

健康だより

備えて慌てず「災害時の健康管理」

9月は防災月間です。災害大国の日本では、近年、自然災害が身近なものとなっており、避難所生活を余儀なくされることもあります。災害時には、日頃からの備えと適切な知識で対応し、健康を守りましょう。

避難所生活で健康に過ごすために知っておきたい8つのポイント

1. 水分・塩分補給をこまめにする 熱中症やエコノミークラス症候群を予防する

トイレを気にして水分をとる量が減りがちになります。

熱中症予防の場合は、水分に加えて塩分補給と室温調節、衣服の工夫も必要です。

2. 手を清潔にする 風邪やインフルエンザ、食中毒等を予防する

食事の前やトイレの後には手洗いをしましょう。流水が使えない時のために、アルコールを含んだ手指消毒薬を準備しておきましょう。

3. 食中毒に注意する

食べる前に賞味期限を確認し、出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある場合は、調理や配食を控えましょう。

4. 体を動かす エコノミークラス症候群や筋力低下を防ぐ

車の座席など狭い空間で長い時間同じ姿勢で過ごすと、エコノミークラス症候群を引き起こしやすくなります。定期的に体を動かすとともに、胸の痛みや片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある場合は、早めに医師に相談しましょう。

5. うがい・歯磨きをする 感染症から身を守る

6. 十分な睡眠・休息を心がける 心と体の健康を保つ

不安やストレスを感じているときです。意識して睡眠や休息をとしましょう。



7. 必要なときにはマスクを着用する 感染症の拡大やアレルギーを防ぐ

咳をしているときやほこりを避けたいときには、マスクを使いましょう。

8. 薬で困っている場合は相談する 災害時もいつもの治療を続ける

災害時には処方箋なしでも、慢性疾患の治療薬を薬局で入手できる場合があります。医師、薬剤師、保健師などに相談しましょう。

非常用として最低 3 日分、可能であれば 1 週間分の薬を常備するとともに、お薬手帳や災害用医療情報カードを携帯しておきましょう。

参考 厚生労働省ポスター「被災者のみなさまへ 避難所生活で健康に過ごすために～以下の点にご注意ください～」
内閣府リーフレット「あなたのまちの避難所について～災害に備えて考えておきましょう～」