

被災者の方へ
台東区健康支援ハンドブック
～災害関連死を防ぐために～

過去の災害を踏まえて、災害関連死を予防するためには、二次的な健康被害の予防が大切であると分かっています。

避難所で避難生活を健康に過ごすためのポイントをまとめました。

一人ひとりができるだけ健康に過ごせるよう、このハンドブックを参考にした避難所生活をお願いいたします。

・避難所の衛生	1 頁
・飲料水について	2 頁
・食料品の取扱い	3 頁
・室内空気環境の管理	4 頁
・熱中症予防	5 頁
・感染症予防	7 頁
・生活不活発病予防	8 頁
・エコノミークラス症候群	11 頁
・歯とお口のケア	13 頁
・こころのケア	15 頁
・妊産婦 災害時のケア	17 頁
・乳幼児 災害時のケア	18 頁
・栄養バランスに気をつけましょう	20 頁
・ペットの管理	22 頁

避難所の衛生

災害時には、感染症や食中毒のリスクが高まります。特に避難所では、衛生を保つことが大切です。

○咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう。症状があるときは、必ずマスクを着用しましょう。

○手洗い・消毒

- ・食事の前、トイレの後には、石けんで手を洗いましょう。
- ・水が出ない場合は、ウエットティッシュやアルコール消毒液を活用しましょう。

○ごみを管理して衛生害虫対策をしましょう。

ハエ、ゴキブリ、ねずみの発生や繁殖を防ぐために、食べ物や残飯などのごみはしっかりと封をし、回収日までは涼しいところに保管しましょう。



飲料水について

- ペットボトル入りのミネラルウォーターや給水車等から支給された水を飲みましょう。



- 支給された水は直射日光を避けて保管し、なるべく早く飲み切りましょう。



- 井戸水は生活用水として使用しましょう。水脈が変わり水質が安定しないため、トイレなどの生活用水として使用しましょう。

きれいに見える水でも細菌汚染などの可能性が考えられますので、生水は飲まないようにしましょう。

食料品の取り扱い

気温や湿度の高い季節は、
食品の取扱いに十分な注意が必要です。



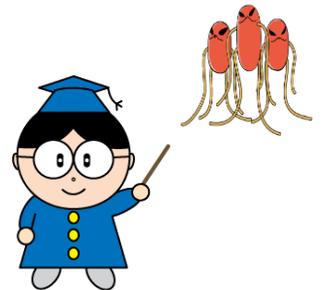
食品を受け取ったら

- ・ 消費期限を守りましょう。
- ・ におい、容器の破損がないか確認し、
支給日を記入しましょう。
- ・ 配られたお弁当などの腐りやすい食品は、
できるだけ早く食べ、残りは廃棄しましょう。
- ・ 直射日光、高温多湿を避け保存しましょう。



【注意！】

食中毒になると抵抗力が弱い方は
重症化することもあります。



上記項目を参考にして食中毒予防に努めましょう！

室内空気環境の管理

- 室内の空気をきれいに保つために定期的に換気をしましょう。



- 温度と湿度の管理をしましょう。
暑い時期には日差しを遮り、風通しを良くし、寒い時期には暖房器具等を用いると共に加湿も行いましょう。

換気を行うと、温度湿度の調整ができ、ダニ・カビ・結露の発生を防ぐことにもつながります。

熱中症予防

○熱中症を予防するためには

- ・暑さを避けましょう。
- ・こまめに水分をとりましょう。



○避難生活における注意点について

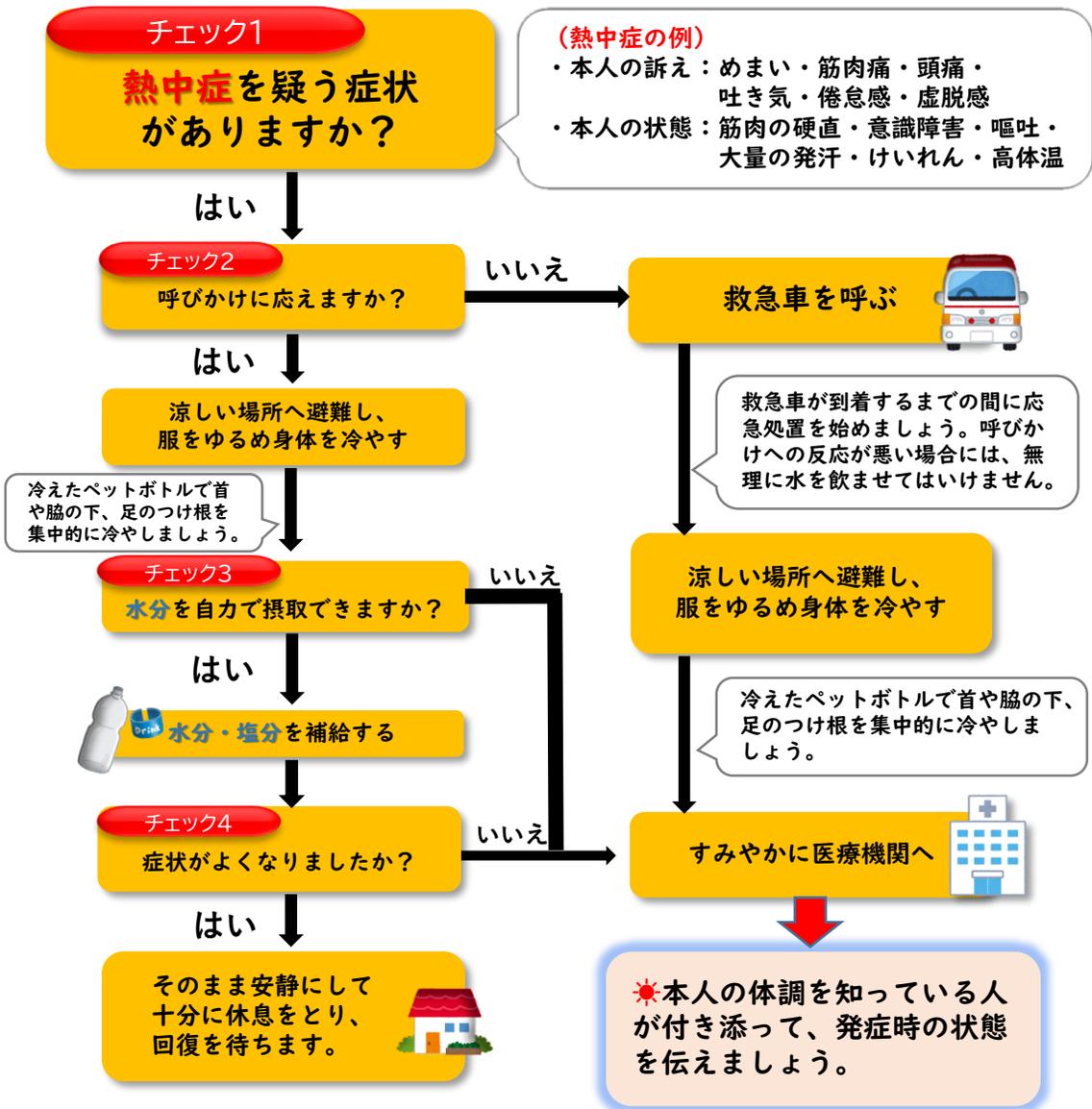
- ・普段以上に体調管理を心掛けましょう。
- ・高齢者、障害者、子ども、妊婦の方は特に注意が必要です。周りの方は積極的に声かけしましょう。

○住居の片付け等の作業時における注意点

- ・体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- ・休憩や水分補給は、一定時間毎にとるようにし、休憩時には日陰等の涼しい場所を確保しましょう。
- ・暑い時間帯の作業は避けましょう。

避難生活においては被災住民だけでなくボランティア等の方も熱中症にかかる危険性があります。日頃からの健康管理に気をつけるとともに、熱中症が疑われるときの応急処置を確認しておきましょう。

☀️熱中症の応急処置チェックシート



熱中症を疑ったときには何をすべきか

- ✓ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ✓ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわであおぐ。
- ✓ 服の上から少しずつ冷やした水かける。
- ✓ 冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」(2018)

感染症予防

○マスクの着用・咳エチケット

症状があるときは必ずマスクを着用しましょう。
していないときに、咳やくしゃみをするときは、
ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう。

○手洗い・消毒

外から戻った後、食事の前、トイレの後には、
石けんで手を洗いましょう

○人と人との間隔・換気

咳などの症状があり十分な間隔をとれない場合は、
他の人と対面にならないように背中合わせにする等
工夫しましょう。

○予防接種

災害時に備え、日頃から予防接種を積極的に
受けましょう。



感染症に「自分がかからない」ように手洗いを、
かかっても「他人にうつさない」ために
咳エチケット等の感染対策を行いましょう。

生活不活発病予防

☆生活不活発病とは

心身のはたらきが低下して、「動けなくなる」状態のことです。「動かない」状態が続くことで、筋力が低下したり関節が硬くなったりして、「動けなく」なります。

慣れない避難所生活で…

心身の疲労が溜まる

体力がどんどん落ちる



疲れて動けなくなる

生活不活発病の悪循環

体が動けなくなる

筋力の低下・関節が硬くなる



特に、認知症や持病のある方は症状が悪化する
可能性があります。



低下が感じられた場合は専門職に相談しましょう。

☆生活不活発病チェックリスト

発災前と現在のあてはまる状態に☑をつけてみましょう。

発災前より☑の位置が下がる場合は、医療機関や専門職（保健師、救護班など）に相談しましょう。早く発見し、早めに対応することが大切です！

発災前	現在
屋外を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない
屋内を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> 這うなどして動いている <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない
身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）	
<input type="checkbox"/> 外出時や旅行のときにも不自由なかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている
車いすの使用	
<input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用している <input type="checkbox"/> いつも使用している
外出の回数	
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していない
日中どのくらい体を動かしていますか	
<input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった <input type="checkbox"/> 時々横になっていた <input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている <input type="checkbox"/> 座っていることが多い <input type="checkbox"/> 時々横になっている <input type="checkbox"/> ほとんど横になっている

☆生活不活発病予防のポイント

- ・ 日中は布団をたたんで、横になる時間を減らそう！
横になるより、なるべく座りましょう。
- ・ なるべく自分の足で歩こう！
すぐに車いすを使うのではなく、杖などで工夫しましょう。
どうしたら安全に動けるのか専門職に相談してみましょう。
- ・ 身の回りのことは自分でしよう！
自分で食事を取りに行ってみたり、自分の役割を見つけたりしてみましょう。
- ・ 一日10分意識して体を動かそう！
一度にきつい運動はせずに、間隔をあけて体を動かしましょう。

やってみよう！「ちょこっと筋トレ」

足の横上げ運動 目標：2セット（1セット 左足5回、右足5回）

1) 両手で椅子の背をつかみ、椅子の後ろに真っすぐ立つ。
椅子がない場合…
壁に手をつき、真っすぐ立つ。



2) 上体は真っすぐのまま、片方の足を真横にゆっくり上下させる。5回行ったら、もう片方も同様に5回行う。

チャレンジ！かんたん脳トレ

親指から折っていく



イチ

グーパーを繰り返す



折る

ニ

パー



折る

サン

グー

1 両手を広げてスタート！
利き手は親指を折り、反対の手はグーにします。

2 人差し指を折り、反対はパーにします。

3 中指を折り、反対の手はグーにします。
※同様に10まで続けましょう！

エコノミークラス症候群

○エコノミークラス症候群とは？

長時間同じ姿勢でいることで、血管の中に血の固まりができ、それによって血管が詰まることで、生命の危険が生じます。

食事や水分を十分にとらず、長時間同じ姿勢のままで、足を動かさないでいる



血液の流れが悪くなると、血管の中に血の固まりができやすくなる



血の固まりが肺に詰まってしまうと、呼吸がいつものようにできないなどの重篤な症状になる危険性もある。



○どのような症状？

足全体に、赤くなる・腫れる・痛み等の症状があらわれます。一般的に片方の足にあらわれることが多いです。

重症化すると…

- ・突然の胸の痛み
- ・呼吸がいつものようにできない
(呼吸が速くなったり、浅くなったりする)
- ・意識がなくなる
- ・ショック状態 (手首等で脈拍が確認できない・血圧が低下する)

重要!

異常を発見したらすぐに大きな声で助けを呼びましょう

○エコノミークラス症候群予防のポイント！

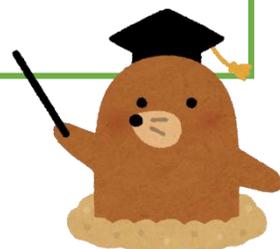
エコノミークラス症候群を防ぐために、次のことを意識してみましょう。

- ・こまめに水分をとりましょう。
- ・アルコールを控え、出来る限り禁煙しましょう。
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めないようにしましょう。
- ・眠るときは足をあげましょう。
- ・ときどき、軽い運動やストレッチ運動を行いましょう。
ふくらはぎを軽くもむのも効果的です。

予防のための足の運動



ハンドブックP10にも、簡単な運動が載っています。合わせてご覧ください。



引用：厚生労働省「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は血液の流れが悪くなることで発症します。
水分を十分に取り、軽い運動を行って予防しましょう。

歯とお口のケア

避難生活による疲労や栄養不足などに加え、お口の清潔が保てなくなると、むし歯や歯周病の悪化などのお口のトラブルが起こりやすくなります。

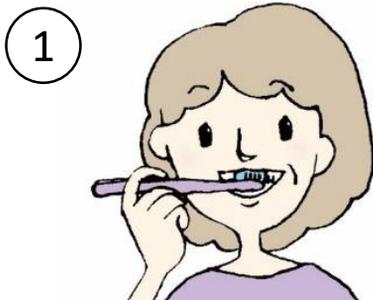
※ごえんせいはいえん

特に高齢の方では **誤嚥性肺炎** を引き起こしやすく、全身の病気の悪化につながります。

※口の中の細菌などが誤って気管に入ることによって起こる肺炎のこと

● 水を使わない歯みがき

- ① 何もつけず歯ブラシでみがきます。
- ② 汚れたらそのつどティッシュペーパーなどでふき取りながら、歯みがきをくり返します。



※歯ブラシがない場合は、ハンカチやティッシュペーパーなどを指に巻きつけ歯を拭きます。



● うがい

ペットボトルキャップ1杯ほどの水や液体はみがきなどでおこないます。

1回より2回に分けた方が効果的です。

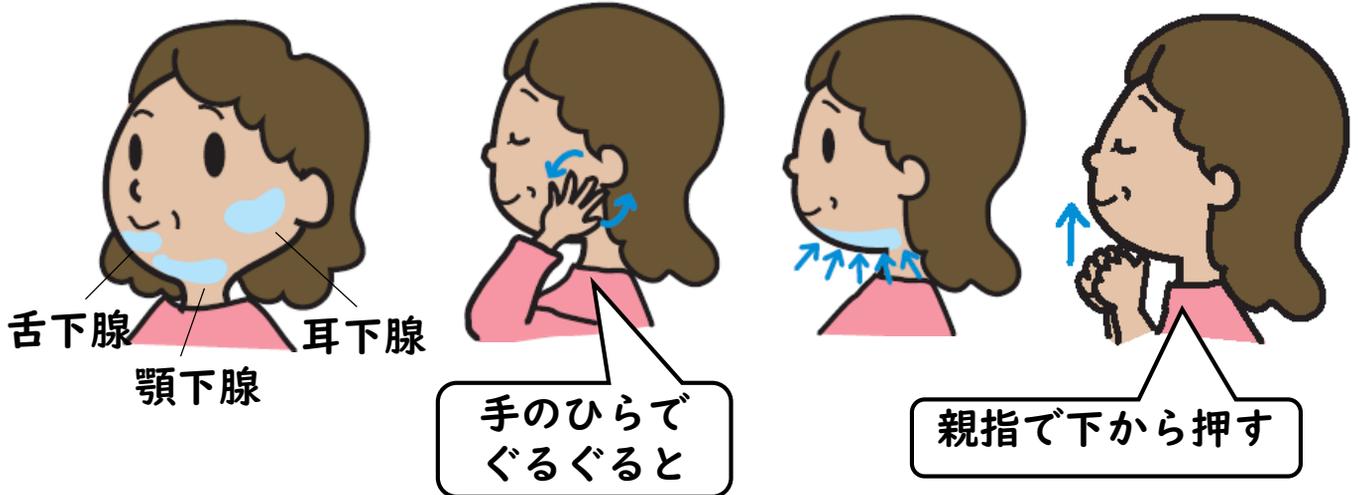


● 入れ歯を使用している方

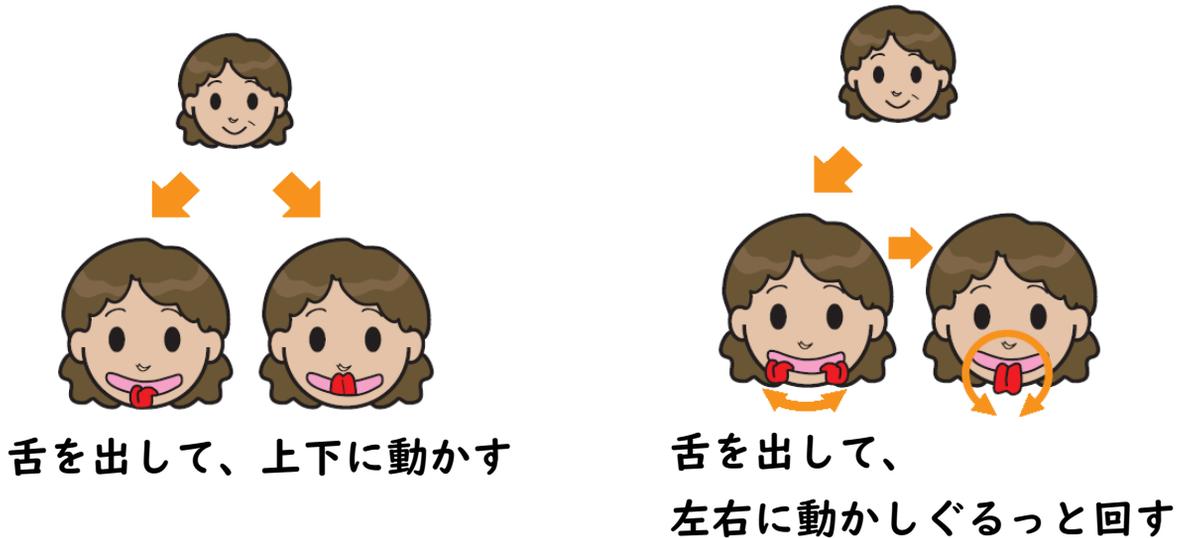
食後はウェットティッシュなどで入れ歯の汚れをふき取りましょう。避難時には入れ歯を持ち出すことを忘れないようにしましょう。

お口の乾燥はむし歯や歯周病を悪化させ、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかるリスクも高めます。

● 唾液腺マッサージ



● 舌の体操



● よく噛んで食べる

ひとくち30回を目標に、よく噛んで食事を摂りましょう。

だ液を出して、お口の潤いを保ちましょう

こころのケア

災害に遭った後は、こころと体にいろいろな変化が起こりますが、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

●被災した人なら誰もが感じること

- ・大切なものを失って悲しみや寂しさを感じる
- ・家族や身近な人を助けられなかったことを悔やみ、自分を責める
- ・自分がとても無力に感じる
- ・「なぜ自分がこんなひどい目に遭ったのか」という怒りを感じる



●心身に起こりやすい変化

眠れない、食欲不振、イライラする、めまい など



これらの反応は程度の違いはあるものの、多くの方が経験します。

特に恐怖心は、危険な状態に対する正常な反応です。多くの場合は時間が経過し、生活が落ち着きを取り戻すにつれて次第に収まっていきます。

●子どもたちのこころのケア

被災の体験は、子どもの心身の状態にも影響を与えます。

特に子どもの場合、言葉や概念の発達が十分ではないため、

自分の身に起きたことをうまく理解できず、不安や恐怖、

ストレスを大人とは違った形で表現することがあります。



被災後に子どもに現れやすい反応

- 赤ちゃんがえり（おもらし、指しゃぶり、など）
- 普段できていたことが一時的にできなくなる
- 甘えが強くなる、わがままを言う
- 反抗的になる、乱暴になる
- 災害体験を遊びとして繰り返す



接し方のポイント

- ☆一緒にいる時間を増やしましょう。
- ☆お子さんが話すことを否定せずに、ゆっくり聴いてあげましょう。
- ☆災害体験を遊びとして繰り返すことは、お子さんが落ち着いていくプロセスです。無理に止めさせないようにしましょう。
- ☆近くにいる大人の安心が、お子さんの安心につながります。

妊産婦 災害時のケア

<妊婦の方>

- 冷えるとお腹が張る事があるため、できるだけ暖かく
しましょう。
- 予定日が近い方は頻尿やおりものの増加がみられます。
清潔が保ちにくくなるため、トイレは我慢せず、
水分摂取を心掛けましょう。



<産婦の方>

- 産後は悪露により清潔が保ちにくくなります。
部分的に洗う、トイレを我慢しない、
水分摂取などを心掛けましょう。



乳幼児 災害時のケア

○乳児の栄養

哺乳瓶の洗浄・消毒ができない場合は紙コップを使用し授乳することもできます。
使い捨ての哺乳瓶や長期保存できる液体ミルクも市販されています。



●カップフィーディング (哺乳瓶がない時の授乳方法)

赤ちゃんの手がカップにぶつからないように布等で包みます。

清潔なカップ(紙コップ)を用意し、半分の高さまでミルクを注ぎます。

カップを赤ちゃんの上下唇に触れるように傾け、ミルクを赤ちゃんが自分で飲めるようにします。

※ミルクを赤ちゃんの口に流し込まないようにしましょう。

○母乳を与えている方は、一時的に出ないと感じてても、安心できるスペースで吸わせ続けることで、また出るようになります。

大事なことは、ママと赤ちゃんが疲れすぎないことです。

赤ちゃんがいつもと違う様子がないか注意して過ごしましょう。

○排泄と清潔

災害時は、おむつをこまめに換えられなかったり、
沐浴ができないのでおむつかぶれが起きやすいです。
お尻はできるだけ乾燥させ、濡れた状態でおむつを
しないことがポイントです。



○メンタルケア

普段から一緒にいる保護者の方だから
できることがあります。

災害時の子どもの心のケア

○安心感を与える

○「日常」を取り戻すことを助ける

○被災地の映像を繰り返し見せない

○子どもは自ら回復する力があることを理解し見守る

出典：(公財)日本ユニセフ協会ホームページ

栄養バランスに気をつけましょう

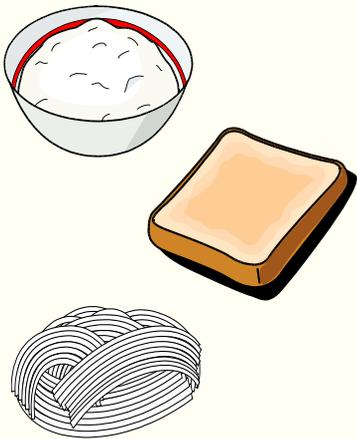
発災直後はまず、水分とエネルギーをとることが最優先ですが、偏った食事が続くと、やがてビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足して、体に不調が現れます。

できる限り、バランスを考えた食事を取りましょう。

「主食」・「主菜」・「副菜」の3つのグループをそろえる

主食

ごはん、パン、めんなど

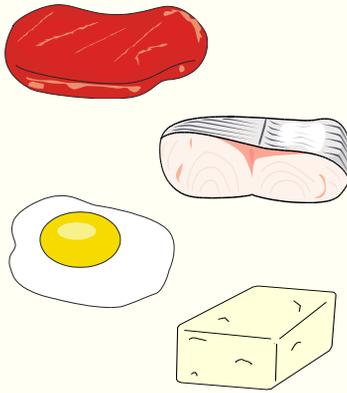


備蓄には



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

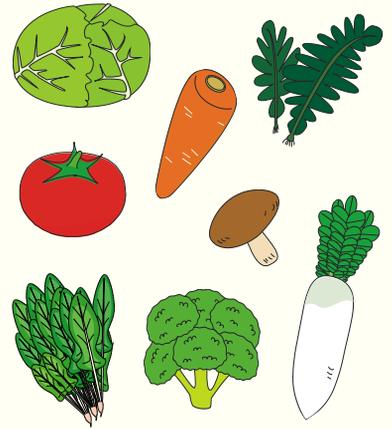


備蓄には



副菜

野菜、きのこ、海藻など



備蓄には



乳製品と果物も！

乳製品 合わせて200ml(g)程度

(例)



果物

(例)



食事のポイント

対象者	ポイント
乳児	<ul style="list-style-type: none">・母乳・ミルクは続ける・スプーンで潰したり、お湯を加えておかゆ状にする・適当な食材などが手に入らない場合は、母乳やミルクを与える
高齢者	<ul style="list-style-type: none">・水分を多くとる・固いものは、ビニール袋に入れてつぶしてから食べる
飲み込みが困難な方	<ul style="list-style-type: none">・レトルト食品をごはんや麺にかける（具の大きさや固さには注意）・水分補給として、ゼリー飲料を飲む

栄養補助食品も活用しましょう

(例)



パッククッキング

食材を耐熱性ポリ袋に入れて、鍋等で加熱（湯せん）する調理法です。調理後、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器を洗う必要はなく、加熱に使った水は、また加熱に利用できます。



ペットの管理

【避難が必要になったら…】

- 避難所での生活は、人と同じようにペットもストレスや不安を感じます。ペットの体調に気を配り、不安を取り除いてあげるよう飼い主同士で助け合い、協力して管理しましょう。
- 避難所では、ペットを避難所管理者が指定する場所で飼育することになり、給餌、清掃などのペットの世話は飼い主が行います。ペットにストレスを与えないためにも、日頃からペットのしつけや健康管理に気を付けましょう。
- 避難所には動物が苦手な人や、アレルギーをもった人、子どももいます。鳴き声、咬傷事故などで周りの避難者に迷惑をかけないように、注意して衛生的に管理してください。

～ 同行避難できるペットとは？ ～

避難所に同行できるペットの種類は限られています。犬、猫、小鳥やハムスターなどの一般的なペット以外の動物は、特殊な環境や餌が必要な場合も多く、避難所での飼育が難しいので、事前に預かり先を確保しておきましょう。



発行：台東保健所 生活衛生課
電話 03-3847-9401