

特集 | 災害時の健康管理と備え

近年、日本の各地で、地震やゲリラ豪雨、大型台風による災害が、今までとは違った規模で起きています。そのため、地域住民の方々が、避難を余儀なくされ、不自由な生活を強いられる状況を、度々耳にしてきました。去年は、千葉県も大きな台風にも見舞われ、多くの方々が長期間の断水や停電、交通の不通により普段の生活が送れず、とても辛い思いをしました。私たちは、経験をすると「準備しておけばよかった」と、振り返ります。そして、日頃から、災害への備えをする事がとても大事である事を、知るようになります。今回の特集では、災害時の健康管理について避難所でもできる体操なども含めご紹介します。

災害時の健康管理のポイント

① 災害時の不自由な中でも、一日1,000~1,500mLの水分摂取を心がけましょう。水分を摂らないことで、血管内の水分が少なくなり、血液はドロドロしてきます。細くなっている血管で、血液の通りが悪くなったり、詰まったりすることがあります。水分摂取は、病気を防ぐためにも大切ですので意識して摂りましょう。

② ふくらはぎは第2の心臓と言われます。長時間椅子に座ったり、同じ姿勢を取り続けることで、筋肉の収縮が減り、血管の中で血液の塊ができ大事な血管に詰まることがあります。これがエコノミークラス症候群(次ページ参照)と呼ばれるものです。下肢のマッサージや、屈伸運動などをすることで血液が循環しますので予防に有効です。

③ 避難所のような多数の人たちが集まっている環境では、感染症が発生する場合があります。感染症予防には手洗いが大切です。また、マスクの着用や擦り込み式の消毒液の使用も効果的です。防災バッグの中へ準備をお勧めします。

④ 災害による不自由な生活や不安から、ストレスが高まり精神的に辛くなります。ストレスのかかる環境では、地域の方とコミュニケーションを取り、不安な気持ちを話し、溜め込まないことがストレス解消の一つの方法です。

災害時は、普段の生活が送れないため難しいかもしれませんが、以上のようなことに注意しながら過ごすことが病気の予防につながります。

災害時のたすけあい

自治体からの支援が届くまでは、地域住民同士の助け合いがとても大切です。非難する際には、高齢者、障がいのある方、乳幼児や児童、妊婦の方など手助けが必要な方もいますので、災害時ほど、助け合いが必要になります。停電でテレビや携帯電話からの情報も無い中、地域の方との情報交換で給水所や入浴サービス、充電場所等を知ることが出来ます。将来の災害に備えて、日頃から、地域の方たちとの良い関係作りを心がけましょう。



エコノミークラス症候群とは？

狭い所に長時間、足を動かさず、同じ姿勢でいることで、足に血行不良がおきます。足に出来た血液のかたまり(血栓)が血流に乗って、肺へ移動し、肺の血管で詰まる病気です。



こんな症状が現れたら要注意!!

片足の痛み、痺れ、赤み、腫れる、むくみ、胸の痛み、息苦しさ、動悸、呼吸困難、失神、最悪、死にいたる場合があります。

これは、「災害関連死」
「防げる死」と、
呼ばれています。



予防するには？

“歩く”ことや、からだ全体を動かすことはとても重要です。運動は、こまめに実施しましょう。ここでは、避難所でもできる簡単な予防体操を紹介します。

エコノミークラス症候群予防体操



つま先を上! 下! 上! 下!



足の指を上! 下! 上! 下!



ふくらはぎをもみもみ! もみもみ!

用意しておく便利なもの

食料品と水 救急セット 懐中電灯 ポケットラジオ
 ラップ…水が使用できない時に食器に敷いて利用でき、食後に捨てるができます。 防寒用品…カイロ、毛布など。冬場に災害が起きたとき、暖房器具が使えない時に便利です。 お風呂の水…浴槽に水を残しておく、断水になったとき、生活用水としてトイレや掃除に使えます。 靴・スリッパ…物や割れたガラスが散乱してしまった屋内を、靴下やはだいで歩くのは危険です。

避難時にはめがね・お薬も忘れずに!!

- めがね(老眼鏡)
- 数日分の内服薬
- お薬手帳
- 保険証または保険証のコピー

