

避難所での健康と生活について(注意喚起)

〔新着:3月19日11時00分〕

避難所での生活は、これまでの生活環境と異なりさまざまな不自由がある一方、周囲への気兼ねや遠慮から、我慢してしまいがちになります。さらに、災害による疲労やストレスが重なり、体調を崩しやすくなります。特に、抵抗力が落ちている方や高齢の方は、次の点に注意して予防に心がけましょう。また、体調が悪いときは我慢せず、避難所の世話係や保健スタッフに伝えてください。

1 エコノミークラス症候群の予防

エコノミークラス症候群は、狭い場所で長時間足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなり、血の固まり(血栓)が、肺に詰まって肺塞栓などを起こします。車中泊をしている方も注意が必要です。

【予防のポイント】

1. ときどき足の運動や軽い体操・ストレッチを行いましょ
2. こまめに水分を取りましょ(カフェインの入った飲み物は控えめに)
3. 眠るときは足を高めにして休んでください

2 誤嚥性(ごえんせい)肺炎の予防

誤嚥性肺炎は、歯みがきができない状況となり、口の中に残っている食べ物カスや細菌が、誤って気管から肺に入ることによって起こります。抵抗力が落ちている方や高齢の方がかかる場合があります。

【予防のポイント】

1. 食後は、お口や入れ歯を清潔にしましょ
2. 歯ブラシがない場合は、こまめに「ぶくぶくうがい」をしましょ
3. 食事のときは、座った状態の姿勢を心がけ、食後すぐに横にならないようにしましょ

3 食事について

古くなった食べ物は、食中毒の原因となります。食べ残しは捨てましょ。また、膀胱炎や便秘を予防するために、水分を十分にとり、トイレを我慢しないようにしましょ。次のような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください。

1. 下痢が続く
2. 糖尿病、腎臓病などで食事制限がある
3. 噛みにくい、飲み込みにくい

問い合わせ:健康福祉局健康増進課 電話 022-214-8198