

健康が一番にや



◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

災害時の健康管理

地震・津波・火事・大雨・大雪など
日本に住む私たちは時に様々な災害に
遭遇します。

6月18日に大阪を震源とした地震も
記憶に新しいのではないのでしょうか。

災害の種類に応じてとるべき対策は
異なりますが、基本となるものには共
通点がいくつかあります。

今回は災害時の健康管理についてこ
紹介していきます。

災害直後は安全確保

災害発生直後はまず、自身の安全を
確保しましょう。

地震ではタンスやテレビが倒れてく
ることや、窓ガラスが割れる可能性が
あります。出来るだけ離れて頭を守り
ましょう。

揺れが落ち着いたらガスの元栓やブ
レーカーを落とし避難所へ向かいま

す。このとき、ガラスが散乱している
可能性があるのでスリッパや靴を履く
ようにしましょう。

火事の場合は煙や火が高いところを
伝っていくので身をかがめながら避難
すると良いでしょう。

避難所で気をつけたいこと

災害が発生しても電気・ガス・水道
のライフラインが生きていれば自宅で
生活することができます。しかし、い
ずれか若しくは全てのライフラインが
途絶した場合、一時的に避難所で生活
する必要が出てくるでしょう。

避難所の生活で避難者が大変(スト
レス)だと感じるものは「音」、「寒さ
(暑さ)」、「トイレ」、「水」、「食料」の
5つです。

私たちが当たり前
のように使用してい
る水洗トイレですが
災害では水洗トイレ
は使えなくなる場合
が多いです。



「暗い」、「トイレまで遠い」、「男女共
同」、「和式便器しかない」などの理由
でトイレに行くことが不安になると、
私たちはトイレに出来るだけ行かない
ように、水分を取ることを控えがちに
なります。

水分を控えると体温低下や脱水症、
血圧上昇、免疫力低下だけでなく、誤
嚥性肺炎やエコノミークラス症候群な

ど命に関わる症状が出るため、積極的
に水分を取るようにしましょう。

エコノミークラス症候群に注意

避難した疲れや、見知らぬ人達との
集団生活でストレスが溜まっている
と、なかなか体を動かさそうという気持
ちにならないものです。しかし、避難
所の狭いスペースで動かない状態が続
くと血栓ができやすくなり、静脈血栓
塞栓症、いわゆるエコノミークラス症
候群になりやすくなります。足がむく
んできたという場合には注意が必要で
す。

気分転換も兼ねて、短時間でも良い
ので外に出て身体を動かすことが大切
です。

感染症に注意しよう

避難所で気をつけてもらいたいこと
の最後が感染症です。
水道が使えない場合、手洗いが不十
分になりやすく菌に感染する可能性が
高くなります。食事
を作るものが出来な
い避難所ではおにぎ
りや乾パン、カップ
麺などの食料が配ら
れることが多いで
す。直接手で持って食べるものが多い
ため中毒にならないよう、手洗いを
徹底しましょう。



また、すぐに食べられる時は良いで

すが、時間がたつと
菌が繁殖し食中毒に
なる危険性が高くな
ります。時間がたつ
た食べ物食べない
ようにしましょう。

また、避難所では狭い空間に多くの
人が生活することになるうえに寒さや
暑さが強く、体力が低下している状態
なので風邪などの感染症が流行しやす
い環境です。手洗いやうがいをして感
染症を予防しましょう。

日頃から出来ること

災害が起きた直後は水や食料が不足
する可能性があります。そのため2〜
3日分の食料と水は用意しておきま
しょう。

また、災害時に普段食べない非常食
を食べることでストレスを感じるとい
う話があります。非常食にも賞味期
限があるので賞味期限の確認に併せて
日頃から非常食を食べることに慣れて
おくが良いでしょう。

また、水が出ない状況に備えて携帯
トイレやサンラップがあると便利で
す。

災害は突然起きるため、避けること
ができません。しかし、準備をするこ
とは日頃からできることです。急激に
環境が変わることです。ストレスが強く
なり心と身体の調子が悪くなる事が多
いので少しでも準備をしておくことが大
切です。



食中毒を防ぐ3原則

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」

夏は食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物について細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具について細菌を「やっつける」という3つのことが原則です。この3原則の実践法をご紹介します。

洗う・分ける

手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手を洗うようにしましょう。特に、調理をはじめめる前、生の肉や魚などを扱う前後、調理の途中でトイレなどに行った後、食べる前、残った食品を扱う前は必ず手を洗いましょう。

生の肉や魚を扱った調理器具から、生で食べる野菜などに細菌がつかないように、調理器具はその都度きれいに洗いましょ。食品を保存するときも、密閉容器に入れたり、ラップをかけた後、裏返しして細菌がつかないようにしましよ。

低温で保存する

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょ。ただ、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることを心がけましょ。

加熱処理

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べると安心です。特に肉料理は中心までしっかり火を通しましょ。

調理器具にも細菌やウイルスがついています。特に、肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょ。台所用漂白剤の使用も効果的です。

食中毒?と思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止め薬などをむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょ。

熱中症

「ご存じですか？」

予防・対処法

熱中症とは・・・

体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなります。適切な予防法と応急処置を知り、熱中症による健康被害を防ぎましょ。

水分を取りましょ!

室内外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょ。特に、高齢者や障がいのある方は心がけましょ。

※塩分や水分摂取に注意が必要な方は、かかりつけの医師に相談しましょ。

熱中症になりにくい室内調整をしましょ!

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょ。こまめな換気、打ち水、

すだれなどで室温が上がりにくくなります。また、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょ。

出かけるときの準備も大切です!

日傘や帽子を用いる、通気性のよい吸湿・速乾の衣類を着るなどしましょ。日陰に入り、こまめに休憩しましょ。

熱中症が疑われる人を見かけたら

○涼しい場所へ!
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょ。

○からだを冷やす!
衣服をゆるめ、からだ(特に首の回り、わきの下、足の付け根など)を冷やしましょ。

○水分補給!
水分・塩分、経口補水液などを補給しましょ。
自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょ!