



地震・風水害による健康危機から身を守る

避難所等での健康管理について

はじめに

日本は狭い国土に約1億2千万もの人が暮らしており、その多くは都市部周辺の限られた地域に集中しています。その一方で、地理的な背景により、年中を通して地震や台風等の自然災害が発生し、毎年多くの被害を出してきました。

また、近年の世界情勢から、近隣諸国からのミサイル攻撃や大規模テロなど、これまでになかった危機事象の発生が懸念されるようになってきました。

こうした災害や危機事象に直面した際、住民は市町村などの勧告・指示により、速やかに避難する必要がありますが、住居やライフラインが破壊されるなど、生活の維持に深刻な打撃を受けた場合には、

多くの住民が長期にわたって避難所での生活を強いられることもあります。

過去の地震や風水害による災害において、被災者が狭い避難所での不自由な生活で体調を崩したり、持病を悪化させたりするケースが多く見られました。

これまでも医師や保健師などが健康相談を行うなど、避難者の健康管理の支援を行ってきましたが、避難者自身が自らの体調管理に十分注意していただくことが特に重要であります。近年では、ペットを連れて避難される方もおられ、他の避難者に対しても十分な配慮が必要になってきています。

大阪府健康福祉部では、万一の避難生活に備えて、被災者の方々の健康管理等に必要な知識を得ていただけるように、このリーフレットを作成いたしました。

食中毒・感染症を予防しよう

大規模災害時には、清潔な水、電気やガスなどのライフラインの確保が難しくなり、食中毒や感染症が非常に発生しやすい状況となります。

日頃から用意しておいた方がよい保存食、備蓄水、医薬品、ぬれおしぼり、使い捨て手袋等の非常時持出袋の中身は、**賞味期限、消費期限を定期的に確認しましょう。**保存食には、様々なタイプの食品がありますが、**缶切り、ハサミ、調理水なども必ず用意しておきましょう。**

救援体制が出来上がると、水や食事等が提供されるなど少しずつ落ち着きを取り戻してきますが、設備の整っていない状況で大量に調理をすると、食中毒発生の危険

性が増加します。**必ず加熱調理を心がけ、素手で食品を取り扱うことは避けましょう。**

特に夏場は、調理済み食品を常温で放置するだけで腐敗しやすくなり、食中毒の多発シーズンでもありますので、**配付された食品はすぐに食べるようにしましょう。**

集団での避難生活が長期化すると精神的・肉体的に疲れがでて、病気になりやすくなります。特に冬場には、ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症も発生しやすくなります。**日頃から規則正しい生活を心がけ感染予防に努めておきましょう。**

1 食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない

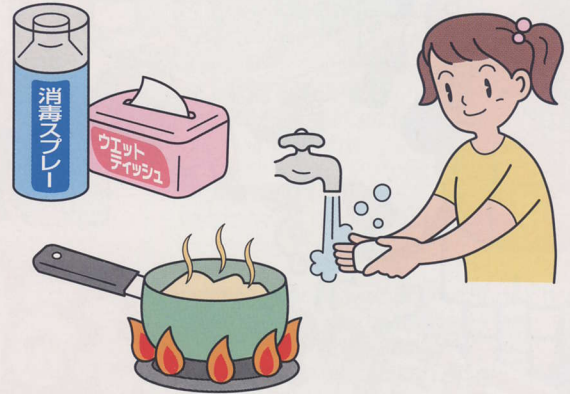
手洗いが重要です。清潔な水を確保できないなら、ウェットティッシュやアルコールスプレーなどで代用しましょう。

② 細菌を増やさない

温度管理が重要です。冷蔵ができないなら、常温で保存できる食品以外はできるだけ早く食べることが大切です。

③ 細菌をやっつける

ほとんどの細菌は、加熱すれば死んでしまいます。加熱したものを食べましょう。



2 呼吸器系の感染症を予防しましょう

避難所では、インフルエンザをはじめとした呼吸器系感染症が問題になります。症状がある時は早めにマスクを着用するか、咳をするときはハンカチなどで覆いましょう。また、十分な換気や掃除をし、うがい・手洗いにも心がけてください。

こころと身体の健康に気をつけよう



突然、災害に襲われると、多くの方にこころの変調やからだの不調が起こります。避難所生活が長くなるとさらに多くの変化が起こります。災害はみなさんのからだを極端に疲れさせ、体調に変化を生じやすくさせます。また、みなさんのこころに大きな悲しみや怒り、不安や焦り、孤立感をもたらします。

こうした変化や不調があるにもかかわらず、周囲に心配をかけてはいけなかと我慢しておられる方はいませんか？

こうした変化はみなさんのからだやこころが弱いから起こるものではありません。災害に遭えば、誰にでも起こる変化や不調なのです。

1 持病の悪化や血栓症(エコミークラス症候群)に注意

災害によるストレスや困難な避難所生活により、血圧や血糖値のコントロールがしづらくなることがありますので、持病用の常用薬をあらかじめ余分にもらっておくとよいでしょう。

避難所では医師や保健師などの専門家が巡回(または駐在)していますので、特に持病のある方は、どんな小さなことでも我慢せずに早めに相談しましょう。

また、狭い車内などで同じ姿勢で長くいると、足の静脈に血のかたまりができ、その結果、血のかたまりが肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ、肺塞栓、脳卒中、心臓発作などを誘発する恐れがありますので注意しましょう。

エコミークラス症候群

予防のためには、①時々車外へ出て、軽い体操や運動を行う。②十分に水分を取る。③アルコールを控える、できれば禁煙する。④ゆったりとした服装にし、ベルトをきつくしめない。⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもむ。⑥眠る時は足を高くあげる。などを行いましょう。



2 こころの健康にも注意

避難所生活では、多くの人たちと一緒に生活をするため、個人のプライバシーが保てなかったり、生活が不規則になりがちです。ストレスや不安が生じやすく、些細なことでイライラする、夜眠れない、誰とも話す気にならない、食欲が低下する…など様々な反応が起こります。持続期間は個人差があり、時間が経過してから現れることもあります。

こんなことに気をつけましょう

① ちょっと一休み

頑張り過ぎないで、適度な休みを取りましょう。

② 気持ちを言葉に出してみましょう

気持ちを抑え込まず、自然な感情を誰かに話してみましょう。

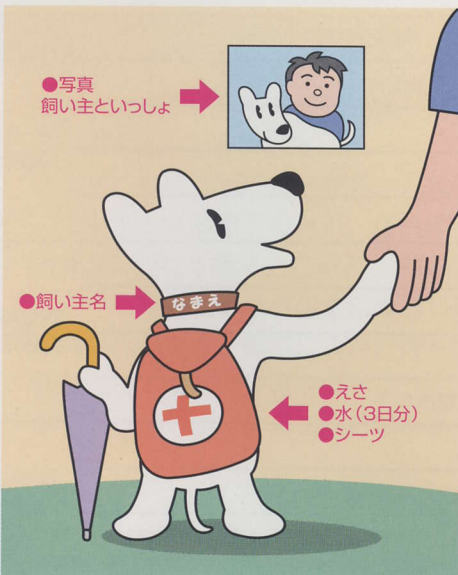
③ 専門家に相談してみましょう

身近な人に打ち明けられない気持ちでも、専門家ならじっくり聞いてくれるはず。心身の不調が持続するときはためらわずにこころの相談窓口にご相談してみましょう。



ペットと一緒に災害への備え

1 普段からの心がけ



① 健康管理をしましょう

狂犬病予防注射、感染症のワクチン接種は、必ず済ませておきましょう。

② 所有者の明示をしましょう

万が一ペットと離ればなれになった時のことを考えて、ペットの首輪には鑑札や迷子札などをつけ所有者の連絡先を明示しておきましょう。犬の飼養者は、市町村への登録義務が課せられています。

③ 避難袋を用意しましょう

避難袋にペットの餌や水などの食料(最低3日分)、ペットシート、リード、現在与えている薬、ケア用品、飼い主と一緒に写真等を入れ、ケージ、キャリーバッグなどはすぐに持ち出せるように用意しておきましょう。

④ ふだんから「しつけ」をしっかりとおこないましょう

災害時には、人も動揺していますが、ペットも同じです。ケージに入れる事や多くの人や動物に慣れさせる等、日ごろからしつけておきましょう。

2 災害時の心がけ

① 避難時はペットも一緒!!

避難は長期になるかもしれません。避難するときはペットも一緒に連れて行きましょう。いつも一緒にいたペットでも避難所では離れて暮らさなくてはならない場合もあります。気持ちの整理も必要です。

② 避難時には避難袋を忘れないようにしましょう!

避難時には慌てず、避難袋等を忘れず一緒に持ち出しましょう。

③ 犬にはリードを必ずつけましょう

避難においてもリードをつけ、放さないようにしましょう。動物の嫌いな人もいますので、すぐに制御できるようにしましょう。小型犬はケージ、キャリーバッグに入れましょう。



健康危機関連リンク

内閣府防災担当のホームページ
<http://www.bousai.go.jp/>

総務省消防庁
<http://www.fdma.go.jp/>

外務省海外安全ホームページ
<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

外務省 渡航関連情報
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/>

海外渡航者のための感染症情報
<http://www.forth.go.jp/>

関西空港検疫所
<http://www.forth.go.jp/keneki/kanku/>

大阪検疫所
<http://www.forth.go.jp/keneki/osaka/>

厚生労働省よくあるご質問
<http://www.mhlw.go.jp/qa/>

厚生労働省トピックス
<http://www.mhlw.go.jp/topics/>

国立感染症研究所
<http://www.nih.go.jp/niid/>

国立感染症研究所感染症情報センター
<http://www.idsc.nih.go.jp/index-j.html>

海外勤務健康管理センター
<http://www.johac.rofuku.go.jp/>

財団法人日本中毒情報センター
<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>

大阪府
<http://www.pref.osaka.jp/>

大阪府医師会
<http://www.osaka.med.or.jp/>

HIV検査・相談マップ
<http://www.hivkensa.com/>

日本旅行医学会
<http://www.jstm.gr.jp/>

日本旅行業協会
<http://www.jata-net.or.jp/>

NTT西日本
 災害用伝言ダイヤルインターネット情報
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

国土交通省防災情報
<http://www.mlit.go.jp/bosai/disaster/index.htm>

防災情報提供センター
<http://www.bosaijoho.go.jp/>

気象庁
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

東京都健康安全研究センター
<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

(財)神奈川県国際交流協会
 多言語医療問診票
<http://www.k-i-a.or.jp/medical/index.html>

大阪府立公衆衛生研究所
<http://www.iph.pref.osaka.jp/>

大阪府保健所所在地一覧表

名称	所在地	電話	所轄市町村	生活衛生室 管轄保健所
池田保健所	池田市満寿美町3-19	072-751-2990	池田市、豊能町、能勢町、箕面市	茨木保健所
豊中保健所	豊中市中桜塚4-11-1	06-6849-1721	豊中市	
吹田保健所	吹田市出口町19-3	06-6339-2225	吹田市	
茨木保健所	茨木市大住町8-11	072-624-4668	茨木市、摂津市、島本町	四條畷保健所
枚方保健所	枚方市大垣内町2-2-2	072-845-3151	枚方市	
寝屋川保健所	寝屋川市八坂町28-3	072-829-7771	寝屋川市	
守口保健所	守口市梅園町4-15	06-6993-3131	守口市、門真市	
四條畷保健所	四條畷市江瀬美町1-16	072-878-1021	四條畷市、交野市、大東市	藤井寺保健所
八尾保健所	八尾市清水町1-2-5	072-994-0661	八尾市、柏原市	
藤井寺保健所	藤井寺市藤井寺1-8-36	072-955-4181	藤井寺市、松原市、羽曳野市	
富田林保健所	富田林市寿町3-1-35	0721-23-2681	富田林市、大阪狭山市、河内長野市、河南町、太子町、千早赤坂村	泉佐野保健所
和泉保健所	和泉市府中町6-12-3	0725-41-1342	和泉市、高石市、泉大津市、忠岡町	
岸和田保健所	岸和田市野田町3-13-1	072-422-5681	岸和田市、貝塚市	
泉佐野保健所	泉佐野市上瓦屋583-1	072-462-7701	泉佐野市、泉南市、阪南市、田尻町、熊取町、岬町	

保健所設置市の保健所

※詳細については各保健所にお問い合わせ下さい。

名称	所在地	電話	所轄市町村
大阪市保健所	大阪市阿倍野区旭町1-2-7-1000	06-6647-0641	大阪市
堺市保健所	堺市南瓦町3-1	072-222-9933	堺市
東大阪市保健所	東大阪市岩田町4-3-22-300	072-960-3801	東大阪市
高槻市保健所	高槻市城東町5-7	072-661-9333	高槻市



大阪府

健康福祉部地域保健福祉室健康づくり感染症課 2007年3月発行
 〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目 TEL 06-6941-0351
 このリーフレットは40,000部作成し、一部あたりの単価3.6円です。