

# 避難所生活における要配慮者への支援

～災害が起こったときにあなたが支援できること～



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# 自然災害

火山噴火



地震



風水害



津波



# 最近起こった大雨・土砂災害



静岡県熱海市(土石流)  
2021.7.3



青森県むつ市(水害)  
2021.8.11



佐賀県武雄市(六角川氾濫)  
2021.8.14



長崎県雲仙市(土砂崩れ)  
2021.8.14

# 日本赤十字社の災害救護業務

## ★医療救護



## ★救援物資の備蓄と配分



### 安眠セット



### 日用品セット



### 毛布



## ★こころのケア



## ★災害時の血液製剤の供給

## ★義援金の受付と配分

# 本日学ぶ内容

1. 避難所ってどんなところ？
2. 特別な配慮が必要な人々とその対応
  - ①乳幼児
  - ②高齢者
3. 避難所生活を健康に過ごすコツ！
4. 避難所生活で役立つ実技
  - ・清潔（ホットタオル・沐浴・足浴）
  - ・ストレス緩和（リラクゼーション）
  - ・保温（毛布で作るガウン）



# 1. 避難所ってどんなところ？

## 避難所の役割

- ・危険を回避し、一時的な生活を行う
- ・家族の安否を確認
- ・生活情報の提供
- ・食料・水・救援物資等の配分



**地域の支援拠点**



# 避難所



# 1. 避難所ってどんなところ？



救援物資



電源を使用した  
ウォーターサーバー



食糧配給



パーティションで仕切  
られた避難所



# 1. 避難所ってどんなところ？



## 2. 特別な配慮が必要な人々とその対応

要配慮者とは…

妊産婦

乳幼児

子育て中の人

高齢者

障がい者

病気を抱えている人

外国人

介護に携わる人







# ① 乳幼児

## 【特徴】



1. 災害の影響を受けやすい。
2. 不安やストレスを言葉でうまく伝えることができないため、行動に表れやすい。
  - ☆言葉で表現できない・・・見逃されやすい
  - ☆行動に表れやすい・・・わがまま、なまけ、扱いにくいと思われる
3. 適切な支援があれば、回復していく力を持っている。

# ① 乳幼児

	ストレス反応	対応
<p>身体的反応</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱</li> <li>・下痢</li> <li>・便秘</li> <li>・皮膚症状</li> <li>・ほ乳力低下</li> <li>・食欲低下</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体温調節</li> <li>・脱水予防</li> <li>・皮膚の清潔</li> </ul>  <p>こまめな水分補給をする</p>
<p>精神的反応</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多弁</li> <li>・怒る</li> <li>・甘え</li> <li>・赤ちゃん返り</li> <li>・おねしょ</li> <li>・暗がりやを怖がる</li> <li>・音に敏感</li> <li>・出来事に関連した遊びや話を繰り返す</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキンシップをより多く</li> <li>・話をよく聞く</li> <li>・被災前の生活に近づける</li> <li>・遊び場の確保</li> <li>・子どもにできるお手伝いをしてもらう</li> </ul> 



避難所で生活する  
子どもたち







## ② 高齢者

### 【特徴】

1. これまで築いたものを失ったショックで深く傷つく。
2. 独居の高齢者は、孤立しやすい。
3. 情報不足からくる不安。
4. 新しい環境になじみにくい。
5. 持病の治療が中断され、体調を崩しやすい。



## ② 高齢者

	症状	対応
身体的反応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食欲低下</li> <li>・ 不眠</li> <li>・ 免疫力低下</li> <li>・ めまい、吐気</li> <li>・ 便秘、膀胱炎</li> <li>・ 低体温、熱中症</li> <li>・ 持病の悪化</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日中は横にならず、座る</li> <li>・ 役割を見つけ、からだを動かす</li> <li>・ 食べやすい食事の工夫</li> <li>・ 水分摂取</li> <li>・ 手洗い、うがい</li> <li>・ 保温</li> <li>・ 薬の確保</li> </ul> 
精神的反応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 支援の拒否</li> <li>・ 物事に悲観的になる</li> <li>・ うつ状態になりやす</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 傾聴</li> <li>・ 人とのつながりを安定させる</li> <li>・ 正確な情報を伝える</li> <li>・ 支援、サービスが確実に手の届くようにする</li> <li>・ できるだけ被災前の生活に近づける</li> </ul> 

## 2. 特別な配慮が必要な人々とその対応



避難所で生活する  
高齢者





### 3. 避難所生活を健康に過ごすコツ

#### 【注意したい6項目】

- (1) 生活不活発病
- (2) エコノミークラス症候群
- (3) 風邪・インフルエンザ
- (4) 食中毒
- (5) 脱水・熱中症
- (6) ストレス



# (1) 生活不活発病

「動きにくい」ために

「動かない」でいると

「動けなくなる」状態

心身の機能が低下する



- 筋肉の力が低下する、関節が固くなる。
- 心臓や肺の機能が弱まる、骨がもろくなる。
- 周囲への関心が低下する、知的活動が低下する。

## (2) エコノミークラス症候群

**車の中や避難所**など、からだを自由に動かせない状態で長期間過ごしたり、寝泊りした場合、足の血液の流れが悪くなり**血栓(血の固まり)**ができることがあります。この血栓が剥がれて、**肺動脈を詰まらせる「肺塞栓」**を起こすこと。

軽症：片側の足のむくみ、痛み

重症：息が苦しい、胸痛、失神



# エコミークラス症候群の予防

- ・窮屈な場所で寝泊まりしない。
- ・水分を十分にとる。
- ・定期的にからだを動かす。
- ・弾性ストッキングを履く



## (3) 風邪・インフルエンザ

- ・ストレスからくる抵抗力の低下
- ・不十分な換気、ほこりっぽい環境等  
(集団生活は、呼吸器系の感染を起こしやすい)



手洗い、うがい、マスク、咳エチケット



コロナ禍においては  
体温計・マスク・アルコール消毒は必須の準備品です！

## (4) 食中毒

「今度、いつ食事の確保ができるかわからない」

「もったいない」「捨てられない」

「水の使用が制限され、不衛生な環境」



- ・食中毒は、梅雨、夏の時期だけではなく冬も注意が必要
- ・消費期限の過ぎたものは捨てる



## (5) 脱水・熱中症

「トイレの使用を控える」

(場所が遠い、数が少ない、汚い、使いにくい)

「水が配給で自由に手に入らない」

「空調設備が不十分で熱がこもりやすい」



↓

高齢者・子どもは、普段でも脱水を起こしやすい  
※こまめに水分や塩分を摂る



↓

1日 1000ml～1500ml

## (6) ストレス

### 【子ども】

- ・怖がっていたら、しっかり抱きしめる。
- ・抱っこしながら、子どもの話を聴き、安心できる言葉かけをする。

### 【保護者】

- ・人とつながる環境を作り、安らぎの場を作る

### 【高齢者】

- ・孤独を感じさせない様にする
- ・**ゆっくり**と対応する
- ・親身になって話を聴く(傾聴)
- ・話したくない時は、その気持ちを尊重する
- ・相手の感情をありのままに受け止め、**むやみに励まさない**





## 傾聴とは

静かにこころと耳を傾けて、  
相手の気持ちを聴くこと。

- ・相手の話を静かにうなずきながら聴く。
- ・相手の話に対して、自分の判断や、意見は、  
述べない。また中断したり、誘導しない。



## まとめ



**運 動**



生活不活発病や  
エコノミークラス症候群の予防

**感染予防**



手洗い、うがい、マスク、咳エチケット

**脱水予防**



水分摂取

**ストレス緩和**



リラクゼーション、笑い



## 4.避難所生活で役立つ実技

### (1)清潔

- ・緊急用赤ちゃん用おむつ
- ・段ボールを使った沐浴・臀部浴・足浴
- ・ホットタオルでの清拭

### (2)ストレス緩和

- ・リラクゼーション

### (3)保温

- ・毛布で作るガウン

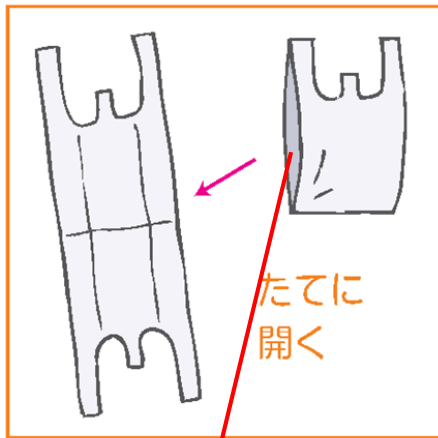


# (1) 清潔

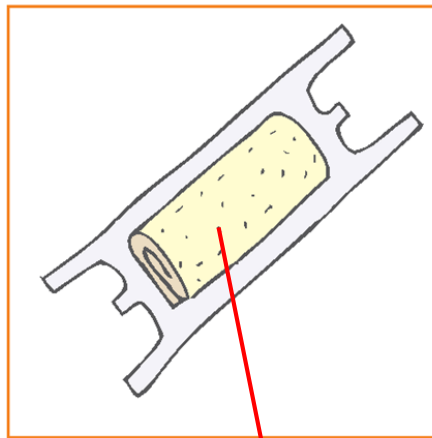
## 緊急時の赤ちゃん用おむつ

<準備品>

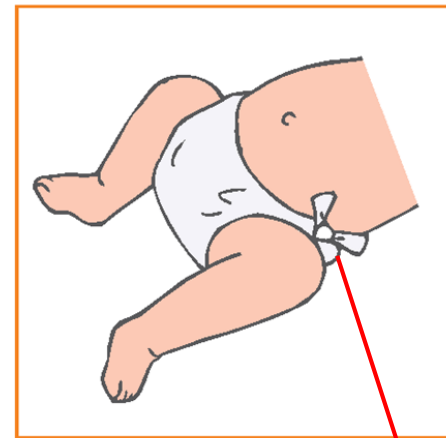
レジ袋、フェイスタオル



レジ袋の両サイドを  
たてに開く



フェイスタオルを  
折りたたむ



レジ袋の取っ手の  
部分を結ぶ

# ホットタオルの作り方

## ＜準備品＞

フェイスタオル 2枚

ビニール袋 1枚

コップ 1個

熱湯 100ml～120ml



**①** ビニール袋にタオルを一枚入れ、熱湯をかける

**②** 乾いたタオルに包んで軽く押さえる。

# 段ボール箱を使った沐浴・臀部浴・足浴

## <準備品>

段ボール箱

ビニール袋

タオル、バスタオル

湯(38℃~40℃)程度

くるぶしが浸かる程度の湯量で十分温まります！



段ボールにビニール袋をかぶせて  
足浴用バケツを作る

## (2) ストレス緩和

### リラクゼーション

- スキンシップは、温かい手のぬくもりが伝わり、癒される。
- 気持ちがよくなり喜ばれる。
- 自然にコミュニケーションを持つことができる。



もんだり、叩いたり  
せず、肩や背中に  
優しく触れます！



# (3) 保温

## 毛布で作るガウン

<準備品>

毛布 1枚

ひも 1本



仕上り(うしろ姿)



# ～災害が起こった時にあなたが支援できること～

生活の改善とコミュニティの再建を目標に、  
自分の力で立ち上がっていくのを支援

- ・ 子どもや保護者、高齢者のこころとからだの変化を見逃さない
- ・ 避難所での生活を健康に過ごせるように環境を整える
- ・ 温かい笑顔と心の通う会話

いざというときに地域で助け合うためには日ごろの  
コミュニケーションが大切です！



## Mission statement



### 日本赤十字社の使命

わたしたちは、  
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、  
いかなる状況下でも、  
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。