りないのではないかと 思ったら便や尿を確認しましょう

月満ちて生まれた健康な赤ちゃんは、生後3、4日ころから1日に6-8回の尿をします。(紙おむつなら5-6枚)。生後6-8週間くらいまでは、1日に3-5回の便がでます。欲しがらば欲しがらばに乳房を含ませましょう。新生児は1日8-12回飲むのが平均ですが、もっと飲む赤ちゃんもいます。赤ちゃんが欲しがらばに授乳できていて、赤ちゃんの肌の色つやがよく手足をよく動かして、いつものように便や尿が出ていけば大丈夫です。



## カップを使った授乳方法

1. 赤ちゃんが穏やかに覚醒していること（眠くないこと）を確認します(a)。
2. 赤ちゃんの手がカップにぶつからないよう赤ちゃんを布で包みます。
3. 赤ちゃんを縦抱きにします(ab)。
4. カップに少なくともカップ半分以上の搾母乳・人工乳が入った状態にします。
5. 赤ちゃんの口元にカップを近づけ、少し傾けます(c)。赤ちゃんが口を開けた時、カップが下唇の上で静止し、乳汁が赤ちゃんの上唇に触れます(c)。



下唇に圧をかけないようにします。

6. 軽くカップを傾け2-3 滴乳汁を赤ちゃんの口に流し込みます(d)。
7. カップの位置をそのままの状態に保ち, 赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにします(e)。必要なら休憩し, 赤ちゃんが飲まなくなったらやめます。

注意：

- ・ カップによる授乳は与えた量の30%以上をこぼすという報告があるので、予め多めに与える乳汁を用意します。
- ・ 寝かしたままの姿勢での、または、赤ちゃんが飲まなくなつてからの流し込みは危険です。
- ・ カップと赤ちゃんの唇の位置は、カップを下唇に軽くのせるようにし、カップの縁が上唇の外側にふれるような関係となります。ソフトカップのときは、赤ちゃんの口に合わせて、シリコン部を曲げます。
- ・ 授乳時間は30 分までとし、赤ちゃんが自分のペースを保つようにしましょう。赤ちゃんは満ち足りると口を閉じそれ以上飲もうとしなくなります。予定している量を飲まなかったとしても、次回にたくさん飲むか、飲む回数を増やせばよいでしょう。
- ・ どのくらい摂取しているかは、1 回毎にみるのではなく、24 時間 以上の期間で見るとにしましょう。
- ・ 時々げっぷを入れましょう。
- ・ 赤ちゃんによっては、ごくごく飲む赤ちゃんもいれば、時々休憩する赤ちゃんもいます。授乳中に舌を出してくる赤ちゃんもいれば、出さないこどももいます。お母さんには、赤ちゃんの様子をよく観察し、赤ちゃんのペースを尊重してあげるようにお話ししましょう。

UNICEF/WHO (1993) /橋本武夫監訳, 日本ラクテーション・コンサルタント協会翻訳(2003). UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド. 東京, 医学書院.

Mohrbacher N, and Stock J: The breastfeeding answer book. La Leche League International. 2004, p635.

神奈川県立こども医療センター母性病棟, 2005/7/15



# 避難所における認知症の方への

## 配慮をお願いします



厚生労働省

平成23年3月28日

### 認知症の方への配慮

- 認知症の方の避難所での生活には、十分な配慮が必要です。
- 認知症の方に見られる特徴としては、
  - ・ 場所や時間などがわからない
  - ・ 周囲で起きていることが正しく理解できない
  - ・ 身の回りのことができなくなる
  - ・ 物事を素早く理解したり判断することが難しくなるなどがあります。
- また、認知症の方は、環境の変化に大変影響を受けやすく、長期にわたる避難所生活によって徘徊や大声などの症状（行動・心理症状）を引き起こすことが心配されます。
- ちょっとした配慮で本人が安定し、家族や周囲の負担が軽減できることがあります。

認知症の方のご家族には、「気にしないで」などのひと声をかけて下さい。ご家族は安心できます。

(参考)

# 避難所生活における 認知症の方への配慮工夫の例：

## 1.よく話しかけ、お話にも耳を傾ける。穏やかに

誰にとっても状況が分からないことは不安。不安は興奮を来しやすくします。せつかく説明しても忘れられてしまうかもしれませんし、誰もが自分自身のことでも精一杯ですが、無理にでもゆっくり、穏やかに会話をすることが明日のお互いの負担軽減につながります。

## 2.静かな環境を（可能な範囲で）工夫する

避難所の出入口付近は騒々しくなりがちで興奮を来しやすく、また徘徊のある方は出て行ってしまいやすいので、奥まった場所など、できるだけ静かな場所を探して確保しましょう。

## 3.以前に近い規則正しい生活リズムを目指す

ただでさえ非日常的な避難所生活では、時間だけでも以前に近いリズムを心がけましょう。昼間に外を歩いたり、日光に当たったりすることが夜の安眠に繋がりがやすいことが知られています。

## 4.そっと見守りつつ、必要に応じた声かけを

慣れない避難所生活への戸惑いや帰宅願望などにより徘徊して行方不明になる危険があります。身の回りのことも失敗しやすく、必要に応じて声をかけられるように複数の人間で見守りましょう。

## 5.周囲の方々の理解と協力が大切

ご本人の性向や認知症自体についての情報共有をし、よく理解していただくことで、不要な誤解や争いを避け、見守りなどの協力関係を築くことで介護負担を軽減したいものです。

# 被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりといったよい効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1カ月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身がこまらないような、あるいはまわりに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

## お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることがよくあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

## 避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。またお酒を持ち込むこともやめましょう。

## 不安やうつうつとした気持ちを紛らわすために、お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やうつうつな気持ちを和らげる効果があります。しかし酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。またこのような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。



## 眠れないときはどうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

久里浜アルコール症センター・岩手県精神保健福祉センター

## こころの健康を守るために

### 被災された方へ

- お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

### 周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう



### 特に子どもについては、ご家族や周囲の大人の皆様はこのようにことに気を付けましょう

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう

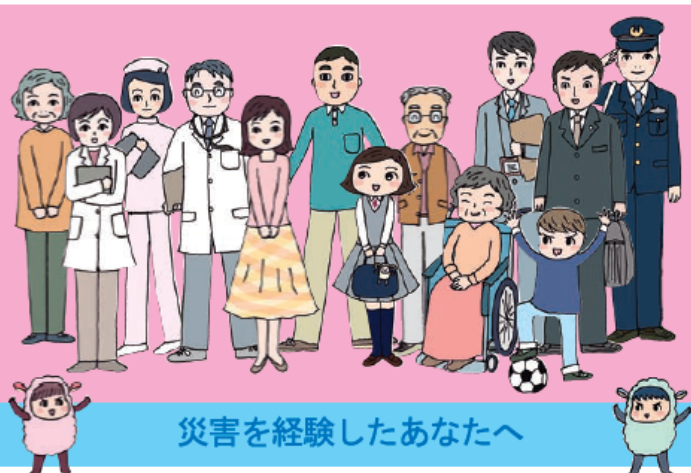
(厚生労働省)



## 読んで役立つ

# ほっと安心手帳

声をかけあうことから始めてみませんか



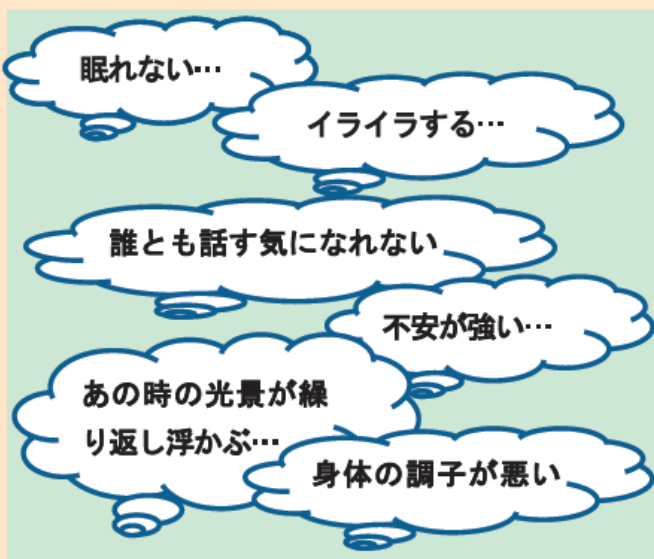
災害を経験したあなたへ

内閣府

監修：独立行政法人国立精神・神経医療研究センター

## 震災後の心と体の変化について

ショックな出来事を体験した後、私たちの心と身体にはさまざまな変化が起こります。



これは日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。

## 少しでも乗り越えやすくするために...

### ○対応方法

1. 休息を取りましょう
2. 食事や水分を十分に取しましょう
3. お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の取りすぎに注意しましょう
4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
5. お互いに声をかけあいましょう

不安や心配を和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。

ほとんどの場合は病気とは言えませんが、症状が長引くようなら、気軽にお医者さんや保健師さんに相談しましょう。



# 被災した 子ども に接する周囲の方へ

災害を体験した多くの子どもたちの心と身体には、いろいろな変化が起こります。



## <子どもに現れやすいストレス反応>

- ・赤ちゃんがえりをする
- ・甘えが強くなる
- ・わがまを言う。ぐずぐず言う
- ・反抗的になったり、乱暴になる
- ・災害体験を遊びとして繰り返す



## <対応方法>

- 一緒にいる時間を増やしましょう
- 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
- ただし、話したくないときには無理に聞きださないようにしましょう
- 抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理にとめないようにしましょう

このような身体やこころの変化は、正常な反応です。周囲の大人が落ち着いて受け止めることで、ほとんどの場合は時間とともに回復していきます。



# 家族や友人を 支えている方へ



少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

## <援助する側の陥りやすい3つの危険>

- 援助する側は「隠れた被災者」です。  
援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。
- あなたはスーパーマンではありません。  
災害現場でストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。
- 自分の背中は見えません。  
気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。



## ○ストレスチェック

- 物事に集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- 状況判断や意思決定にミスがある
- 頭痛がする
- 落ち込みやすい
- 物忘れがひどい
- よく眠れない
- 不安が強い
- 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる



休む時間があまり取れなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。

それでも症状が長引くようなら、お医者さんや保健師さんに相談をするようにしましょう。

# 避難所での健康管理

◎お互い協力し合って避難所を清潔に保ち、病気を予防し、少しでも気持ちの良い環境づくりをしましょう。

◎身体が不自由な方、体調の悪そうな方が周囲にいたら、避難所のリーダーまたは、医師・保健師・看護師等に連絡して下さい。

## 病気の予防のポイント

- 1 うがい・手洗いをしましょう！  
食事をする前と外から帰った後にしましょう。  
手洗いができないときは、ぬれティッシュで手をふくか、すり込み式の消毒剤を手十分にすり込みましょう。



\*うがい液の作り方：2リットルの水（ペットボトル）にイソジンうがい薬を70ml（カップのメモリを参考に）入れる。

- 2 部屋の換気をしよう！  
空気感染による病気を防ぐために、換気をしましょう。  
暖房がなくて寒い場合でも、だいたい1時間おきに1回（3分程度）窓をあけましょう。

- 3 床やトイレ・洗面所は毎日清掃使用！  
\*共有のトイレ等は、できる人で登板を決めて掃除をしましょう。

## 速乾性すり込み式手指消毒剤の使用法



① 消毒剤をポンプひと押し分、手のひらにとります。



② 初めに両手の指先（爪）に消毒剤をよくすり込みます。



③ 次に手のひらによくすり込みます。



④ 手の甲にもすり込みます。



⑤ 指の間にもすり込みます。



⑥ 手首にも十分すり込みます。消毒剤が乾燥するまでよくすり込んで下さい。

## 嘔吐下痢症を予防しましょう。

嘔吐下痢症は感染性胃腸炎とも言われ、ノロウイルスやロタウイルス、サポウイルスなどにより、等期～春にかけて多く、感染力が非常に強く、少ないウイルス量で感染します。

### ■感染した時の症状

- 感染後、24～48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。
- 通常1～2日で回復します。幼児では、脱水、高齢者では食欲不振に加えておう吐物の誤嚥が見られると重症になることがあります。
- 感染すると、症状がなくなっても1週間程度ウイルスが便に排出されます。

### ■感染経路

ほとんどが趣旨や食品などを介しての経口感染です。

- ◎ウイルスに汚染された食品を食べたとき。
- ◎調理する人などの手を経て汚染された食品を食べたとき。
- ◎感染した人のふん便や嘔吐から人の手を介して他の人へ感染します。



### 感染を予防するためには

ウイルスは人の手を介して感染が拡大します。

特に、糞便や嘔吐物の処理時に手が汚染されやすいので注意が必要です。

手洗いを十分行って感染予防に努めましょう。

### <予防のポイント>

#### ■手洗いは感染予防の基本です。

- ・嘔吐物にはたくさんノロウイルスやロタウイルスなどのばい菌が含まれています。
- ・トイレの跡や嘔吐物、便の後始末の後、食事や調理の前には必ず手洗いしましょう。
- ・手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用としてください。

#### ■下痢をしている人がお風呂に入るときは

- ・下痢をしている人の入浴は一番最後にし、湯につかる前にはまずおしりをよく洗います。
- ・風呂の水は毎日替えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。
- ・使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

#### ■調理・食事で気をつけることは

- ・嘔吐下痢症の方は調理を控えてください。
- ・使用した調理器具は、よく洗い、熱湯で消毒（85℃で1分間以上）または消毒（塩素系漂白剤など）してください。

#### ■ふん便や嘔吐物の処理は

- ・糞便や嘔吐物の処理時は、使い捨てのマスクや手袋を着用し適切に処理しましょう。
- ・処理後は、十分に手を洗い、感染を広げないようにしましょう。
- ・トイレの清潔など環境を清掃する際には、汚れをよく拭き取ることが大切です。



# 風邪を予防しましょう

人が多く集まる場所は、ウイルスが広がりやすい環境です。

また、慣れない環境の中で体調を崩しやすくなっています。

- 1 手洗いやうがいをしっかりしましょう。  
食事の前やトイレの後、外から帰った後などは、できるだけ流水を使って手洗いやうがいをしましょう。  
石けんやうがい薬を使うと、より効果的です。

- 2 水分・栄養を十分に取らしましょう。  
十分な水分とビタミン C を含んだみかんなどの食物を十分にとりましょう。



- 3 換気をしましょう。  
暖房中で室内を閉めきったときには、特に注意して換気をしましょう。

- 4 睡眠や休養をたっぷりとりましょう。  
十分睡眠をとり、頑張りすぎないで身体を定期的に休めましょう。

- 5 ウイルスを吸いこまないようにしましょう。  
マスクはウイルスを完全にシャットアウトするほどではありませんが、侵入を防ぐ効果はあります。また、風邪をひいている人は、ウイルスを飛ばさないためにもマスクをしましょう。

- 6 具合の悪い時は、早めに相談・受診をしましょう。



# インフルエンザを**よぼう**予防しよう!

## していませんか? **てあら**手洗い・**うがい**・**せき**咳エチケット

インフルエンザは12~2月に流行します。急な高熱で発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がでる感染力の強い病気です。



手は、いろいろなものを触ったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりします。気がつかないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルス(新型インフルエンザウイルスを含む)は、手から口や鼻に移動して身体の中に侵入してくるので、正しい手洗い・うがいでインフルエンザにかからないよう、症状があるときは咳エチケットで他人にうつさないよう努めましょう。

手洗いの手順		ウイルスをしっかりと洗い流しましょう!	
<b>1</b> 手を水でぬらす 	<b>2</b> せっけんを泡立てる 	<b>3</b> 手のひらを洗う 	<b>4</b> 手の甲を洗う 
<b>5</b> 指の間を洗う 	<b>6</b> 指先、爪の間を洗う 	<b>7</b> 手首を洗う 	<b>8</b> 清潔なタオルでふく 

### 効果的なうがいの手順

のどからのウイルスの侵入をシャットアウト!

#### 1. フクフクうがい

水を口に含み、プクプクして吐き出す。(1回)

#### 2. ガラガラうがい

水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、ガラガラして吐き出す。(3回)



### みんなで守ろう! 咳エチケット

#### せき・くしゃみのあるときは

- ◎ マスクをする
- ◎ 口と鼻をティッシュで覆う
- ◎ 周りの人から顔をそむける



# インフルエンザを予防しましょう。

例年、12月から3月がインフルエンザの流行シーズンです。

一人一人がインフルエンザにかからないようにすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。

## インフルエンザの症状って？

- ◎38度以上の発熱、咳、のどの痛み等に加えて頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。
- ◎特に基礎疾患(持病)のある方や高齢者乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。
- ◎かかったら、水分をよくとり、戸外へ出るのを避け、しっかり休養しましょう。



## どうやって感染するの？

- ◎飛沫・接触感染の2種類があります。
- ◎飛沫感染とは？  
感染した人の咳などの飛沫(しぶき)の中にあるウイルスを口や鼻から吸い込むことによって感染することです。
- ◎接触感染とは？  
ウイルスが付着した手で鼻や口に触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。

## どうしたら感染がふせげるの？

### <予防のポイント>

- ◎まず、**手洗い**をしましょう。  
外から帰ったら、**手洗い**を心がけましょう。
- ◎**うがい**をしましょう。
- ◎**健康管理**に気をつけましょう。  
栄養と睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。
- ◎室内では適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

**手をあらおう**



## 咳エチケットを守りましょう。

- ◎咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ◎使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- ◎咳をしている場合は、周りの方へうつさないために、**マスク**を着用しましょう。
- ◎咳をしている人に**マスク**の着用をお願いしましょう。



# 破傷風についてのお知らせ

破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染します。

- 土の中には破傷風菌が存在しています。外傷を負い、傷口から破傷風菌が侵入した場合に、破傷風に感染することがあります。破傷風は、人から人に感染することはありません。
- 感染すると、3～21日後になって、全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。はじめは、顎や首の筋肉のこわばりや口が開けにくくなり、こわばりが全身へ広がることもあります。意識ははっきりしています。重症の場合は死に至ることもあります。

## 破傷風とは？



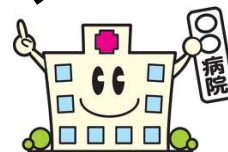
## 震災で患者が増える？

- 震災から1か月の間に、被災地で7名の患者が確認されました。いずれも震災当日(3月11日)のけがが原因でした。
- 阪神・淡路大震災では流行はみられず、スマトラ沖地震では震災直後に患者が増加しましたが、震災1か月以内におさまりました。
- 災害がなくても、例年、全国で100人程度の患者が発生しています。(平成16～20年の5年間の患者数546人、死亡者数35人)

傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

- 外傷を負い、土などで汚染された場合には、速やかに傷口を洗浄するとともに医師の診察を受けてください。医療機関では、けがの手当とともに、必要に応じて、破傷風の予防のための処置をします。
- 万一、けがをして3週間くらいの間に、顎や首の筋肉のこわばり、口が開けにくいなど、破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

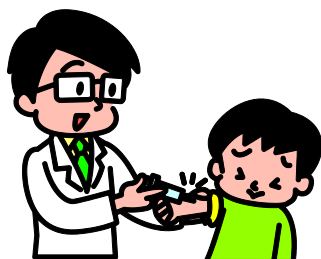
## もし感染したら？



## ワクチンはある？



- 乳児期に接種する三種混合の予防接種には、昭和43年頃からは、破傷風のワクチンが含まれており、30代までの方の多くは破傷風の免疫をもっていますが、40代以上の方は免疫が十分ではありません。
- 予防接種を受けていない場合には、破傷風の予防接種を受けることで免疫をつけることができます。2回の接種が必要で、接種開始後2か月程度で免疫をつけることができます(長期間の免疫をつけるためにはさらに追加が必要です)。特にけがをしやすい作業に従事する方は、予めワクチンを接種すると効果的です。



被災地で作業をする際には十分にご注意ください。

頭ジラミに注意しましょう

# 頭ジラミ注意報！

シラミには、「頭ジラミ」、「毛ジラミ」、「コロモジラミ」の3種類がありますが、特に子供を中心に、集団生活をしていると感染しやすいのが、「頭ジラミ」です。

\*顕微鏡で見た、アタマジラミ



## ●どんな症状があるの？

- ・「頭ジラミ」は頭髪に寄生して、頭皮から吸血し、かゆみ、湿疹などをおこします。

## ●すぐ、発見できるの？

- ・「頭ジラミ」の成虫はオスで2～3ミリ、メスは2～4ミリ程です。「頭ジラミ」は1週間くらいの球との期間を過ぎ、7～16日の幼虫の時期を過ぎて成虫になります。
- ・「頭ジラミ」は毛に付いた卵や卵の殻で発見発見できますが、フケと間違えやすいので発見が遅れる場合があります。しかし「頭ジラミ」の卵はフケとはちがって毛にこびりついているので、指でつまんですぐに取り除ければシラミです。

## ●なぜ、うつるの？

- ・ブラシ、枕や寝具を共に使う集団生活では感染しやすくなります。不潔だからうつる、というわけではありません。

## ●「頭ジラミ」を見つけたらどうするの？

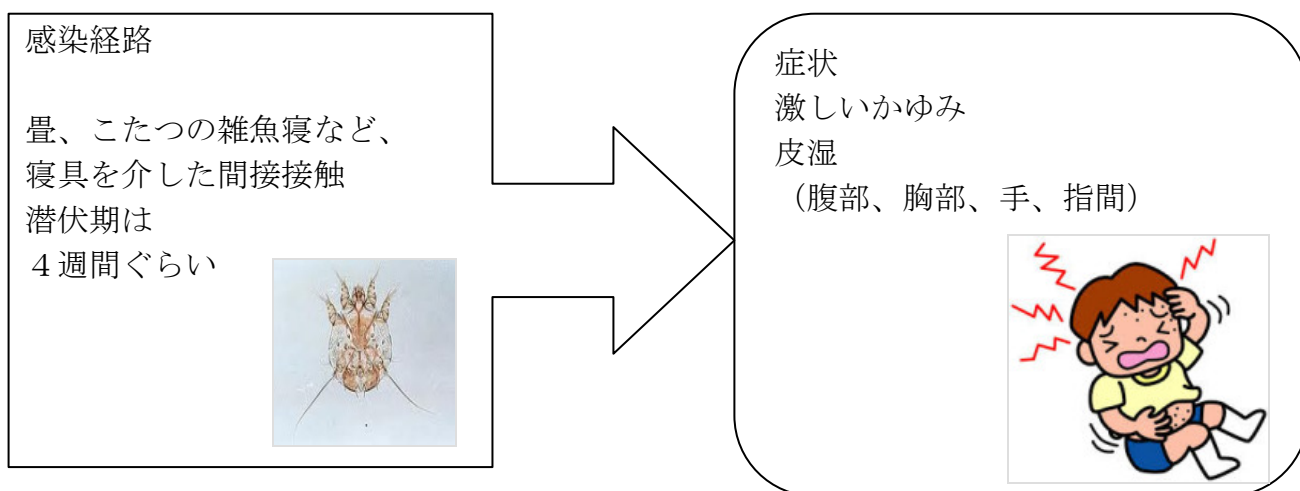
- ・「頭ジラミ」を駆除する、「フェノトリン」が成分の薬があり、パウダータイプとシャンプータイプがありますので、それで駆除できます。

\*「頭ジラミ」はみんなで、駆除しないとなくなりません。見つけたら、早めに避難所のリーダーや保健師、薬剤師、医師、看護師に相談して下さい。  
誰かの責任ということではないのですから隠さないで・・・。

# 疥癬に注意しましょう

## 疥癬を予防しよう！

ヒゼンダニが病原体で昭和50年代から増加しており、現在でも発生が続いています。



### 疥癬の対策

- 集団生活者は症状の有無を問わずいっせいに治療を行います。  
使用する薬剤には、硫黄剤、安息香酸ベンジル、クロタミトンなどがあります。
- シングは使用の度に交換・洗濯します。(通常選択で可)
- 使用后すぐ別の人が同じ寝具を使用することのないようにします。
- シーツ、布団カバー、肌着など  
直接肌に触れるものは毎日洗濯  
します(通常選択で可)。  
熱湯への浸漬や、乾燥機の使用  
はいっそう効果があります。
- 居室はほこりがたたないように  
静かに掃除します。
- 布団は日に当てて干します。
- 一人でも患者が出たら、利用者全員とその家族にいっせいに治療を行います。
- 汚染されていると思われる物品を扱った後は手洗いをしましょう。



## 嘔吐物等処理マニュアル

準備するもの（処理セット） 2～3名分を常備しておく

物品	チェック欄	物品	チェック欄	物品	チェック欄
使い捨て手袋		ゴミ袋		新聞紙※	
使い捨てエプロン		ペーパータオル※		古雑巾※	
使い捨てマスク		5～6%次亜塩素酸ナトリウム液		バケツ	

※床清掃の物品（使用後は捨てる）

### 処理の手順

- ①子どもやお年寄りを汚物から遠ざける。
- ②次亜塩素酸ナトリウム液を薄め、消毒剤を調製する。
- ③処理セットの手袋、エプロン、マスクを着用する。
- ④床の清掃と消毒を行う（汚物から離れた位置から開始し、近づいていく）。
- ⑤汚物に消毒液をかけて湿らせる。
- ⑥汚物に新聞紙をかぶせ、消毒した汚物をゴミ袋に入れる。
- ⑦汚物のあった場所の消毒と清掃を行う（使用した雑巾等も捨てる）。
- ⑧手袋をはずして手洗いした後、マスク、エプロンはずす。
- ⑨手袋、エプロン、マスクをゴミ袋に入れ、口をしっかりと結んで処分する。
- ⑩手洗い、うがいをする。



ペットボトルのキャップで10杯の液に対し、水3リットル



（手のひら、手の甲、指の間、手首を丹念にこすり洗い）



# 消毒方法について

消毒するもの	使用薬剤など	めやす量
手指	逆性石鹼液 (塩化ベンザルコニウム液 10%)	石鹼で手洗い後、100倍液 (下記参照) に浸して洗浄する
	速乾性擦式手指消毒剤消毒用エタノール(70%)	原液 3cc を手のひらにとり、乾燥するまで(約1分間)手に擦りこんで使う
食器・器具・ふきんな板・おもちゃ等	次亜塩素酸ナトリウム (台所用塩素系漂白剤など)	100 倍液(下記参照) に 30 分間浸し、水洗いする
	熱湯消毒	80℃、5 分間以上(ただし、ふきんは 100℃で 5 分間以上煮沸)
トイレの取っ手 ドアノブ	消毒用エタノール (70%)	濃度はそのまま使用し薬液を含ませた紙タオル等で拭くか噴霧する
	逆性石鹼液 (塩化ベンザルコニウム液 10%)	50 倍液(下記参照) を含ませた紙タオル等で拭く
衣類の消毒	次亜塩素酸ナトリウム (家庭用塩素系漂白剤など)	100 倍液(下記参照) に 30 分間つけた後、洗濯する
	熱湯消毒	熱水洗濯機(80℃10分間)で処理し洗浄後乾燥させる
風呂場	逆性石鹼液 (塩化ベンザルコニウム液 10%)	100 倍液(下記参照) を含ませた紙タオル等で拭く
	熱湯消毒	熱湯で洗い流す

## 消毒液の作り方

※おむつ交換時と便の処理を行う時は、使い捨てビニール手袋を使用する。  
 ※次亜塩素酸ナトリウムは、金属腐食性があるので、消毒後、水拭きする。

濃度	希釈液の作り方
50 倍液	<p>①水道水 1000cc (500ペットボトル 2本分)</p> <p>②薬剤 20cc</p> <p>逆性石鹼 の場合 薬剤キャップ 1 杯 約 5cc として</p> <p>約 4 杯</p>
100 倍液	<p>①水道水 1000cc (500ペットボトル 2本分)</p> <p>②薬剤 10cc</p> <p>逆性石鹼 の場合 薬剤キャップ 1 杯約 5cc と して 約 2 杯</p> <p>家庭用塩素系漂 白剤 の場合 薬剤キャップ 1 杯約 25cc として 約 1/2 杯弱</p>

大阪府ホームページ (<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/kansen/o157.html>) も併せてご参照ください。



# 身の回りに ハエ・蚊を増やさない！



ハエ等の害虫が増えやすくなっており、これから夏を迎え、その対策が重要です。

## ハエ等の問題

- 気温の上昇にともなって、避難所のゴミ集積場や水たまりのまわりなどで発生しやすくなります。ハエなどが大量発生すると、生活環境が悪化するとともに、感染症の原因にもなりかねません。



イエバエ(体長5~8mm)  
積極的に家屋に侵入する習性があります。



クロバエ類(体長7~12mm)  
体は大型で丸みを帯び、屋外で活動する習性があります。



アカイエカ(体長約5.5mm)  
初夏~秋にかけて成虫が見られ、主として夜間に人を吸血します。

## 対処方法

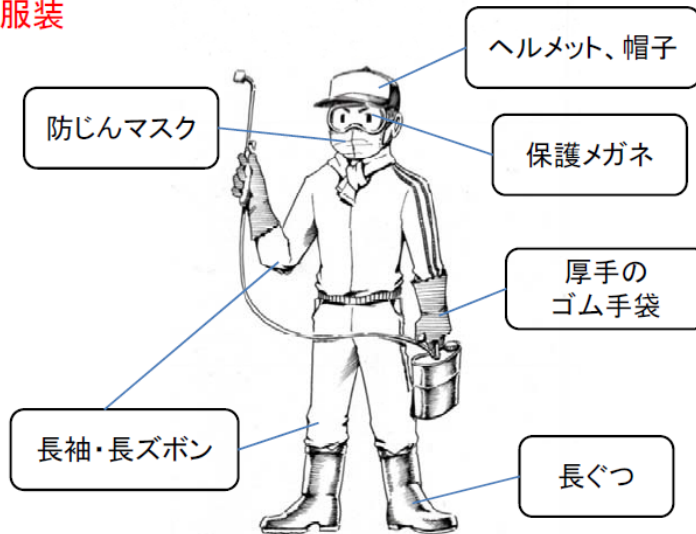
- 避難所内でのゴミを捨てる場所を定めて、封をしましょう。また、生ゴミは長期間放置しないようにしましょう。
- 相互に声をかけ合い、定期的に避難所全体を清掃するとともに食べ物や残飯なども適切に管理しましょう。
- 網戸、蚊帳、ハエ取り紙の設置や蚊取り線香、殺虫剤等の使用が効果的です。
- 防虫器具、防虫剤を使用する際には、市町村職員や避難所管理者から注意事項等の説明を受けてから行いましょう。

※基本的な留意点は裏面をご参照ください。



# 基本的な留意点

## ★ 作業時の服装



## ★ 殺虫剤・殺菌消毒剤散布時の注意

(事故防止のため殺虫剤の飲料容器などへの不適切な小分け配布はやめましょう)



使用法・使用量、注意事項をよく読む



皮膚に付いたときは石けん等でよく洗い、汚れた衣類は脱いで洗濯する



小児の手の届かない場所に置き、缶詰・食品などと一緒に置かない

## 相談窓口

○害虫対策全般に関するご相談

財団法人日本環境衛生センター環境生物部 Tel 044-288-4878 Fax 044-288-5016

○害虫等駆除の専門業者の紹介に関するご相談

社団法人日本ペストコントロール協会 Tel 03-5207-6321 Fax 03-5207-6323

○防疫用殺虫剤に関するご相談

日本防疫殺虫剤協会 Tel 03-5296-0300 Fax 03-5209-6502

○地域住民による害虫等駆除活動に関するご相談

社団法人全国地区衛生組織連合会 Tel 03-3357-8041 Fax 03-3357-8446

～飼い主の皆様へ～

## 避難所でのペット飼育ルール

避難所には、動物が苦手な方や動物アレルギーの方もいらっしゃいます。また、非常事態では、人も動物もストレスと不安を抱えています。

避難所で人と動物が少しでも気持ちよく過ごせるように次のことを守ってください。

- ペットには迷子札を装着し、決められた場所でケージに入れるか、離れないようにしっかりとつないで管理しましょう。
- 咬むおそれがある動物や、治療中の病気などがある動物はその旨の注意書きをしておきましょう。
- 給餌や抜け毛、排泄物の後片付けを徹底しましょう。
- 愛犬の散歩は必ずリードをつけ、周囲の方の迷惑にならないようにしましょう。
- 排泄は決められた場所でさせ、糞の後片付けは飼い主が責任を持って速やかに行いましょう。
- ペットが人に危害を加えたり、トラブルを起こした場合は、すみやかに避難所管理者に報告しましょう。

ペットの負傷、体調不良についての相談窓口

○○○○○○○

電話○○○-○○○○○

飼育管理等についての相談窓口

○○○○○○○

電話○○○-○○○○○

