

災害時の健康対策 ～安心の備え～

近年、多く発生する自然災害。県内でも地震や台風、竜巻等の被害が多くありました。災害が起きると、ライフライン(水、電気、ガス等)が途絶えたり、衛生環境の悪化や食料不足による栄養失調、また通常の医療サービスも受けられなくなることで感染症のリスクが高まったり体調や持病が悪化する恐れがあります。

今回は、災害時でも自分や家族の健康を守るための対策を紹介いたします。

▶ 災害時に発生しやすい病気や症状

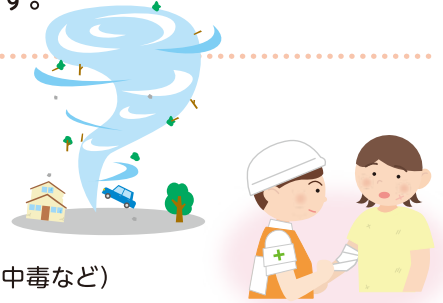
感染症

● 災害発生直後～1週間以内

外傷(創部感染症、破傷風等)、汚染水の吸入(誤嚥性肺炎、レジオネラ感染症等)

● 1週間以降

呼吸器感染症(インフルエンザ、肺炎等)、消化器感染症(ノロウイルス感染症、食中毒など)



エコノミー症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓症)

車中泊などで長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の静脈に血のかたまりができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れ、肺の血管を閉塞する病気です。主に膝から下の脚に、発赤、腫脹、痛み等の症状が出ます。さらに血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難等の症状が出て大変危険な状態になります。

不眠・不安・抑うつ

被災によって生じる環境変化によるストレスから、不眠症、うつ病、心的外傷後ストレス障害など精神疾患に関連する症状が現れやすくなります。

▶ 健康を守る予防法(災害時)

感染症の予防

◎ 怪我をした時は?

・傷口に土が付いたり、がれきや釘などで怪我をした場合は、速やかに傷口をよく洗い、医師の診察を受けてください。症状(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。作業時は、長靴や軍手を着用しましょう。

※破傷風とは? 傷口が土などで汚れていると感染することがあります。(人から人には感染しません)感染すると、3~21日後(平均は10日)に全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。

◎ 飲食の時

・できるだけ直接さわらずに、袋(包装物)ごと持って食べましょう。飲料水は、ペットボトルのミネラルウォーター又は煮沸水を使用しましょう。(生水は避ける)

◎ 口腔ケア(歯磨きや入れ歯の時など)

・口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増え、肺炎を起こしやすくなります。
・歯ブラシがない場合は、食後に少量の水やお茶でうがいをし、ティッシュペーパーなどで歯の表面を拭いて汚れを取り除きます。入れ歯は1日に1回は外してウェットティッシュ等で汚れを取ってください。



こころの健康の予防

◎ 眠れない時は、横になるだけで休めます。
◎ お互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取りましょう
◎ イライラや怒りっぽくなる、動悸や息切れ等がある場合は身近な人や専門家に相談しましょう。

エコノミー症候群の予防

◎ こまめな水分摂取と1時間に1度は脚の上下運動(20~30回程度)をする。

○ 予防のための足の運動

(出典:厚生労働省)

1 足の指でグーをつくる 2 足の指をひらく



3 足を上下につま先立ちする 4 つま先を引き上げる



5 ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



6 ふくらはぎを軽くもむ



▶ 健康を守る予防法(日頃の備え)

◎ ワクチン接種

・インフルエンザ等感染症の重症化予防には、予めワクチン接種が効果的です。65歳以上の方は、肺炎球菌ワクチン、新型コロナウイルスワクチンも対象となっています。

持病がある方

◎ 常用薬と持病に合った非常食を準備しておきましょう
・いつも使用している薬は、常に1週間分は手元に置きましょう。また持病に合った非常食(例えば、減塩のカップ麺やスープ、玄米ご飯パック等)も備蓄しましょう。

◎ 健康保険証や診察券、お薬手帳のコピーなども一緒に準備しておきましょう。

