

避難生活が続くと、さまざまな健康への影響が懸念されます。病気にかからないように、できるだけ健康に過ごせることが大切です。

## 避難所での生活

避難所は、災害によって家屋が倒壊・焼失したために自宅へ帰ることができない方が発生した場合または、災害の発生が想定される場合等に開設されます。避難所にはさまざまな人が集まるので、ルールを守り、お互い助け合って行動しましょう。

### 食料・物資配布

- 原則として、全員に提供できるように配布する
- 食料・物資が不足する場合は、避難所運営本部で配布基準を決定する
- 配布は避難所に居住するグループ単位で行う
- ミルクやおむつなどは必要な人に配布する



### 居住空間

- 居住空間は、感染症対策のため世帯単位で区切って使用する
- プライバシーを確保する(他人がみだりに立ち入らない)
- 洗濯・清掃は、各世帯が行う
- テレビやラジオの音はイヤホンで聞く



### マナー

- 携帯電話の使用は、屋外や定められた場所のみ可能とする(居住空間ではマナーモードにする)
- 来訪者との面会は、共有空間や屋外で行う
- ストーブ等の火気使用は、責任者を決めて火元を管理する。裸火の使用は禁止する



### 生活空間・共有空間

- 屋内は土足厳禁とする
- 共有部分の清掃は避難者全員が協力して行う
- ゴミは必ず分別する



長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります(深部静脈血栓)。この血の固まりが血管を流れて肺に詰まり、肺塞栓などを誘発するおそれがあります。

## エコノミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓症)について

### エコノミークラス症候群の予防策

- 長時間同じ姿勢でない(特に車中等での窮屈な姿勢)
- 足の運動をする(足や足の指をこまめに動かす/1時間に1度、20~30回程度のかかとの上下運動を行う)
- 歩く(3~5分程度)、軽い体操やストレッチを行う
- 適度に水分を取る(アルコールは控える)
- 時々、深呼吸をする

### 予防のための足の運動



足の指でグーパーを繰り返す

足の力を抜いて足首をまわす

ふくらはぎを軽くもむ

## 避難時の生活管理・健康管理

避難生活が長引くと、生活環境等の大きな変化によって体調を崩したり、持病が悪化する、病気が蔓延するといった深刻な事態に見舞われる可能性が高くなります。被災すると、食事や睡眠、トイレなど日常生活では当たり前に行えたことが、物資や設備の不足等で難しくなります。できる限りの生活管理・健康管理を行い、2次的健康被害を受けないようにしましょう。

※この内容は、平成23年3月の東日本大震災や平成28年4月の熊本地震で厚生労働省から発表された「被災地での健康を守るために」等から抜粋しました。

### 水・食品衛生

- こまめに水分・塩分を補給する(脱水症状や熱中症予防)
- ストレスやトイレの整備が間に合わない等で、水分をとる量が減りがちになるので注意する
- 汲み置きの水は、できるだけ当日に使用する
- 飲料水は、ペットボトル入りのミネラルウォーターまたは煮沸水を使用する(生水は避ける)
- 食料は、冷暗所で保管する(適切な温度管理を行う)
- 消費期限の過ぎた食品は捨てる



### 病気予防

- 軽い症状の発熱、せき等でもマスクを着用する(感染症予防)
- 粉じんが舞い上がる環境では、マスクを着用する(じん肺予防)
- 傷口に土がついたり、がれきや釘等でけがをした場合は傷口をよく洗い、医師の診察を受ける(破傷風予防)
- できるだけ歯磨きを行う。できなければ少量の水のできる「ぶくぶくうがい(ほほを膨らませて口の中で含んだ水を混ぜるような動き)」をする(口腔ケア)
- できるだけ休息・睡眠をとる(こころのケア)
- 不安や心配を和らげる呼吸法を実践する「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う(朝・夕5分ずつ)」
- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。「動かない生活」が続くと、心身の機能が低下し「動けなくなる」ことがある(生活不活発病)



### 生活環境

- 室内は、土足厳禁にする
- 室内の換気を行う
- ゴミは定期的に収集し、ゴミ置場を定期的に清掃する



### トイレ

- 使用後は、手指を流水・石けんで洗う(水がない場合はウェットティッシュを使用)
- 定期的に清掃、消毒する



### 避難所でのペット飼育ルール

ペットは、飼い主と一緒に避難する同行避難が基本となり、飼い主が全責任を持って管理します。

災害時を想定し、首輪、ペットフード(4~5日分)、水、容器、キャリーバッグ等を用意しておきましょう。



- 指定されたペット専用スペースで、首輪とリードをつけて繋いで飼う、または檻やキャリーバッグ、ケージの中で飼う
- ペットの飼育者名簿を作成する(飼い主の住所・氏名、動物の種類・特徴などを記入)。ペットにも名札をつける
- ペットやペット専用スペースは、常に清潔にする。必要に応じて掃除や消毒を行う
- 餌は決めた時間に与える。餌は飼い主が用意する
- 運動やブラッシングは、屋外で行う
- ペットの排便は、必ず指定された場所で行う
- 飼育が困難な場合は、ペットホテルに預けたり、動物病院や避難所のスタッフを通じて市に相談する