

## 保健指導用リーフレット編

生活全般	1 住民のみなさまへ(手洗い、たべもの、エコノミー等) 2 日常の健康管理のポイント 3 土足禁止のご協力(ポスター) 4 災害時トイレ対応 5 トイレの利用者の方へ 6 感染症予防のためのトイレ対策
たばこ酒	7 全館禁煙のご協力(ポスター) 8 被災地における飲酒について
感染症	9 感染症予防(手洗い)について 10 感染症予防(うがい)について 11 下痢・腹痛になったら・・・ 12 かぜをひかないために 13 感染症(インフルエンザ等)の予防 14 感染症(ノロウイルス等)の予防 15 嘔吐物処理等マニュアル 16 消毒薬の作り方 17 破傷風に注意しましょう 18 疥癬に注意しましょう 19 頭ジラミに注意しましょう
こころ	20 事故後の心と体の変化について 21 睡眠時間を確保しましょう 22 救援や支援活動にたずさわっている方へ 23 災害時の子どものこころのケア 24 災害時にご高齢の方に起こりやすいこと 25 避難所でごんばっている認知症の人・家族等への支援ガイド
アレルギー	26 ぜんそくのこどもをお世話される方々へ 27 ぜんそくのこどもたちへの配慮のお願い(周囲の方々へ) 28 ぜんそくのこどもたちへの配慮のお願い(行政の方々へ) 29 アトピー性皮膚炎のこどもをお世話される方々へ 30 アトピー性皮膚炎のこどもたちへの配慮のお願い(周囲の方々へ) 31 アトピー性皮膚炎のこどもたちへの配慮のお願い(行政の方々へ) 32 食物アレルギーのこどもをお世話される方々へ 33 食物アレルギーのこどもたちへの配慮のお願い(周囲の方々へ) 34 食物アレルギーのこどもたちへの配慮のお願い(行政の方々へ)
生活不活発、運動、その他	35 生活機能低下をふせごう!「生活不活発病」に注意しましょう 36 生活不活発病チェックリスト 37 エコノミークラス症候群予防のために 38 エコノミー症候群や筋力低下の予防に 高齢者でもできる運動 39 肩こりの予防 40 腰痛の予防 41 ステロイドホルモン剤で治療を受けている方へ 42 低体温症に気をつけましょう 43 むかで対処法 44 熱中症を防ぐために 45 災害時における歯科保健について 46 ハエ、蚊などからくらしを守るためにいま、できること

## ◇ 住民のみなさまへ ◇

慣れない環境の中で病気（特にかぜなど）にならないよう、十分に気を付けましょう。

### ○ 手洗い・うがい

- ・流水（ペットボトルのお茶等でもよいです）で石けんを使って、手洗いをしっかり行いましょう。できなければ、おしぼり等を使用しましょう。

①食事を する前	②トイレの 後	③外から 帰った後
-------------	------------	--------------

- ・うがいをしっかり行いましょう。

### ○ たべもの・水

- ・鮮度に注意しましょう。
- ・停電した冷蔵庫に入っていた要冷蔵食品は食べないようにしましょう。
- ・前日の食べ残しや少しあやしいものは捨てましょう。
- ・生水を避け、衛生管理の行き届いた水を飲んでください。

### ○ エコノミー症候群

- ・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、脳卒中や心臓発作などを誘発する恐れがあります。できるだけ体を動かし、十分に水分を取りましょう。

### ○ 一酸化炭素中毒

- ・車などの狭い空間で暖房を使用し長時間過ごす、一酸化炭素中毒になり、意識障害や心臓障害を来す恐れがあるので、定期的に換気しましょう。

◎ 具合の悪い時は早めにご相談ください。

# 日常の健康管理の ポイント

- できるだけ睡眠を十分に取り、水があれば手洗いやうがいをしてください。
- からだが不調な場合は、救護所・救護センター・診療所・病院等に早めに受診してください。
- 給水車やペットボトルの水を飲んでください。
- なま物や古くなった物は食べないでください。  
寒い季節でも守ってください。
- 食事前、排便の後は、できるだけ手を洗ってください。  
水がなければウェットティッシュやスプレー式消毒液で消毒してください。

# 土足禁止



ご協力よろしく  
お願いします。

〇〇保健福祉センター

# 災害時トイレ対応

学校や保育所が避難所になったときのトイレの対応

学校トイレ.com

## 学校や保育所が避難所になったときのトイレの対応

学校トイレ.com

### 1 被災直後の応急トイレ

#### ①既存トイレの使用禁止

- ・避難所として施設を開放するときに、既に断水している場合はトイレの使用を禁止します。
- ・ **2** の屋内既存トイレの対応に従って、チェックと準備を終えてから状況に合わせて使用するようになります。

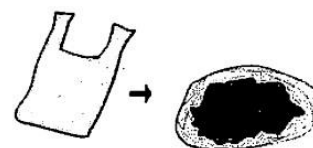
#### ②ビニール袋と新聞紙

- ・被災直後は避難所も混乱します。停電、断水で既設トイレも通常通りは使えず、備蓄している災害用トイレもうまく行き渡らないことがあります。

被災直後の応急トイレとしてレジ袋と新聞紙を組み合わせた即席便器が便利です。

レジ袋を広げて、くしゃくしゃにした新聞紙を敷いて使います。

使用済みの袋はゴミとして処理することになりますので、汚物であることがわかるように明記し、屋外にまとめて集積します。



#### 地面に穴を掘る→×

- ・校庭や園庭に穴を掘ってトイレ代りにしようとする人もいますが、慣れない人が掘る穴は浅くて広い穴になってしまうので、数回使うだけで使えなくなってしまいます。自衛隊のようなプロの人が掘る穴は細く深く掘ることができるのでしばらくは利用が可能です。また屋外では目隠しとしての建屋が必要になるので、準備が大変です。避難直後の方法としては適していません。

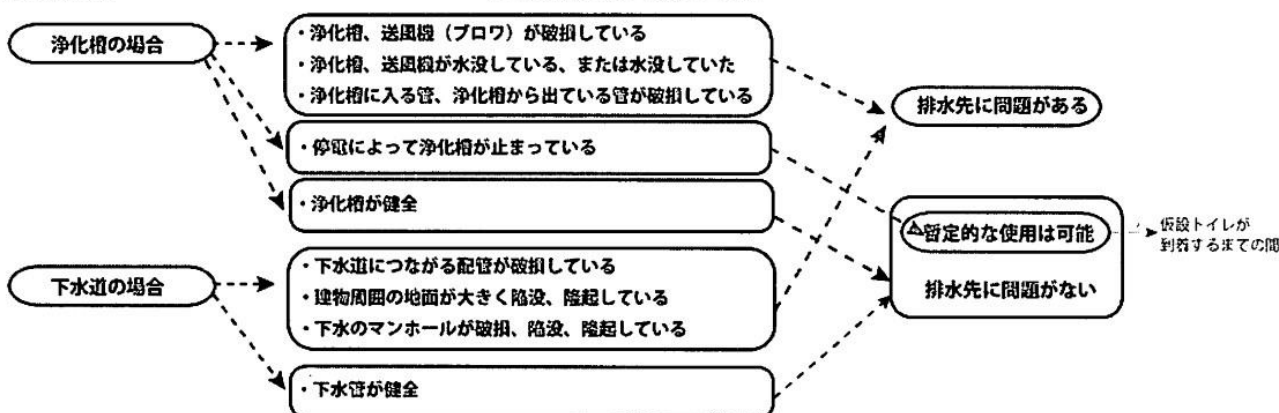
**2 屋内既存トイレの対応** \*建物か安全な場合

**CHECK① 上水道のチェック**



**CHECK② 排水先のチェック**

\*排水先の状況を見極めるのは難しいため、使い始めてもすぐに配管が詰まったり溢れることがある。そういう場合は速やかに使用を中止する。



浄化槽の状態の判断についての詳しい資料は「災害時の浄化槽被害等対策マニュアル第1版平成22年3月、環境省大臣官房廃棄物・リサイクル対策部廃棄物対策課浄化槽推進室」を参照。  
[http://www.env.go.jp/recycle/jokaso/data/manual/pdf\\_saigai/all.pdf](http://www.env.go.jp/recycle/jokaso/data/manual/pdf_saigai/all.pdf)

**A 屋内既存トイレを災害時用トイレなどと組み合わせて使用する**

- ① トイレの水が流れなくても、トイレ空間を利用することは可能です。  
災害時用トイレパックなどを活用しましょう。
- ② 洋式便器の水を排水する。灯油などを給油するときに使うポンプがあれば簡単に排水できます。
- ③ トイレパックの袋を便器にセットします。
- ④ 使用後は袋の空気を抜きながら口を閉じます。
- ⑤ 使用済みのトイレパックはゴミ袋に入れてまとめます。一般ゴミとは違うことがわかるように保管場所を分けたり、ゴミ袋の表面に明記します。ニオイが出る可能性があるため屋外に集積するのが望ましいです。
- ⑥ トイレパックの数が不足しているときは、ひとつのトイレパックを複数回使うなどの工夫をしてください。
- ⑦ お年寄りには使い方がわかりにくいこともありますので、しばらくはトイレに人を配備して、使い方を説明するとスムーズに使えるようになります。
- ⑧ 和式便器の場合も便器の水を排水して、そのままトイレパックの袋をセットして使用することもできます。
- ⑨ 和式便器の上にポータブルトイレや簡易トイレを置いて使用する場合で、トイレブースの扉が内開きの場合は扉を外します。扉の代わりに布や紙、床シートなどを使って目隠しします。
- ⑩ この方法でトイレを使用する場合に便利なポスターを別紙にまとめています。



災害時用トイレパック（携帯トイレ）  
（株式会社総合サービス）



和式便器用キット  
（株式会社総合サービス）

## B 屋内既存トイレを汲み水によって使用する

- ① プール、池、給水車などから水の確保が可能であることが条件です。
- ② トイレにゴミバケツのような大きな容器を用意し、水を貯めます。
- ③ 洗面器やボールを用意し、①の大きな容器から小分けに汲み出せるようにします。
- ④ トイレを使用後は③の洗面器かボールを使って水を便器に一気に流します。  
ペットボトルなどでは水の勢いが出ないので効果がありません。
- ⑤ トイレトーパーは流れにくいので、便器には流さず、ゴミ袋を各トイレブースに用意してその中に捨てます。
- ⑥ 水を流すのは大便のときだけに限定すると、汲み置き水の節水ができます。
- ⑦ 汲み置き水はすぐになくなるので、こまめに水の補給が必要。また補給には体力も要します。  
避難者やボランティアにも協力してもらってください。
- ⑧ この方法は普段よりも少ない水で水洗トイレを使用するため配管が詰まりやすくなります。仮設トイレが到着するまでの暫定使用として考えるのが望ましいでしょう。

\*この方法でトイレを使用する場合は別添えのポスター2をご利用ください。

4

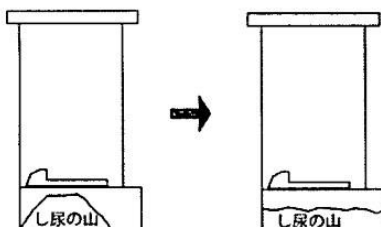
## 3 仮設トイレの対応

### 設置場所

- ・地面が平らで舗装されているところが望ましいです。（土の上は雨天時にトイレが汚れやすく足元もぬかるみます）
- ・屋外で軒や屋根があるところが望ましいです。  
（夜間や雨天の利用を考えると安全です。電気復旧後は照明も確保しやすいです）
- ・トラックで搬入、搬出しやすい場所
- ・汲み取り車（バキュームカー）がアクセスしやすい場所
- ・ニオイの問題がありますが、避難している建屋からあまり遠いと利用が不便です。

### 使用方法

- ・仮設トイレが届いても、汲み取り体制が整っていない場合があります。できるだけ効率よく便槽の容量を使うために工夫します。
- ・少しでも長く使用できるように使用済みのトイレトーパーは便槽に投棄せず、ゴミ袋を用意してその中に捨てます。
- ・便槽のし尿はピラミッド状に積みあがってゆきますので、満タンになったと思ってもまだ倍の容量は使用できることが多いです。汲み取り体制が間に合わない場合は、棒などでピラミッドの上部を崩して平坦にして使用を続けてください。



5

#### 4 手洗い・消毒の徹底

断水時は水で手を洗うことができませんが、用足し後の手の衛生は、感染症を防ぐためにもとても重要です。日ごろから消毒液、消毒スプレーなどを備蓄しておくことをお勧めします。

- ①水道が復旧した場合は、石鹸を設置し、手を洗えるようにします。タオルは共同使用は避けます。
- ②水道が復旧しない場合は、消毒剤による衛生管理を行います。トイレの出入りに置いて、必ず消毒を行うように避難者に促します。(平常時には手洗いをしなくて平気でも、避難生活時は徹底することが必要です)
- ③平常時はトイレに専用の履物を設置していない場合でも、避難生活時はトイレ用の履物を設置し、履き替えを行うことをお勧めします。
- ④履き替えができない場合は、出入りに消毒マットを設置します。  
消毒マットとは、オムツシート（パンツ型ではない四角いシート状の吸水シート）などに消毒液をしみこませ、足をめぐってから寝起きをしている場所に戻るようにします。

#### 5 日ごろからの災害用トイレの備蓄

避難者が訪れるようになると、トイレの問題は直後から生じます。施設の外からの物資の配給には時間がかかります。避難所になることが考えられる施設では必要最低限の災害時グッズとして、水などと共に災害時用トイレ用品をあらかじめ備蓄しておく必要があります。

#### 6 その他

保育所が避難所になる場合、トイレは子ども用サイズなので大人には使いづらいですが、職員用トイレを含め、トイレごとに区分けをして男女別に使えるようにします。



## トイレの利用者の方へ

- 水が流れません！
- 災害時用トイレの袋を広げて  
便器にセットして使用してください。



- 使用後は袋の口を閉じて、  
空気を抜いて所定のゴミ袋に  
入れてください。

学校トイレ.com 学校や保育所が避難所になったときのトイレの対応 ポスター1

## トイレの利用者の方へ

- 使用済みのトイレットペーパーは  
便器に流さず、備え付けの  
ゴミ袋に入れてください。
- 使用後は水を容器に汲んで  
勢いよく流してください。

学校トイレ.com 学校や保育所が避難所になったときのトイレの対応 ポスター2

## ～感染症予防のためのトイレ対策～

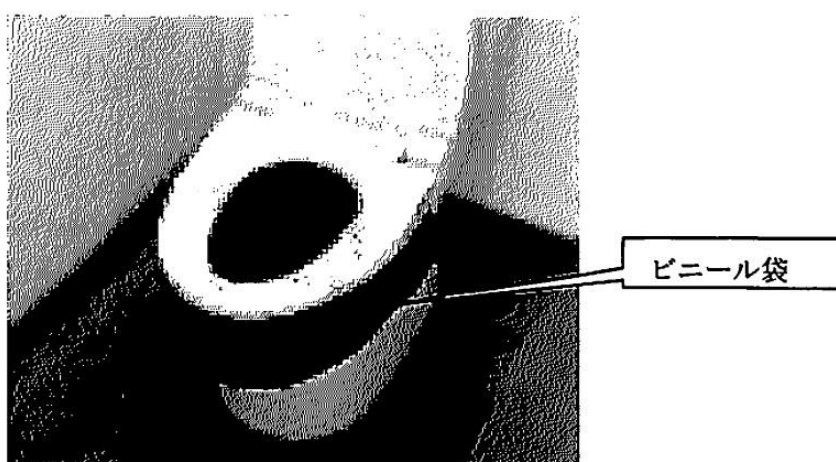
避難所に来られた方に  
真っ先にしていただきたいこと。

- ・ 避難所建物内のトイレの水が出ない、
  - ・ 水が調達できない、
  - ・ 下水道が壊れていて流せない、
- などの場合には、便器にビニール袋を2重にかぶせ、その中に新聞紙などを敷いて用を足せるようにしてください。

これをしておかないと・・・

便所が糞尿で汚れ、不快だけでなく、さまざまな感染症の感染源となります。

便器にビニール袋を2枚かぶせて使用します。使用後は内側のビニール袋（1枚）の口を縛って捨て、新しいビニールをかぶせます。感染症予防のためビニール袋交換の際は、手袋を使用しましょう



# 全館禁煙



ご協力よろしく  
お願いします。

保健福祉センター

## 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？

お酒には不安やゆう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。



# 感染症予防(手洗い)について

○ 手洗いは、感染防止策の基本であり、外出からの帰宅後、不特定多数の者が触れるようなところを触れた後、頻回に手洗いを実施しましょう。

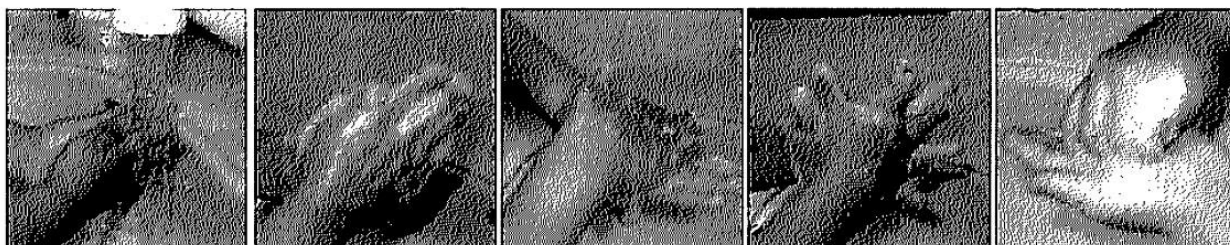
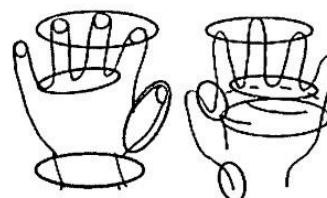
- (目的) ・ 本人及び周囲への接触感染の予防
- (効果) ・ 流水と石けんによる手洗いは、付着したウイルスを除去し、感染リスクを下げます。また、60～80%の濃度のアルコール製剤により、ウイルスは死滅します。
- (方法) ・ 手洗いは、流水と石けんを用いて15秒以上行いましょう。洗った後は水分を十分に拭き取ることが重要です。  
 ・ 速乾性擦式消毒用アルコール製剤（アルコールが60～80%程度含まれている消毒薬）は、アルコールが完全に揮発するまで両手を擦り合わせます。

## <手洗い前の準備>

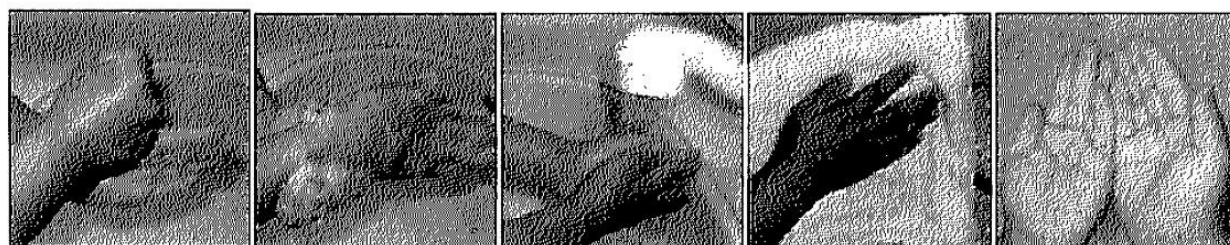
- ・ 爪は短く切ってありますか？
- ・ マニキュアは塗っていませんか？
- ・ 時計や指輪を外していますか？

## <汚れが残りやすいところ>

- ・ 指先
- ・ 指の間
- ・ 手のしわ
- ・ 親指の周り
- ・ 手首



- 1 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。
- 2 せっけんをつけて十分に泡立てましょう。
- 3 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。
- 4 両手を組むようにして指の間をよく洗いましょう。
- 5 爪の間も十分に洗いましょう。



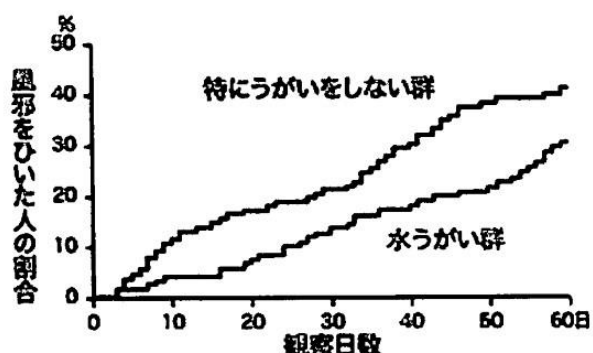
- 6 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
- 7 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
- 8 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。
- 9 ペーパータオルなどで水気を拭きとりましょう。
- 10 手洗い完了！

<手の洗い方：農林水産省ホームページより>

# 感染症予防(うがい)について

## うがいの有効性

- ・うがいのかぜ予防効果について行われた研究\*によれば、水道水でのうがいにより、うがいをしない場合に比べ、風邪の発症確率が4割ほど低下すると報告しています。



( \* 京都大学・川村教授ら、米国予防医学会機関誌、2005 )

## うがいの種類

### 口の中の洗浄

- ・ ぶくぶくうがい
- ・ 水を含んで口を閉じ、ほほを膨らませたり、元に戻したりを繰り返す、すばやくすすぐ。

### のどの洗浄

- ・ がらがらうがい
- ・ 水を含んで口を開け、上を向いて「あー」と声を上げ、うがいをする。

## うがいの方法

- 1 水やぬるま湯コップに入れます。これを3回に分けてうがいをします。
- 2 1回目は、水を口に含み、口の中の食べかすを取り除くように唇を閉じて、頬を膨らませたり元に戻したりして「ぶくぶく」と口の中を洗います。
- 3 次に上を向いて、「あ〜」と声を出して、のどの奥まで水がいきわたるように「がらがら」と15秒くらい強くうがいをします。
- 4 仕上げにもう一度、3と同じように、「がらがらうがい」を繰り返します。
- 5 帰宅時、人混みから出た後、のどに不快感があるときなどに行いましょう。

<ぶくぶくうがい>



<がらがらうがい>



# 下痢・腹痛になったら…

下痢とは… 水分の多いかゆ状の又は水の便がでることです

**\*\* 次のことに注意しましょう！！ \*\***

1. 食 事
  - 胃腸に負担をかけないように消化のよいもの（おかゆ・うどん・パン）をとるようにしましょう。
  - 暴飲・暴食を避け、規則正しい食生活をしましょう。
  - 生ものは避け、できるだけ火の通った食物を食べましょう。
  - 刺激の強い食品（カレー粉・香辛料など）炭酸飲料・アルコール類は控えましょう。
2. 水分の補給
  - 下痢が続く場合は、脱水症（皮膚の乾燥、尿の量が減る）をおこすこともあるので、水分はできるだけとるようにしましょう。
3. 保 温
  - 腹部を冷やさないように保温しましょう。（使い捨てカイロなど）
4. 手 洗 い
  - 食前、排便後等には毎回手洗いをしましょう。

下痢が続いたり、便に血が混じったり、腹痛が強かったりしている時は、必ず医師の診断を受けましょう！

# かぜをひかないために

1. できるだけ **睡眠** を **充分** とりましょう！

2. **人ごみ** は **さけ** ましょう

かぜをひいている人になるべく近づかないようにしましょう。

3. **マスク** を **着用** しましょう

マスクはかぜのウィルスを完全に吸いこまないようにするわけではありませんが、のどや鼻の湿度をたもつことで感染しにくくなります。また、せきやくしゃみによるウィルスの飛散を少なくする効果があります。

4. **外出後の手洗い** と **うがい** をしましょう

手洗いは接触による感染を防ぎます。せっけんを使うと効果的です。

うがいはのどの乾燥を防ぎウィルスが侵入しにくくなります。

うがい薬を使うと効果的です。



## 感染症(インフルエンザ等)の予防

### 【インフルエンザ(流行性感冒)とかぜ(普通感冒)のそれぞれの原因と特徴】



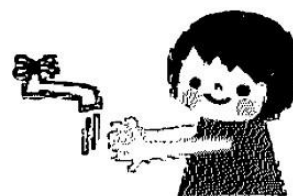
【インフルエンザ(流行性感冒)】の病原体はインフルエンザウィルスです。これに対し、ふつうのかぜ(普通感冒)は特定のウィルスによるものではなく、約10種のウィルス(型によって細分化すると200~300種類)によってひきおこされ、鼻から肺の入り口までの上気道に肺炎が起きる症状をかぜ(普通感冒)と呼んでいます。

比較ポイント	インフルエンザ	かぜ
はじめの症状	悪寒、頭痛、突然の発熱 (38~39℃)	鼻咽頭の乾燥感、くしゃみ
筋肉痛、関節痛などの全身症状	顕著	ほとんどない
おもな症状	悪寒、発熱(高度)、全身倦怠感(高度)、頭痛、腹痛、関節痛、筋肉痛、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛み、軽い発熱、全身倦怠感

### 【一般的な予防方法 ~うがい・手洗いのポイント】

一般的にはこれらの予防対策が重要となります。

- うがい、手洗いの励行
- 人ごみはできるだけ避ける
- 栄養と休養を十分取る
- 深酒やたばこはなるべく控える
- 室内の適度な温度、湿度を保つ  
(気温20~25℃、湿度60~70%くらい)
- マスクを着用する



### 【予防接種について】

インフルエンザの最も有効な予防手段としては予防接種があげられます。流行するインフルエンザの型を予測して、その型に合ったワクチンを接種する必要があるため、効果は70~80%といわれています。

- ポイント: 予防接種を受けたほうが望ましい方とは・・・
  - 65歳以上の方
  - 乳幼児
  - 基礎疾患を有する方(気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症など)

## 感染症(ノロウイルス等)の予防

### 感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、嘔吐・吐き気・下痢・腹痛などの胃腸症状を主とする感染症です。

＜症状＞嘔気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱(まれ)

これらの症状が1～3日程度続いたあと、治癒する。予後良好。

＜感染経路＞接触感染、空気感染

例：汚染された二枚貝(カキなど)を十分に加熱せずに食べた場合

感染した食品取扱者の手指により汚染された食品を食べた場合

汚染された水を飲食した場合

患者の糞便で汚染された手指で人から人に感染する場合

糞便や吐物が乾燥して空気中に漂ったウイルス等から感染する場合

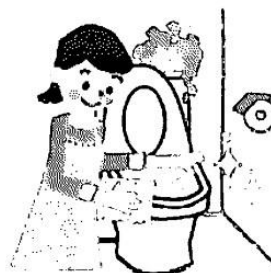
＜潜伏期間＞24～48時間

＜感染させる恐れがある期間＞症状出現時～症状消失後1週間から1ヶ月程度まで

### 一般的な予防方法

一般的にはこれらの予防対策が重要となります。

- うがい、手洗いの徹底
- 塩素消毒等による適切な便・吐物の処理
- ドアノブ・蛇口・手すり等の消毒
- 調理器具等の消毒
- おもちゃの消毒



### 消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムの希釈液の作り方(原液の濃度により薄め方が違います)

水3リットルに対する原液の量

商品名(例)	原液の濃度	0.02%(200ppm) 蛇口、ドアノブ、手すり等	0.1%(1000ppm) 糞便や吐物の処理、汚染された床・衣類・シーツ等
ミルトン	1%	60ml	330ml
ハイター・ブリーチ	5～6%	12～10ml	66～50ml
ピューラックス	6%	10ml	50 ml

※ 次亜塩素酸ナトリウムの濃度は、時間が経つにつれて低くなってきます。冷暗所に保管し、早めに使うようにしてください。

※ ペットボトルを利用して作る時は、キャップ1杯が約5mlです。

なお、ペットボトルに消毒液と記載するなどして、誤って飲まないように注意してください。

※ ノロウイルスに有効な消毒は、次亜塩素酸ナトリウムか加熱による方法です。

手洗いにおいては、石けんと流水で十分に洗い、水分を拭き取りましょう。アルコール消毒だけでは効果はありません。

# 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

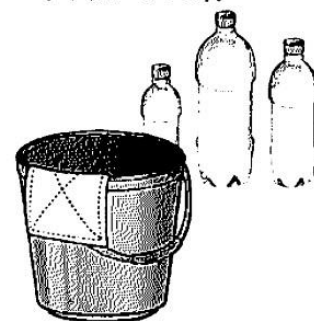
物品	チェック欄	物品	チェック欄	物品	チェック欄
使い捨て手袋		ゴミ袋		新聞紙※	
使い捨てエプロン		ペーパータオル※		古雑巾※	
使い捨てマスク		5~6%次亜塩素酸ナトリウム液		バケツ	

※ 床清掃の物品(使用後は捨てる)

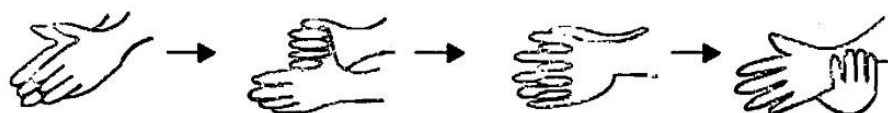
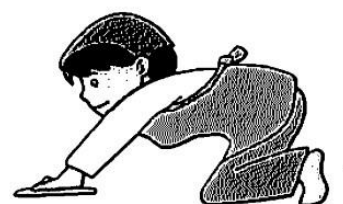
## 処理の手順

- ① 汚物に新聞紙をかぶせ、子供やお年寄りを遠ざける
- ② 職員室へ処理セットをとりに行き、マスク・エプロン・手袋を着用する
- ③ 次亜塩素酸ナトリウム液を薄め、消毒剤を調製する
- ④ 汚物に消毒液をかけてしめらせる
- ⑤ 消毒した汚物をゴミ袋に入れる
- ⑥ 床の清掃と消毒(使用した雑巾等も捨てる)
- ⑦ 手袋をはずして手洗いした後、マスク・エプロンをはずす
- ⑧ 手袋・マスク・エプロンもゴミ袋に入れ、口をしっかりと結んで処分する
- ⑨ 手洗い・うがいをする

ペットボトルの  
キャップで10杯



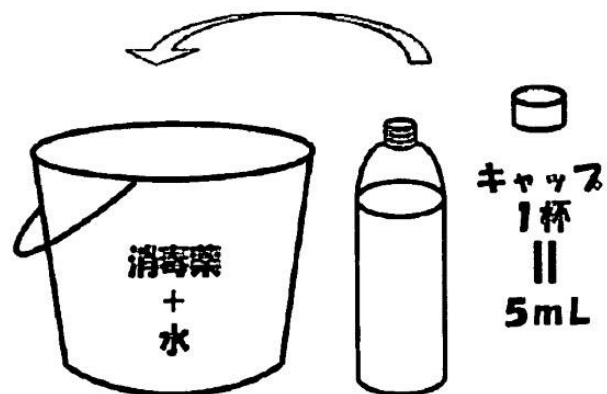
水3L



1. 手のひらを洗う
2. 親指を洗う
3. 指の間を洗う
4. 手首まで洗う



# 消毒薬の作り方



**500mLのペットボトルを使用  
すると計量が簡単！！**

**キャップで1杯が約5mLに相当**

消毒薬 (原液濃度)	用途	おう吐物や便 それがついた衣類など (濃度0.1%)	床、廊下、おもちゃ、机・椅子、 ドアノブ、便座など (濃度0.02%)
ミルトンなど(1%)		50mLの消毒薬 (キャップ10杯) + 水500mL	10mLの消毒薬 (キャップ2杯) + 水500mL
ハイター、ブリーチなど (5%) ピューラックスなど (6%)		10mLの消毒薬 (キャップ2杯) + 水500mL	10mLの消毒薬 + 水2.5L (キャップ2杯)

## 破傷風に注意しましょう

倒壊した家屋の片付けや修理の際、ケガをした時は気をつけよう！

体調の変調に注意しましょう！



破傷風を予防しよう！

菌は通常、土壌・塵肺の中に破傷風菌は存在します。

わが国では年間50人前後の届出があります。高齢者の発生が目立っています。

外傷に注意しましょう！

### 感染経路

受傷時に破傷風菌が体に侵入します。

潜伏期間は3日から3週間  
人から人への直接感染はない。

### 症状

受傷部位の違和感  
開口障害  
嚥下障害  
体の硬直  
進行すると全身痙攣

症状があった場合は医療機関に早めに受診しましょう！

### 予防接種

破傷風トキソイドワクチンによる予防接種が極めて有効です。

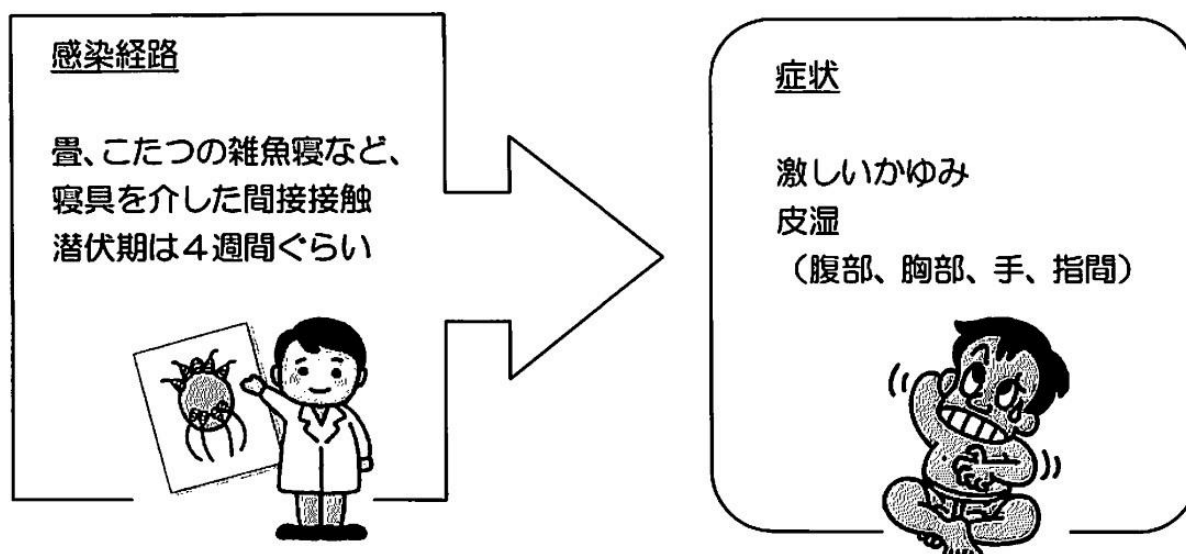
### 治療

発病した患者には破傷風ヒト免疫グロブリンが有効です。

## 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ないます。試用する薬剤には、硫黄剤、安息香酸ベンジル、クロタミトンなどがあります。
- 寝具は使用する度に交換・洗濯します。(通常洗濯で可)  
(使用したシーツは内側におりこんでたたむ)
- 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。(通常洗濯可)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、利用者全てとその家族にいっせいに治療を行ないます。
- 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。



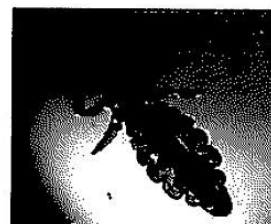
頭ジラミに注意しましょう

# 「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、特に子どもを中心に、集団生活をしていると感染しやすいのが、「頭ジラミ」です。

ページの概要：生活衛生セミナー「アタマジラミ、その現状と対策」のご案内です。

\* 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週間くらいの卵の期間を過ぎ、7～16日の幼虫の期間を過ぎて成虫になります。
- ・ 「頭ジラミ」は毛についた卵や卵の殻で発見できますが、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」の卵はフケとは違って毛にこびりついているので、よく観察すると見分けがつかます。

## ● 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、「スミスリン」という薬があり、パウダータイプとシャンプータイプがあるので、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・・・。

# 事故後の心と 体の変化について

\*\* 被災者の皆様へ \*\*

今回の事故は皆様にとって大変、理不尽（未曾有の災害）な事故でした。このような事故に遭った後には、心や体にいろいろな変化がおこります。しかし、ほとんどの変化は時間の経過とともに回復していきます。

## ◇ 被災した人ならだれでもが感じること

- 1 事故のことがこわくてたまらない
- 2 大切なものを失った悲しみ、寂しさ
- 3 自分をとても無力なものを感じる
- 4 どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのか、という怒り
- 5 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう
- 6 将来に希望が持てず不安だ
- 7 なにごとにも無関心、無感動になってしまうことがある

## ◇ からだに起こりやすい変化

- 1 疲れがとれない
- 2 眠れない、悪夢をみる、朝はやく目覚める
- 3 物覚えが悪くなったり、集中できない、イライラする
- 4 吐き気、食欲不振、胃痛
- 5 下痢、便秘
- 6 どうき、発汗、手足の冷え
- 7 その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性欲の変化など）

これらの反応は、よくあることで、時間の経過とともに、徐々になくなります。特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。



◇ すこしでも乗り越えやすくするために

- 1 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合しましょう。  
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです
- 2 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう
- 3 軽い運動を試してみましょう

◇ 注意すべきこと

- 1 このような時期は不注意による事故を起こしたり、怪我をしやすいため、普段より気をつけましょう
- 2 あまりに頑張りすぎないことです。燃え尽きてしまいます。

◇ 次のような場合は早めに専門家に相談しましょう

- 1 心身の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき。
- 2 お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- 3 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がないとき
- 4 家族や友人の心や体のことで、心配に思うとき

被災された方々へ

## 睡眠時間を確保しましょう

みなさん、睡眠は十分とれていますか？

「こんな非常事態のときに眠れないのは当たり前」と思い、眠れなくても我慢してがんばっておられませんか？確かに今回のような非常事態のときは、多くの方が眠れなくなります。

眠れない日が2～3日間であれば大きな影響はありませんが、数日以上続くと心身ともに疲れがたまってしまいます。

1日5時間は眠れることが望ましいと考えられます。**5時間以下しか眠れない日が続いている場合には、お気軽に支援スタッフにご相談ください。**不眠などの相談をお受けしている専門スタッフと連絡が取れる仕組みになっております。

お問い合わせ先

電話 000-0000-0000

# 災害時に 救援や支援活動にたずさわっている方へ

## 援助者・支援者としての基本的な心構え

基本は、被害に遭われた方々の身体の安全確保と不安の軽減、それに合わせて心のケアが必要となります。

- 1 よく耳を傾けましょう。  
まずは、相手の気持ちを聞くことが大切です。安易な励ましや助言は禁物です。無理に聴き出すことや、安易な励まし・助言は禁物です。
- 2 相手の立場に立ち、共感をもって対応しましょう。  
うなずいたり、返事をしたり、時には相手の言っていることを繰り返すことが大切です。
- 3 災害によるストレスについて正しい知識をもつことが必要です。  
被害者にみられる情緒的な反応の多くは、「異常な状況に対する正常な反応」であることを被災者に伝えるようにすることが大切です。
- 4 必要に応じて専門家への橋渡しをします。  
援助が必要な人を専門家に橋渡しをする重要な役割があります。
- 5 仲間で声をかけあい、自分の限界を知り、仲間と協力し合って活動しましょう。

## 援助者・支援者のためのこころの健康

誰かのために働くことということは、とても素晴らしいことです。

しかし、そのことが気づかない間に自分自身に大きな負担をかけていることがあります。これは災害後の救援や支援活動においても同じことですが、支援者の受けるストレスは見過ごされがちです。

誰かのために働いて疲れを感じている方々、ここで一呼吸。

明日に備えるためにも、かけがえのない自分を大切にすることを忘れないでください。

# 被災（被害）後の状況

災害のように大変重いストレスにさらされる極限状態においては、程度の差はあっても、誰でも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

## 心理面

- ①感情のマヒ
- ②睡眠障害
- ③強い恐怖 不安
- ④孤独感 罪悪感
- ⑤いらいら 怒り

## 思考面

- ①集中困難
- ②思考力のマヒ
- ③混乱 記憶喪失
- ④無気力
- ⑤判断力・決断力低下

### さまざまなストレス反応例

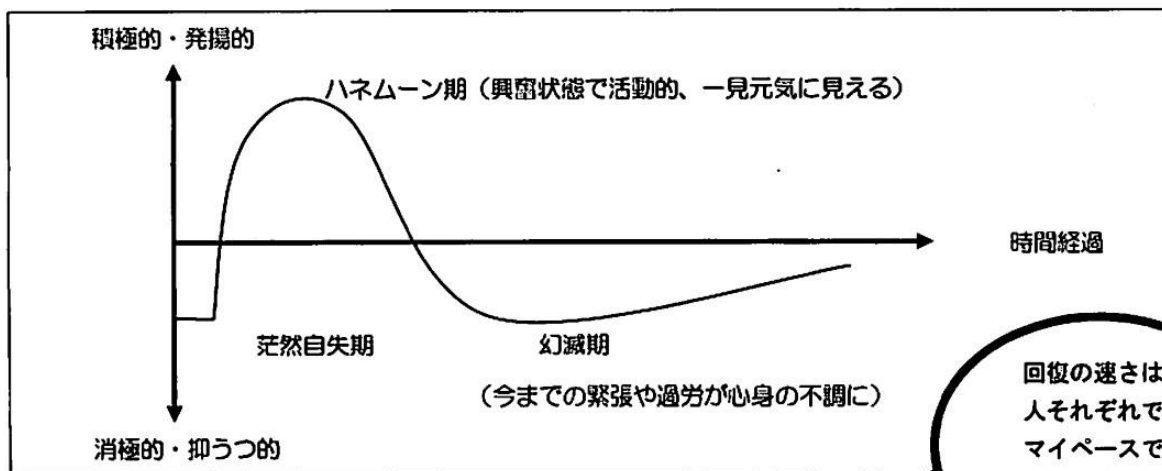
## 行動面

- ①怒りっぽくなる
- ②興奮、取り乱す
- ③閉じこもり
- ④飲酒や喫煙の増加

## 身体面

- ①頭痛・肩こり
- ②手足のだるさ
- ③胃のもたれ・下痢便秘
- ④息苦しい
- ⑤食欲不振

# 時間の経過と被災者の心の動き



時間の経過と共に、次第に落ちつきを取りもどしていきますが、ストレス反応からの立ち直り状況の個人差は拡大します。

遅れた人は「取り残され感」を抱いて、自責感・絶望感にさいなまれたりします。

お問い合わせ先

石川県こころのケアチーム

電話 000-000-000  
000-000-000

## 災害時の子どもへのケア

災害を体験した子どもたちの心は深く傷ついていることがあります。子どもは、自分の感情や苦しみを言葉で表現する力がまだ十分に育っていないために、心身やからだの症状や行動上の問題など、様々な反応を示します。また、大人は、災害の後始末に追われたり、自分自身も傷ついているため、子どもの変化に気が付きにくい状況にあります。

### 災害時に子どもに見られる反応

- 夜泣き・眠れない・怖い夢を見る      ●おねしょをする・おしっこが近くなる
- 赤ちゃん返りをする・よく泣く・甘えが強くなる
- ささいなことに怯える・一人になるのを怖がる・急に興奮する
- 怒りっぽくなる・イライラしやすくなる・反抗的になる・乱暴になる
- 落ち着きがなくなる・多弁になる・気が散りやすくなる
- 災害に関連した遊びを繰り返す      ●大人の気を引くような行動をとる
- 腹痛・頭痛・吐き気・食欲不振などの身体の症状が出現する
- 元気がない・意欲が出ない・人前を出るのを嫌がる
- 無表情・言葉数が少なくなる・感情表現が乏しくなる
- 不登校・引きこもり      ●無力感や疎外感を感じる・自分を責める

### 災害時の子どもへの対応

#### ●まず、子どもに安心感を与えましょう

可能な限り安全な日常生活を確保し、睡眠や食事などの生活リズムが大きく乱れないようにしましょう。できるだけ子どものそばにいてあげるなど「守られている」と子どもが感じられるような工夫をしましょう。それだけで回復の手助けとなります。子どもが理解できる言葉で、事実を話してあげましょう。

#### ●子どもの話をじっくり聴いてあげましょう

災害のことについて、子どもが話したい時にはじっくりと耳を傾け、怖かった気持ちなどを受け止めてあげましょう。子どもが話したがらない時には、無理に聞きださないようにしましょう。不安・怒り・悲しみなどの感情を抱くことは普通のことだと伝えてあげましょう。子どもが同じ質問をしてもうさがらずに簡潔に答えてあげましょう。

#### ●子どもの活動の場と時間を可能な限り確保してあげましょう

友達と一緒に遊んだり運動して楽しく過ごす時間をできるだけ作ってあげましょう。遊びやお絵かきなどで自分の気持ちを表現することは、災害によって受けた心の傷を癒したり気持ちを整理するのに役立ちます。災害に関連した遊びを繰り返したとしても、そのことで子どもが不安定にならない限り、止めずに見守ってあげましょう。

子どもの様子についてご心配なことがある場合には、以下にご相談ください

石川県こころのケアチーム	電話	000-000-0000	
		000-000-0000	

## 災害時にご高齢の方に起こりやすいこと

ご高齢の方は、何らかの身体の病気を持っていることが多く、災害時などの非常事態や避難所生活などの環境の変化により、心身の調子を崩しやすい傾向にあります。また、被災によって失ったものをばん回していくことは、若い人に比べて大きな負担となります。

被災時、ご高齢の方々に以下のような変化が起きることがあります。

- 慣れ親しんだ土地、家屋や家財を失った悲しみから気分が落ち込み、片付けなどの意欲がでなくなる。また、眠れなくなったり、食欲が落ちたりする。
- 避難所生活などの新しい環境になじめず、孤独感を感じたり、他人との共同生活に疲れてしまう。
- 復興の見通しが立たないことなどから不安が強くなる。
- 現実を受け入れるのが難しく、周囲からの援助を拒む場合もある。
- 日付や場所などが思い出せなくなるなど、物忘れがひどくなる。
- 落ち着きがなくなったり、話のまとまりがなくなったりする。現実には見えないものが見えたりする(幻覚)。

したがって、周囲の方々には以下のような配慮が必要となります。

- まず、ご本人のお話をよく聴き、被災によって大切なものを失った悲しみや、先が見えない不安などの気持ちを受け止めてあげましょう。
- 現在の状況や、支援の具体的内容など、適切な情報を伝えて少しでも安心していただけるように心がけましょう。
- 頻繁に声をかけるなど、孤立感を抱かないように配慮しましょう。
- 避難所の生活などでは、ご近所や親しい人との交流をはかりやすいような配慮をしてあげましょう。
- 何もすることがない時間をなるべく作らないように、負担のない程度の活動(雑談・散歩・軽作業など)に誘いましょう。

ご高齢の方々についてご心配なことがある場合には以下にご連絡ください。

〔 石川県こころのケアチーム 電話 000-0000-0000 〕

## 避難所でがんばっている認知症の人・家族等への支援ガイド

- \* 避難所には、認知症の人や認知症様の症状が出始める人がいます。
- \* 人一倍ストレスに弱い特徴をもつ認知症の人は、避難所で混乱しやすく、心身状態が増悪したり、家族や周囲の負担も増大しがちです。
- \* ちょっとした配慮で本人が安定し、周囲の負担軽減ができることがあります。
- \* 避難所で認知症の本人、家族、周囲の人が少しでも楽に過ごせるように。以下の点を参考に、できる工夫を、どうぞ試みてください。



認知症介護研究・研究東京センターケアマネジメント推進室 ホームページいつでもこネット掲載

### 1. ざわめき・雑音のストレスから守る工夫を

- 人の動きや出入りが多い所、雑音が多い所にいると本人は落ち着かなくなります
  - ⇒ ざわつきや雑音が比較的少ない場所(奥まったところや出入り口から離れた所など)を本人と家族らの居場所として確保しましょう。(注)本人となじみの人を離さないように。
  - ⇒ 場所の確保が難しい場合、本人からみて視界に入るものが不安を駆り立てないように本人の座る向きを工夫しましょう(出入り口と反対に向ける、人の少ない方に向ける等)。

### 2. 一呼吸でいい、ペースを落として、ゆったりと、少しずつ

- 周囲のペースで関わると、せっかくの関わりが本人を脅かしてしまいがちです。
  - ⇒ あわただしい雰囲気や口調は、本人を混乱させます。急ぎたい時、緊張している時ほど一呼吸いれ、力をぬいて、ゆったりとした言葉をかけて接しましょう。
  - ⇒ 一度にたくさんを言わずに、短い文章で、ひとつひとつ伝えましょう。
  - ⇒ 食事、排泄、着替えなど、簡単なようで細かい動作の組み合わせです。動作が、一歩一歩進むよう、本人の動きにそって、一つずつ声かけをしましょう。

### 3. 本人なりに見当がつくよう、本人に情報を

- 今、何が起こり、どうしたらいいか、本人なりに不安に思っており、本人への説明がないと混乱が強まります。
  - ⇒ 記憶や判断力の低下や会話が困難な人であっても、本人に向き合って、今の状況をわかりやすく説明し、限られた情報を本人と分かち合しましょう。  
例)ここは〇〇体育館だよ。今日は〇月〇日、今〇時頃だよ。食べ物が〇時頃、配られるよ。
  - ⇒ 紙や筆記用具がある場合は、本人が知りたいこと、本人にわかってもらいたいことをメモにして渡しましょう。本人が見えるところにはっておくのも一策です。
  - ⇒ 本人が誰で、住所、連絡先、身内が誰かがわかるようなメモを本人に渡し、身につけておけるようにポケット等にいれておいてもらいましょう。

### 4. 飲食、排泄、睡眠の確保を

- 声かけや見守りがないと一人で適切にできなくなり、認知症の症状や体調が増悪しがちです。
  - ⇒ どのくらい口にできているか、本人の飲食量の一日の総量を確認し、限られた飲食物を確実に本人が口にできるよう声かけをしましょう。ペットボトル等を置くだけでは飲めない人もいます。なお、本人が飲食する際は、手指を拭いて、感染予防に配慮しましょう。
  - ⇒ 避難所のトイレにいくまで手間取ったり、行きついても馴れないトイレでスムーズに用を足せない場合、お手製トイレ\*を作り、身近な場所で人目につかずに済ませられるようにする方法もあります。\*新聞紙、ビニール袋、空いたペットボトル・容器等、ある物を利用して。
  - ⇒ 睡眠リズムが乱れやすいので、眠る・起きるタイミングをつかめるように声かけをしましょう。指示口調ではなく、「一日、無事でよかった。ぐっすり寝て明日に備えよう」、「そばにいるよ」など、安心して寝起きできるような声かけをしましょう。

## 5. 少しでも「快の刺激」を。

- 不快がつのると、落ち付きのなさや苛立ちが高まり、抑えきれなくなりがちです。
  - ⇒ 時折、一緒に窓の外をみる、玄関先等に一緒に出て、空を眺めたり、戸外の空気を深呼吸するなどリフレッシュしましょう。
  - ⇒ 手足・首筋・腰等を温める(温めるものがない場合は、掌をこすって暖め、そっと手をあてる)、さするなどで、本人が落ち着くことがあります。
  - ⇒ 触ったり、抱いて気持ちのいいものを本人に渡すのも一策です。例)やわらかいタオル、なでて気持ちのいいもの、膝や太腿の上に暖かいもの、抱き心地のいい毛布、等
  - ⇒ 本人の好きな歌、なじみの歌、わかりそうな歌を口ずさんだり、一緒に歌ってみましょう。
  - ⇒ そばにいる時は、本人の目をみて、そっと微笑んで…一瞬でも、とても大切です。

## 6. 体を動かそう

- じっとしたままだと、筋力の低下や血流の滞り、風邪などにかかりやすくなります。
  - ⇒ 同じ姿勢を続けずに、時々姿勢を変えたり、体を動かすように声かけしましょう。
  - ⇒ 足首を回すよう声かけしましょう。一人できない場合、やって見せたり、手助けを。
  - ⇒ 時々、一緒に伸び伸び、体を伸ばしましょう。

## 7. 落ち着かない場合、抑えるのではなく、早目に本人にそつた対応を。

- 声をだす、立ち上がる、動き回ろうとする場合、抑えようすると逆効果です。
  - ⇒ 本人がどうしたいのか、そつと尋ねてみましょう(本人なりの要望や理由があります)。本人の要望に応えられない場合も、否定しないで、まずは、要望を親身に聴き取りましょう。
  - ⇒ 何もすることがないと落ち着かなくなりがちです。本人のできそうなことを活かして、本人が力を発揮しながらエネルギーを発散できる場面をつくり、感謝を伝えましょう。例)一緒にたたむ、片付けをお願いする、運ぶ・拭く・配る手伝いをしてもらう、見回りや監督役と一緒にお願いする、子供たちや赤ちゃんのそばで見守り役をお願いする等。
  - ⇒ 落ち着かなさ、興奮等が高まった場合は、関わる人を限定する(いろいろな人が関わりと混乱強める)。関わる方が落ち着いていると、本人も落ち着くことができます。例)笑顔とアイコンタクトを。静かな場所で過ごせるように身振りで誘導する、本人が安全に歩き回れるようにそばについて歩く。本人が嫌がらないか反応をみながらそつとタッチし、ペースダウンをはかる、など。

## 8. 本人を見守る家族や介護職員が解放される時間の確保を、現状や要望の確認を

- 家族や職員は、本人から目を離せず、周囲に気を使い想像以上に消耗しがちです。
  - ⇒ 本人の言動に対し周囲の人から苦情がでないよう、周囲の人たちをねぎらい、本人と家族、職員らへの理解と協力をお願いしましょう。
  - ⇒ 家族や職員がトイレにいったり、飲食、休憩、仮眠などの際、安心して本人のそばを離れられる(解放される)よう、周囲の支えが必要です。注)やむを得ず目を離れたすきに、本人が避難所から行方不明になったケースがあります。
  - ⇒ 短時間でもいいから本人の見守りを交代しましょう。その場合、本人がしっかりしているようでも、本人から目をそらさずに、そつと見守りましょう。家族と交代する時に、本人が好む呼び名、好きな話題を教えてもらうと、会話をしやすくなります。
  - ⇒ できたら避難所の中にいる認知症の本人となじみの人(家族、職員、近所の人等)が集まって一緒に過ごせる一角を確保し、一緒に見守ったり、交代で休む体制をつくりましょう。
  - ⇒ 定期的に巡回し、本人の状態の確認をするとともに、家族、職員、そして本人の要望を具体的に聴き取りましょう。

互いの心身をいたわって、一日も早く普通の生活に戻れますように



出典：認知症介護研究・研修東京センター



# ぜんそくのこどもを お世話される方々へ

今までとは違う環境で生活していると、せきが出やすくなったり、ぜんそく発作が起こりやすくなる場合があります。このような悪化を防ぐために、以下のような方法が考えられます。

## 1) 発作の引き金になるものを避ける

- 寝具（毛布や布団など）にはぜんそくの原因となるチリダニがいることが多いので、寝具を払げたりたたんだりする時には、できるだけホコリを吸い込まないように気をつけましょう。また、顔があたるところにきれいなタオルをあてておけば、寝具からのホコリを吸い込むことを少し防げるかもしれません。できれば、天気の良い日に太陽にあてて干すと、寝具のなかのダニを少なくすることができます。
- たばこ、たき火、蚊取り線香などの煙を、なるべく吸い込まないようにしてください。がれきからは、いろいろな有害な粒子が飛んできて発作をおこすことがありますから、近くに行くときは必ずマスクをつけましょう。
- 動物に対してもアレルギーのこどもがいますので、動物に近づくと目が痒くなったり、鼻水が出やすくなるようなら、ずっと一緒にいることは避けましょう。



## 2) 発作の予防薬を毎日続ける

（以下のような場合には、医師にご相談下さい）

- 普段から発作の予防薬を使っている人は、しっかり毎日続けてください。それでも、夜中に何度もせき込んだり、発作をくり返すようになったら、薬の量を増やしたり、変更したりする必要があるかもしれません。
- 電源が近くにないなどの理由から電動のネブライザーが使えない人には、スプレーという補助具を使うことで電源不要のエアロゾルタイプの吸入薬に変更することが可能です。また、スプレーが手に入らない時には、紙コップの底に穴を開けるとスプレーの替わりになります。
- 普段は毎日薬を使うほどでもなかった方でも、夜中に何度もせき込んだり、発作が出るようになったら、発作の予防薬を毎日続ける方がよいと思われます。



## 3) 発作が起きた時の注意

- 発作が起きた時に使う薬（吸入や内服）がなければ、処方してもらってください。
- 発作が起きたら、まず水分を飲ませ、息をゆっくり深くするように声をかけてください。発作時の薬を使い、もたれかかる姿勢で休ませてください。それでも、苦しくて何度も目を覚ます、座り込んで苦しそうにしている、などの症状がある時は救急の受診が必要です。



こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPAC/>

# ぜんそくのこどもたちへの 配慮のお願い（周囲の方々へ）

ぜんそく（気管支ぜん息）は、アレルギーの病気のひとつで、さまざまな原因によってせきが出やすくなったり、ぜんそく発作（胸からゼーゼー、ヒューヒューと音がする、息が苦しくなるなど）を起こしたりします。避難所など今までと違う環境で生活していると、ぜんそくの状態が悪化しやすくなりますが、気をつけていれば毎日元気に生活できますので、一緒に過ごされている皆様には、ぜんそくについて以下のことをご理解のうえ、ご配慮ください。

## 1) ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金

■寝具を払げたりたたんだりする時のホコリや、たばこ、たき火、蚊取り線香などから出る煙を吸い込むと発作になることがありますので、ぜんそくのこどもたちの近くでは気をつけてあげてください。また、がれきからはいろいろな有害な粒子が飛んできて発作を起こすことがありますので、ぜんそくのこどもが近くにいる場合にはマスクをつけさせてください。

■動物に対してもアレルギーのこどもがいますので、その場合はご配慮ください。

## 2) 発作の予防薬をきちんと使うことが大切です

■高血圧や糖尿病の人たちと同じように、元気に生活するためには発作がなくても予防薬を毎日使うことが大切です。ぜんそくによく使われる吸入薬のなかにはネブライザーという電動の器械を使って吸入するものがあります。このような場合には、電源を優先的に使うようご配慮下さい。なお、1回の吸入には10-15分ほどかかります。

## 3) 息が苦しそうな時は早めに受診を

■強い発作が起こると、呼吸がしづらくなります。苦しくて何度も目を覚ます、座り込んで苦しそうにしている、などの症状がある時は救急の受診が必要ですので、夜間であっても早めに医療機関を受診できるようにご配慮下さい。

■ぜんそくでは、発作までにはなくても夜に咳き込んで急に泣き出したりすることが時々ありますが、これはぜんそくという病気のためですので、ご理解のほどお願い申し上げます。

こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPACI/>

## ぜんそくの子どもたちへの 配慮のお願い（行政の方々へ）

ぜんそくの患者さん(子どももおとなも)が発作を起こさないようにするためには、1)アレルギーやいろいろな空気中に浮遊する物質を吸い込むと発作が誘発されるので、なるべく避ける 2)発作を予防する長期管理薬をきちんと使用する、ことが重要です。強い発作は生命に関わりますので、救急の対応をお願いします。

- 毛布や布団のほこりにはぜんそくの原因となるチリダニが含まれていますので、これを避けるよう、ほこりを立てない、可能ならば快晴の日以外で干す、なるべく新しいものを支給する、などの配慮をお願いします。支援物資の中に、ダニ防止シートなどがあるかもしれませんが、ぜんそくの方に優先的に配布をお願いします。
- 治療の基本は、長期管理薬といわれる吸入ステロイドやロイコトリエン拮抗薬などを毎日きちんと服用することです。避難所の環境のために、通常より多くの量や種類の薬が必要なこともあります。一時的にはやむを得ません。発作を起こさないように十分コントロールすることがたいせつです。必要な薬が入手できるようにご配慮をお願いします。
- ぜんそく発作が起こったときは、気管支拡張薬と言われる薬をすぐに吸入または内服します。これも患者様が手元に置いておけるようにお願いします。顔色が悪い、唇が紫色、仰向けに眠ることができず、座り込んで苦しそうにしている、などの様子があれば、生命に関わる重症発作ですから、救急受診のご手配をお願いします。
- ぜんそく予防の吸入ステロイドや発作治療薬の気管支拡張薬を、電動のネブライザーという器械をつかって吸入しなければならないことがあります。避難所の電源は貴重ですが、ぜんそく児にとっては命に関わることでありますので、吸入時(定期的に1日1~2回、発作時には随時)の優先的電源使用にご理解をお願いします。

子どものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPAC/>

# アトピー性皮膚炎のこどもを お世話される方々へ

今までとは違う生活環境で、アトピー性皮膚炎をよい状態に保つことは、とても難しいことだと思います。これまでと同じようにシャワーや入浴がなかなかできない状況で、肌の状態を少しでも悪くしないために、以下のような方法が考えられます。

- シャワーや入浴ができない時は、熱すぎない程度のお湯でぬらしたタオルで全身の汗やほこりをやさしくぬぐったり、押しふき上げてください。全身をふいた後は肌はどんどん乾燥しますので、早めにぬり薬（ステロイド入りや保湿用のぬり薬）をつけましょう。

※ 市販のウェットティッシュやおしりふきを使うと、香料やアルコールなどの成分でかえって肌があることがありますので、まず肌の一部で試してみてください。



- シャワーや入浴ができない状態が続くと、一般的には肌の調子がわるくなります。

そのため、普段からステロイド入りのぬり薬を使っている人は、いつもより強めのステロイドを使うことをお勧めします。普段は保湿用のぬり薬だけで十分な方も、早めにステロイド入りのぬり薬を使うことをお勧めします。手元にステロイド入りのぬり薬がない場合は、医師に相談してみるとよいでしょう。一時的にステロイド入りのぬり薬を強くしたり始めたりしても、適切なスキンケアや治療ができていれば、元の薬に戻したりステロイドを中止することは可能です。



- 今まで使用していたステロイド入りのぬり薬が手元にない時は、同じくらいの強さや効果をもつ薬で代用しても大丈夫です。保湿用のぬり薬を市販のもので代用することも問題ありませんが、人によっては一部の製品が肌に合わないこともあります。初めて使う時には、肌の一部で試してみてください。



- 肌のお手入れが十分できないうえに様々なストレスや体調不良が加わって、かゆみが強くなる場合があります。かゆがる部分を冷たいタオルなどで冷やすと、一時的に楽になることがあります（ただし、ぬれたタオルを長い時間直接肌に当てないように、また小さいお子さんでは体が冷えないように注意してください）。皮膚炎がひどい場合には、ステロイド入りのぬり薬をしっかり使いましょう。また、遊びなどに集中させて気をそらしてあげることも、時には効果があります。



- シャワーや入浴ができる機会があれば、病状を説明して優先して利用できるか係りの方に尋ねてみましょう。できれば毎日、石けんを使って体を洗い、よく流すとよいでしょう。しかし、石けんを使わないシャワー浴だけでも効果はあります。特に、汗をかいたら早めに洗い流すとより効果的です。しかし、以上の対策をしても悪化して眠れないような状態が続くときには入院治療をおすすめします。



こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

- ① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）
- ② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前 11 時～午後 2 時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.iscb.net/JSPACI/

# アトピー性皮膚炎のこどもたちへの 配慮のお願い（周囲の方々へ）

アトピー性皮膚炎はこどもに多いアレルギーの病気のひとつで、さまざまな原因によってかゆみを伴ったしっしんが皮ふにできます。避難所など今までと違う環境で生活していると皮ふの状態が悪化してかゆみが強くなり、そのために、周りの人たちに迷惑をかけているのではないかと家族の方は大変気を遣っていると思います。一緒に過ごされている皆様には、アトピー性皮膚炎について以下のことをご理解のうえ、ご配慮いただけますようお願い致します。

## 1) 毎日のシャワーや入浴も治療の一部です

高血圧の方が毎日薬を飲んだり、脚の不自由な方がリハビリを続けたりするのと同じように、アトピー性皮膚炎のこどもにとってシャワーや入浴で皮ふを清潔に保つことは治療の上でとても大切なことです。

これは決してぜいたくで行っているわけではないということをご理解ください。

## 2) アトピー性皮膚炎は感染症ではありません

重症のアトピー性皮膚炎であっても、決して他の人にうつることはありません。ですから、抱っこしたり遊んだり、一緒にお風呂に入ったりしても、お互いの心が通うことはあってもアトピー性皮膚炎やアレルギー体質がうつることは全くありません。

## 3) 悪化すると大変かゆくなります

シャワーや入浴ができなかったり、十分に薬がぬれなかったりすると、しっしんが悪くなり昼夜を問わずかゆみがひどくなり、ずっと体をかいていたり、夜泣きがひどくなることがあります。周りで生活されている方々にはご迷惑かもしれませんが、アトピー性皮膚炎という病気によるものですので、ご理解のほどお願い致します。



こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPACI/>

## アトピー性皮膚炎のこどもたちへの 配慮のお願い（行政の方々へ）

アトピー性皮膚炎の治療には、毎日のスキンケアが欠かせません。できればこれまでと同じようにシャワーや入浴とその後の外用薬をつづけていただくことが理想です。痒みがひどくて眠れなかったり、皮ふからじくじくした体液がでたり、出血するような重症のこどもたちは入院治療ができる病院への手配をご考慮下さいますようお願い致します。

- 毎日のシャワーや入浴によって皮ふを清潔に保つことは、アトピー性皮膚炎の治療ではとても大切です。症状の悪化原因である汗、皮ふの汚れ、雑菌を取り除くためには最低1日1回石けんを使って洗い流すことが望ましいです。ただし肌が敏感なアトピー性皮膚炎では石けんの成分によってかぶれることがありますので、なるべく防腐剤や香料などの無添加のもの（安価なもので構いません）をお使い下さるようお願い致します。
- 石けんが使えない場合は、シャワー浴だけでもご配慮頂けると、汗による悪化を緩和する効果があります。シャワー浴をする設備もない場合は、すこし効果は劣りますが、お湯か水でぬらしたタオルで皮ふを清拭されるとよいでしょう。市販のウェットティッシュやおしりふきはアルコールや防腐剤の成分によって症状が悪化するものもあるのでご注意ください。
- アトピー性皮膚炎はその外見から、心ない人たちによって偏見を持たれたり、一緒に過ごすことを嫌がられてしまうことがあります。周りがそう思っていないくても、家族は周囲に対して非常に気をつけています。常時は無理であっても、薬を塗ったりする時間だけでも周囲の目から触れない所でできるようにご配慮頂けると幸いです。
- ひどく皮ふをかきむしって眠れない状態が続いたり、皮ふがじくじくして出血しているような場合は入院治療が望ましいです。アトピー性皮膚炎児の入院治療を受け入れてもらえる病院への手配をご考慮頂けると幸いです。

こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPACI/>

# 食物アレルギーのこどもを お世話される方々へ

1) 食物アレルギー症状を起こさせないこと、2) 症状が現れたとき、どうするかを日頃考えておくことが大事です。お世話する方々がこどもを誤食（誤って原因食物を食べてしまうこと）から守ってあげましょう。周囲に方々に理解を求めることも大切です。避難所の管理者、あるいは行政の方に相談してみましょう。

## 1) 原因となる食物を誤って食べない / 食べさせない

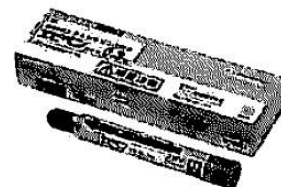
- 支援食はアレルギー表示を確認しましょう。  
支援食などの包装にある食品表示をよくみて、原因食物が入っていないか確認しましょう。“鶏卵、乳、小麦、ピーナツ、ソバ、エビ、カニ”の7品目は必ず記載されます。これ以外の食物は少量では記載されないことがあり、注意が必要です。
- 炊き出しでの注意と個別の調理  
炊き出しでは、原因食物が使われていないか調理にあたっている人に確認しましょう。自分で調理できる状況にあれば、食材だけ分けてもらう方法もあります。管理者や調理担当者に相談してみましょう。
- アレルギー支援が受けられるように相談しておきましょう。  
“アレルギー対応食やミルク”の支援がある場合、優先して利用できるよう、避難所の管理者や行政の方々に早めに相談しておきましょう。
- こどもが周囲の人から食べ物をもらうことがあるので、注意しましょう。  
食物アレルギーサインプレート【右図】などを利用して、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝える工夫も有効です。



## 2) 症状現れたときどうするかを、日頃から考えておくことが大事です。

症状の強さに併せて適切で迅速な対応をしましょう。

- ◆ 軽い症状（口や目の周りなどのじんましん、かゆみ、口やのどの違和感、口唇やまぶたの腫れ、吐き気、軽い腹痛、鼻水、軽い咳など）  
対応：慌てる必要はありませんが、大人が必ずそばにいて、しばらく様子を観察して症状の進行に注意してください。抗ヒスタミン薬があれば飲ませて下さい。
- ◆ やや強い症状（全身のじんましん、強いかゆみ、強い顔のむくみ、複数回の嘔吐、強い咳など）  
対応：様子を見ず、医療機関へ向かってください。
- ◆ 強い症状（のどや胸がつかえる、声がかすれる、強い腹痛、なんども吐く、ゼーゼー、ヒューヒュー、苦しさ、顔色が悪くなる、ぐったり、意識消失など）  
対応：ショックやショックに近い状態です。至急、医療機関を受診してください（可能なら救急車で）。本人用エピペン【右図】があれば速やかに注射してください。



※ 誤食事故は予測できません。避難所生活は普段よりも危険が多いので、万が一の時はどういう行動をとれば良いのかあらかじめ考えておきましょう。

こんな時はすぐ病院へ！ ➡ 症状が全身、症状が強い、苦しそう、ぐったり

こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

- ① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）
- ② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：http://www.iscb.net/JSPACI/

# 食物アレルギーのこどもたちへの 配慮のお願い（周囲の方々へ）

食物アレルギーはアレルギーの病気のひとつで、原因となる食物を食べると様々な症状（じんましんやかゆみ、咳、ゼーゼー、息苦しさ、嘔吐など）をおこします。このため、貴重な支援食であっても、食べられないどころか、“食べてはいけないもの”となり、家族の方々は食事のたびに大変気を使っています。一緒に過ごされている皆様には、食物アレルギーについて以下のことをご理解のうえ、ご配慮ご協力ください。

## 1) 支援食・炊き出しで食べられるものと食べられないものがあります。

配給や炊き出しの時は「アレルギーの人はいませんか？」と一声かけてください。

### ■「アレルギーの人はいませんか？食べられるもの教えてください。」

アレルギーの原因はそれぞれに異なります。

それら原因食物を毎日の食事から除く必要があり、支援食、炊き出しなどで配慮が必要です。家族や患者さんはこの非常時にアレルギーがあることを言い出しにくいこともあるので、周りの方々は是非声をかけていただき、食材の問い合わせには、確認して正確にお答え下さい。

### ■炊き出しでは、個別の調理を認めてあげてください。

大量調理の炊き出しではアレルギーに個別対応は困難です。

できれば患者分の食材を分けて、家族がセルフ調理することを認めてあげてください。また鶏卵・牛乳・小麦アレルギーがいる場合、炊き出しにこれらの食物を利用しない工夫を考えてみて下さい。

### ■“アレルギー対応食”や“アレルギー用ミルク”の支援がある場合には、優先して利用できるように配慮してください。

### ■菓子をあげる時にも注意して

食物アレルギーのこどもの中には、自分が“食べられないもの”を理解していないこともあるので、こどもたちへ菓子などをあげる場合には、食物アレルギーの確認が必要です。

## 2) 原因食物を食べると、様々なアレルギー症状がでてきます。

以下のような症状がでたときはすぐに受診を！

強いアレルギー症状（ひどいじんましんや強いかゆみ、声がかすれる、止まらない咳、ゼーゼー・ヒューヒュー、強い腹痛、なんども吐く、顔色が悪くぐったり、意識低下・消失など）の症状は、直ちに医療機関を受診（可能なら救急車で）できるように配慮して下さい。

こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPACI/>



# 食物アレルギーのこどもたちへの 配慮のお願い（行政の方々へ）

こどもの食物アレルギーは就学前で約5%おり、避難所や避難先にも必ずあります。非常時のために保護者が遠慮したり、周囲の無理解から苦勞していたりする声を少なからず聞きます。

行政・管理者側から積極的に食物アレルギー患者の把握と配慮、周囲の方々への疾患の理解を促進してください。また稀ですが原因食物を誤食するとショック状態になり、命に関わることもあります。非常時であればこそ、患者が安全で確実な食生活を送ることができ、誤食事故の予防と発症時への以下の対応の充実に何卒宜しくお願い致します。

## 1) 食物アレルギー患者の把握と周囲の方々への疾患の理解を促進

- 行政・管理者側が患者を把握して、以下の配慮できるよう体制を整えてください。また周囲の方々の疾患理解が乏しいことから、心無い言葉を浴びせられることもしばしばあります。たとえ貴重な支援食であっても、原因食物が含まれていれば患者は食べられませんので、周囲の方々への周知をお願いします。
- 保護者がいない状況で、周囲の方々やボランティアが菓子類などを与えないように注意喚起して下さい。患児に食物アレルギーがあり、何が食べられないのかを誰でもわかるように、児に目印をつけてもらうことも有効な予防策の一つです。

## 2) 原因食物を食べないようにする配慮

- 非常時に患者や保護者は自分たちにアレルギーがあることを言い出せずに苦勞していることがあります。配給や炊き出しをする側から、その都度「食物アレルギー患者さんはいませんか?」「アレルギーで食べられないものを教えてください。」などと積極的に声がけをしてください。
- 特に多品目の除去が必要な患者は、優先的に食べられるものを選ばせてください。
- 支援物資のなかに「アレルギー対応食・ミルク」がある場合は、食物アレルギー児には貴重なものなので、一般向けには配布せずに患者向けに配布してください。
- 容器包装された加工食品の食品表示で「鶏卵、乳、小麦、ソバ、ピーナツ(落花生)、エビ、カニ」に関してはごく少量でも含まれていれば必ず表示されます。それ以外の食物は少量しか含まれていないと、表示されない可能性があります。患者もしくは保護者からの食品表示に関する問い合わせには正確な情報を提供してあげてください。
- 食物アレルギーで多いのは「鶏卵・牛乳・小麦」です。炊き出しにおいてはそれら食材を使用しない調理を工夫することを考えてください。また個別に調理できる状況にある保護者に対しては、患者分の食材をわけて、自分自身で調理することを認めてあげてください。

## 3) 食物アレルギー症状出現時の迅速かつ適切な対応

食物アレルギー症状の多くは、原因食物を食べて直ぐ～30分以内に現れます。その症状は、軽症から重症まで様々で、重症度により対応が異なります。

【軽症】部分的なじんましんやかゆみ、弱い腹痛、嘔気、弱い咳や鼻水など

対応：経過観察、経口抗ヒスタミン薬があれば内服させます。直ぐに症状が改善することがほとんどです。中等症に進行するか注意深く観察します。

【中等症】全身のじんましんや強いかゆみ、明らかな腹痛、嘔吐、強い咳、元気がなくなるなど

対応：速やかに医療が必要な状況です。

【重症、ショック】中等症症状に加え、強い腹痛、繰り返す嘔吐・下痢、ぜん膈(ゼーゼー、ヒューヒュー)、明らかな活動性の低下(ぐったり)、意識低下・消失、失禁など

対応：一刻も早く医療が必要な状況です。患者に処方されているエピペンがあれば、注射します。

こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPACI/>

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「自分達でやりますよ」と言われてあまり動かなかつたり、心身の疲労がたまつたり… また、家庭での役割や 人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

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つたり疲れやすくなつたりして「動きにくく」なり、「動かない」ことで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。
- 歩きにくくなつても、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。  
(病気の際は、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 (赤色の口) 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。

厚生労働省

# 生活不活発病チェックリスト

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、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。

# エコノミークラス症候群予防のために

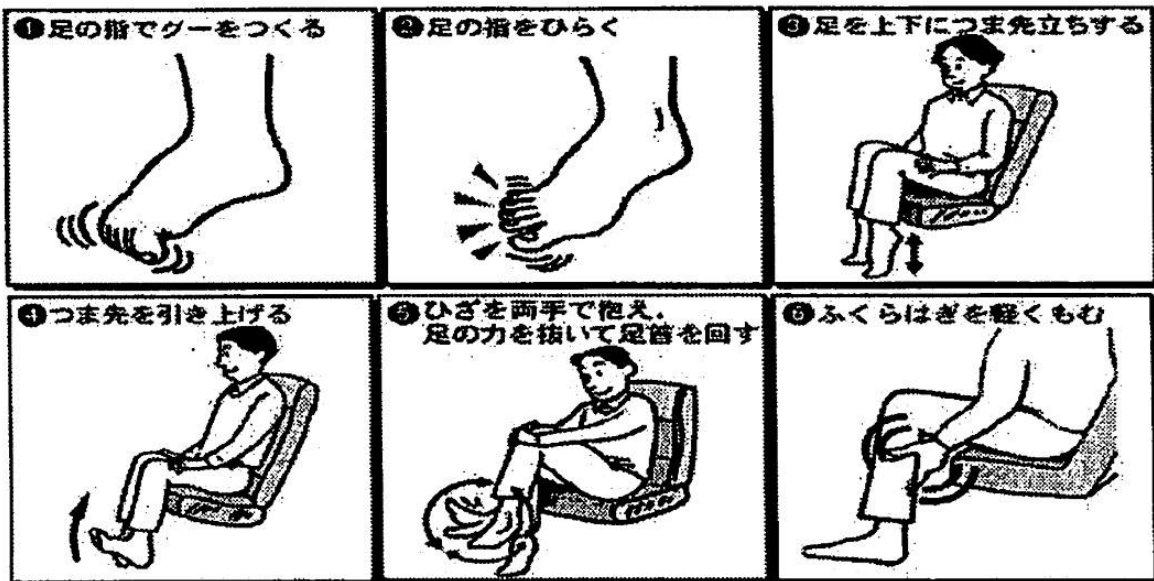
## ○ エコノミークラス症候群とは

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（肺の細い血管に血の固まりが詰まって血管をふさいでしまう）などを誘発する恐れがあります。

## ○ 予防のために心がけること

- ① 定期的に体を動かしましょう。  
かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむなどしましょう。  
軽い体操やストレッチ運動などもおこないましょう。
- ② 十分に水分をとりましょう。
- ③ アルコール、コーヒーなどは避けてください。利尿作用があり、飲んだ量以上に、体から水分出てしまいます。
- ④ できるだけゆったりとした服を着ましょう。
- ⑤ 禁煙しましょう。
- ⑥ 眠るときは足を上げましょう。

## ○ 予防のための足の運動



エコノミークラス症候群や筋力低下の予防に

# 高齢者でも出来る運動療法

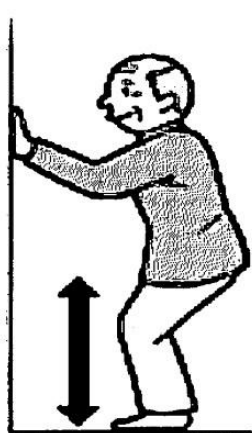
## ● 5分以上歩ける人

壁に手をついてのスクワットと、かかと上げが効果的。  
各20回、1日2～3セットを行うとある程度の筋力維持が可能。  
壁に手をついて行うので、もともと筋力のない人でもできる。

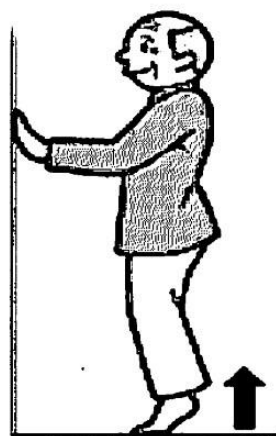
## ● 歩くのがつらくても、5分以上座れる人

タオルを使った体操ができる。  
足を伸ばして座り、つま先にバスタオルをかけて両手で持ち、軽くタオルを引っ張りながら、つま先を踏み込んだり、反らしたりする。  
タオルの長さを自分に合うように調節できるので、柔軟性のない人でも取り組める。

5分以上歩ける人

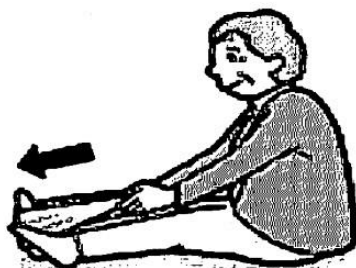


スクワット

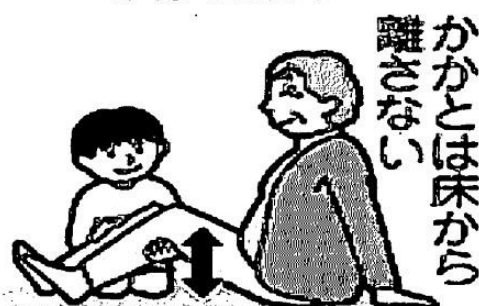


かかと上げ

5分以上座れる人



タオルの踏み込み



膝伸ばし

# 肩こりの予防

慣れない生活や家の後片づけなどで、  
肩こりがおきる人がいます。

## 気をつけること

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. 正しい姿勢をとる      | 4. うつむき姿勢を続けない |
| 2. 力を抜いて、背すじを伸ばす | 5. 目を疲れさせない    |
| 3. 同じ姿勢を長く続けない   | 6. 肩を冷やさない     |

## ◇ 肩こり予防体操 ◇

力まず、大きくゆっくりと筋肉を伸び縮みさせる(運動は各10回繰り返しめどに)

### 1. 首を前後にまげる

下あごは胸につくまで、ゆっくりと。  
顔は天井と向き合うまで。



### 2. 首を左右にまげる

目が肩に近づくように。



### 3. 顔を左右に向ける

あごが肩に近づくように。  
しっかり横を向く。



### 4. 首をまわす

右まわり、左まわりを交互に。



### 5. 肩をすくめる

両肩を上にもち上げ、力を抜く。



### 6. 肩を後ろにひき、ついで前に出す。

腕はぶらんとしたまま。



### 7. 肩を廻す

肩で円を描くように前回し、後ろ回しを  
各5回ずつ。



# 腰痛の予防

家の後片付けなど日ごろやり慣れないことをして、腰痛がおきる人がいます。

## 気をつけること

1. 無理な姿勢・悪い姿勢をとらない
2. 中腰で重いものを持ち上げない
3. 固めの布団で寝て、高い枕は避ける
4. 片手で重いものを持たない

## ◇ 腰痛予防体操 ◇

予防のための体操です。

ぎっくり腰のような急激な激しい腰痛の時には逆に悪化させるので行わないように！

### 1. 腹筋運動

ゆっくり起き上がり、肩が床から25cmのところまで5秒とめ、再びもとの位置におどします。この体操を3回くらいから始めて、10回くらいします。



### 4. 屈筋をのばす

手指が足先に届くようからだをかがめ、ひざの後ろにある屈筋をのばします。



### 2. 腎筋運動

おなかとおしりをちぢめ、上体はそのまま。おへそをあごのほうに向けるようにします。5~10回くらい行い、ゆっくり休みます。



### 5. 股関節を伸ばす

片足をできるだけ曲げた状態で、足をかかえて交互に行います。



### 3. 背筋を伸ばす

両手で両ひざをわきの下にかかえ込みます。できれば、10~20回くらい連続して行います。



### 6. シャがむ運動

両足を30cm離して立ち、上体をまっすぐにしたままゆっくりしゃがみ、またゆっくりと立ち上がります。



## ステロイドホルモン剤で治療を受けている方へ

- \*ステロイドホルモン剤を続けて使用している方は、急に止めると身体の具合が非常に悪くなることがしばしばあります。
- \*以下のような薬を飲んでいらっしゃる場合は、たとえ数日でも絶対に薬がきれないようにしましょう。
- \*もし受診できない場合は、とりあえず救護所などで同じ薬を処方してもらい、受診できるようになったらすみやかに受診してください。

## ステロイドホルモン剤をよく使う病気

関節リウマチ、膠原病などの自己免疫疾患  
 ネフローゼ症候群、気管支喘息、重症筋無力症  
 副腎不全など

## ステロイドホルモン剤の商品名

プレドニン、プレドニゾロン、メドロール、リンデロン、  
 デカドロン、コートリール など

## ステロイドが切れたときの症状

関節が痛い（関節痛）、発熱、体がだるい（全身倦怠感）、食欲がない、  
 意識がなくなる、血圧が下がる など  
 ひどいショック状態になることもあります。  
 また、もともとの病気が悪化することもあります。





# 低体温症に気をつけましょう！

## ○低体温症の症状は？

初期症状として、手足が冷たくなったり、寒くて震えます。

見当識障害(つじつまの合わないことを言う)、ふらつくなども、重症な低体温症の症状です。

お年寄り、小児、栄養不足や疲労、水分不足、糖尿病、脳梗塞など神経の病気がある人、怪我をしている人は、低体温症になりやすいので注意が必要です。

## ○震えが始まった時の対処法は？



### 1. 隔離

冷たいものからの接触をさけます。

地面に敷物をしたり、風を除けたり、濡れた衣服は脱いで下さい。

着替えが無くて、濡れたものは脱いで、毛布などにくるまって下さい。

### 2. カロリー補給

何よりカロリーで、体温を上げるエネルギーを補給することが大切です。

### 3. 水分補給

体温が下がると利尿作用が働いたり、体内の水分バランスが変化し、脱水になります。温かなくてもいいですので、水分をとります。

### 4. 保温・加温

体温を奪われないために、なるべく厚着をして下さい。(帽子やマフラーなど)

毛布などにくるまる場合は、一人にくるまるより2-3人にくるまった方が暖かいです。

特に、老人や小児など弱い人には、元気な人が寄り添って一緒に包まれると保温効果があります。

屋外の場合は、これ以上濡れないように、湿気から隔離できる衣服やビニール素材などがあれば、くるまって下さい。

震えがある段階では、どんな温め方をしても大丈夫です。

★震えがなくなったり、意識がもうろうとしてきたら、至急病院に搬送しましょう。

○搬送が困難な場合は、以下のような対応をして下さい。

1. 可能であれば横に寝かせる。さすったり、乱暴に扱わない。
2. むせないようであれば、カロリーのある飲物をのませる。
3. ベットボトルなどに、人肌程度のお湯を入れて湯たんぽを作り、脇の下・股の付け根・首の回りに当てる。  
(42℃を超えた湯たんぽは、長時間当てるとやけどをするので注意)

## むかで対処法

(東日本大震災では、一部被災地に「むかで」が出没しました。)

噛まれると激しく痛いし、腫れるし、ヘタをするとアレルギーでショック症状が出ることもあります。

### 【ムカデに噛まれないために】

一般に思われているほどムカデはあちこちをウロつきません。かなり意固地に「狭」「暗」「湿」「仔虫(餌)」という条件にこだわっています。

またムカデは臆病なので振動や風を感じると狭いほうへどんどん逃げていきます。

### 【ムカデに噛まれたら】

ムカデはじぶんの身体に触れてくるものに対しては素早く噛み付きます。

一对の鋭いアゴで噛み付き、アゴの先端部分から毒が出てヒトの体内に入るわけです。毒に含まれるヒスタミン様物質や溶血タンパク質が、患部やリンパ節の痛みや腫れ、炎症(重症の場合は周辺組織の壊死や潰瘍)あるいはアレルギーの原因になるのです。

ムカデに噛まれたら、すぐに振り払いましょう。

そしてまず傷口から毒液を搾り出すイメージで圧迫をかけ、同時に口を当てて吸います。傷口は微小なのでその効果はわずかですがやらないよりは良いです。毒の拡散を減らすため傷口周辺を氷や冷シップ、あるいは水などで冷やし、あれば抗ヒスタミン剤、ステロイド剤の入った軟膏など(たとえばムヒ、オイラックスH軟膏、セロナ、レスタミン軟膏など)を塗ります。それらのことを速攻でやりましょう。

慌てたりパニックになってはいけません。

動悸や悪寒、めまい、吐き気、頭痛などを感じた場合はショックのおそれがあるので医療機関を受診して下さい。

ムカデの毒そのものは、ハブの毒などと違い、それだけで人を死なせるような毒性はありませんが、こわいのはその中の成分によってアナフィラキシー・ショックというショック症状がごく希に引き起こされることです。とくにムカデに噛まれるのが2度目以上のひとはショックを起こしやすいとされています。これはスズメバチも同じです。

ですから痛いのをガマンして薬を塗って済ませるのではなく、とにかく医師へいく。特にショックがなければ、炎症止めと痛み止めをもらって帰ってほしいので「こんなことくらいで病院に行くのは恥ずかしい」などと思わず、行きましょう。



# 熱中症を防ぐために

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいる時も注意が必要！

## 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

### 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

### 熱中症になりにくい環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保  
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、暑さ指数 (WBGT 値) の確認

### 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定  
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿、速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

### 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿、速乾の衣服の着用

無理してエアコンを使わずに体調を崩すことがあります！

※ 暑さ指数 (WBGT 値) : 気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた目安が定められています (環境省熱中症予防サイト、石川県ホームページからご覧になることができます。)

## 注意していただきたいこと・お願いしたいこと

### ① 暑さの感じ方は人によって異なります！

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

### ② 高齢者の方は特に注意が必要です！

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、熱さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう。

### ③ まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことが大切です！

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
  - 特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力をして注意深く見守るようにしましょう。
- （※ 小児・幼児は、汗線をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、注意が必要です。）

### ④ 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- 今年は、県民の皆さんに節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

## 熱中症になった時の処置は・・・

- 1 涼しい場所に避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識が無い場合は  
直ちに救急隊を要請しましょう！

## 石川県の熱中症情報

厚生労働省「熱中症予防リーフレット」一部改変

### ◎ 熱中症に関する総合サイト（熱中症の予防方法、暑さ指数・マニュアル等、リンク集ほか）

- ◆ 石川県ホームページ 「石川県熱中症予防情報」

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>

石川県熱中症情報

検索

### ○ 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報

- ◆ 気象庁 「熱中症に注意」

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

### ○ 石川県内の熱中症相談窓口

- ◆ 南加賀保健福祉センター TEL：0761-22-0796
- ◆ 石川中央保健福祉センター TEL：076-275-2250
- ◆ 能登中部保健福祉センター TEL：0767-53-2482
- ◆ 能登北部保健福祉センター TEL：0768-22-2011

- ◆ 金沢泉野福祉健康センター TEL：076-242-1131
- ◆ 金沢元町福祉健康センター TEL：076-251-5704
- ◆ 金沢駅西福祉健康センター TEL：076-234-5103

# 災害時における歯科保健について

## 《 症 状 》

1. 被災された方は、疲労・過労・ストレスで歯痛・歯ぐきの炎症や出血などの症状がおこりやすいです。
2. お年寄りの場合は、義歯の紛失・損傷がおこりやすいです。

## 《 どうしたらよいか 》

1. 口の中が不潔になりやすいので、歯ブラシで歯みがきをしましょう。
2. 歯や口腔衛生の困り事については、巡回している歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。
3. 入れ歯は修理や治療が可能なので、放置しないで巡回している歯科医師、歯科衛生士に相談し、使いやすい入れ歯にしましょう。



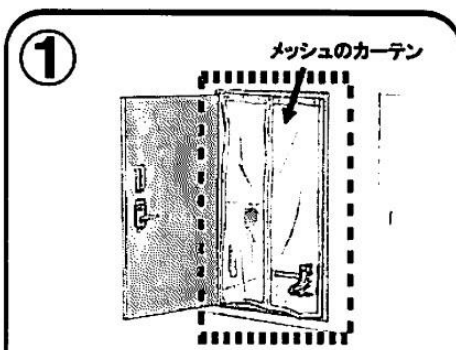
避難所、応急仮設住宅等でお過ごしのみなさまへ

ハエ、蚊などからくらしを守るために

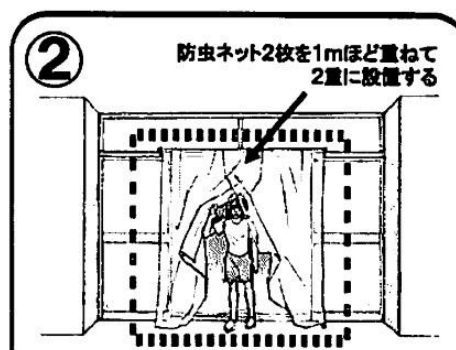
入れない、つかまえる、発生させない

いま、できること

1. ハエ、蚊を屋内に入れられないためにできること

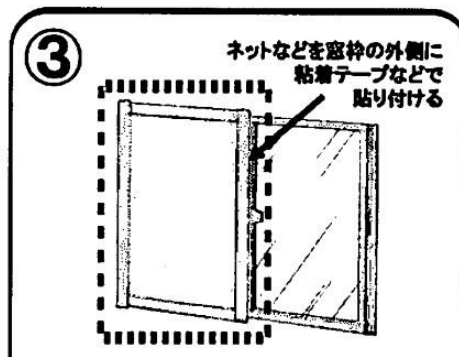


① 応急仮設住宅等の玄関扉の内側に「玄関カーテン」と呼ばれるメッシュのカーテンを取り付けると、ハエや蚊が玄関から入ってくるのを防ぐことができます。



② 学校施設が避難所になっている場合は、出入り口が大きく開いています。防虫ネット2枚を1mほど重ねて2重に設置し、人はネットの間をくぐり抜けるように入りますと、ハエや蚊が入ってくるのを防ぐことができます。

## 1. ハエ、蚊を屋内に入れられないためにできること

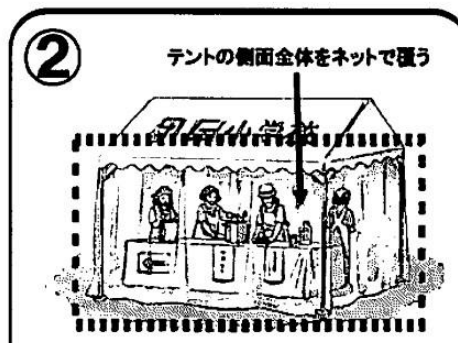


応急仮設住宅の窓は、サイズや規格が一般的なものと違う場合があります。加工しやすいネットなどを窓枠の外側に粘着テープなどで貼り付けると、暑い時は窓を開けておくことができ、風通しも確保できます。

## 2. 室内、炊き出しテントでできること



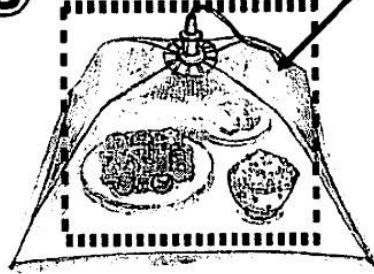
応急仮設住宅の部屋の中に蚊帳(かや)を設置すると、窓を開けたまま寝ることができます。



炊き出しをする時など、屋外でテントを張って調理する場合は、テントの側面全体をネットで覆うと、ハエ類が入ってくるのを防ぐことができます。

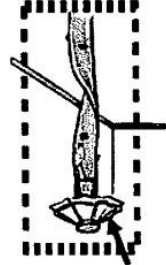
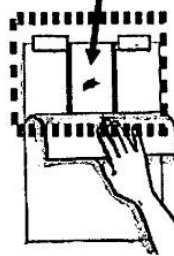
## 2. 室内、炊き出しテントでできること

③ 食事には蠅帳やラップをかけておく



避難所の食堂などで料理を並べる時、ハエ類が食品にとまらないように、蠅帳（はいちょう＝食卓を覆う傘状の網）をかぶせたり、ラップをかけておく方法があります。

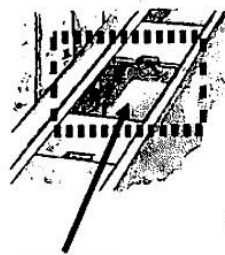
④ 粘着シートを取り付ける



ハエ取りボンをぶら下げる

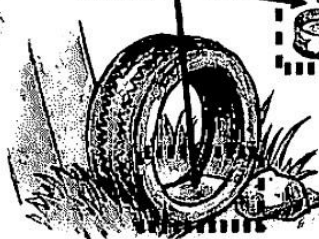
避難所の食堂内外や居住スペース、応急仮設住宅等の室内では、ハエ取りリボンをぶら下げたり、ハエ取り用粘着シートを取り付けておくのが効果的です。

## 3. 蚊を発生させないためにできること

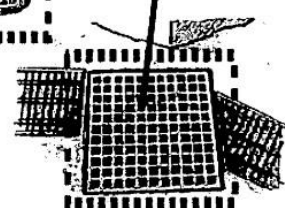


道路の側溝

空き缶や古タイヤにたまった水



建物の雨水マス



避難所や応急仮設住宅周辺の排水溝が詰まっていると、水たまりができて、蚊の幼虫が発生します。応急的な処置としては、幼虫駆除の薬剤が簡単で有効です。建物の雨水マスなど、水がたまりやすい場所に幼虫駆除の薬剤を処理しておくのも、蚊の発生を抑える効果が期待できます。

空き缶やバケツ、花立て、古タイヤ、がれきの小さな水たまりでも蚊の幼虫が発生します。いらぬ容器を捨てたり、水を1週間に1度は捨てるのが大切です。



## 4. 照会先

### ●害虫対策全般に関するご相談

国立感染症研究所昆虫医科学部

TEL:03-5285-1111

FAX:03-5285-1178

### ●ハエ・蚊防除等に関するご相談

日本防疫殺虫剤協会

担当／池田(いけだ)専務理事

TEL:03-5296-0300

FAX:03-5209-6501

本資料の監修：  
国立感染症研究所昆虫医科学部