

非常時に持ち出す物

安全確保のために

- 携帯電話と充電器
- ラジオ・懐中電灯・電池
- 長靴・靴下・ヘルメット・軍手
- 帽子・防寒着
- ハンカチ
- ～目印・三角巾・硬貨を包んでハンマーなどで使用
- 緊急連絡先のメモ
- ～携帯が使えなくなった場合

身分が証明できるもの

- 運転免許
- 保険証の写し
- 通帳番号
- 生命保険証の写し
- 現金(公衆電話用の硬貨も)
- 印鑑

★持ち出せる目安量★

男性：15キロ

女性：10キロ

避難生活のために

- 水・栄養補助食品・調理不要の食品
- サプリメント(マルチビタミン)
- めがね・入れ歯・マスク・歯ブラシ
- タオル・ちり紙・ウェットティッシュ

- 衣類・アイマスク(就寝用)
- ビニールシート
- オムツ・生理用品
- ビニール袋
- ～簡易トイレ・水入れとして

断水対策(普段から備えておくもの)

◆飲み水(1人1日約3ℓ)

◆ポリ容器に水を貯めて置く～生活用水として

◆簡易トイレ～排泄は我慢できない◆食品用ラップ～食器に巻いて使うと洗う水を節約できる

自分の病気を悪化させないために

～自分自身の体の情報も持ち出しましょう！～

★治療中・管理中の病名★

★薬の名前・説明書写し★

★かかりつけの病院・医師★

★普段からの体の備え★

◎病気の治療・管理をしっかりと
～特に血糖値・血圧を安定させておく

◎通院していない人は「健診」を受ける
～自分の体の状態を把握する
病気を予防して備えるのが一番！

避難所の生活で起きやすい健康問題

糖尿病、脳卒中、腎臓病などの持病がある人や、子ども、お年寄りには特に健康問題が起こりやすいと言えます。

低体温症 — 重症になると自力で体温を上げることができず、死に至ることもある

- ◆十分な暖房がなく、寒冷環境にいる場合
- ◆それほど寒くない環境でも、栄養や水分が足りないと起こりやすい

神経障害がある人は悪化しやすい

震えてくるのは初期のサイン 早めに保温とカロリー・水分摂取

脱水 — 血栓ができる、血圧が上がる、便秘になるなど、様々な症状を引き起こす

- ◆飲み水が足りない場合や、トイレに行きづらく水分摂取を控える場合
※脱水で起こりやすい症状
高血圧 高血糖 通風発作 エコノミー症候群 脳梗塞 心筋梗塞 膀胱炎 便秘 など

お年寄りや子ども、持病のある人は特に、小まめに水分を取る必要がある

感染症 — インフルエンザ・カゼ・食中毒など

- ◆大人数が同じ空間で過ごすと、感染症が流行しやすい
- ◆たんぱく質やビタミンが不足する7日目ごろから増える

手洗い、うがい、マスクの着用が大切 水や食品は加熱した物を食べる事

エコノミークラス症候群 — 血栓が肺の血管に詰まり、呼吸困難になる

- ◆ずっと椅子に座ったり同じ姿勢でいたりする場合
- ◆脱水で血液が濃くなると、血栓ができやすい

予防するには、こまめに水分を摂ること、足の運動をすること

口内炎/むし歯/歯周病 — 口の中の細菌が原因で肺炎になる事もある

- ◆うがいや歯みがきが十分にできない場合
- ◆口の中が乾燥していると、口の中に細菌が増えやすい

飲み込みがうまくできないお年寄りや、脳卒中の人は、特に気をつけたい

低体温症

災害時は暖房や食べ物が十分にならないため起こりやすい！

低体温症とは？

体の中心の温度が35度以下に下がること。軽度であれば自力で回復しますが、重度の場合は死に至ることもあり早めの対応が必要です。

- 軽度…からだが震えだす **体からの警告サイン**
- 中度…震えが止まる・つじつまの合わないことを言う・ふらつく
- 重度…意識もうろう・心停止

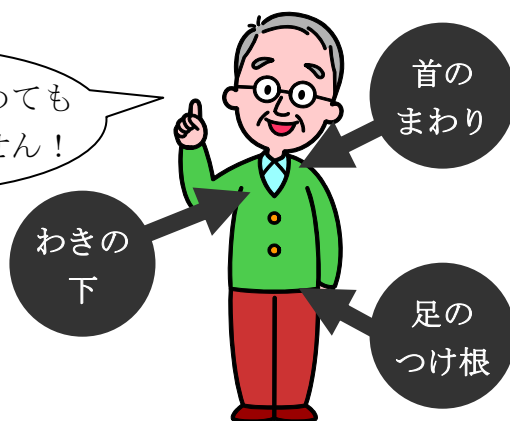
低体温症になりやすい人

- ・高齢者や子ども
- ・栄養不足や疲労
- ・水分不足
- ・ケガ人
- ・糖尿病や脳梗塞などがある人

低体温症の予防と対策方法！

●まずは体をあたためる

足先や指先を温めても
全身は温まりません！



物が無い時は…

- タオル・ハンカチだけでなく
新聞紙・梱包用のプチプチ
- 湯たんぽだけでなく
ペットボトル・洗剤容器
皿…等
も使えますよ！

●震えが始まったら…

- ・冷たい床には敷物を重ねる
- ・カロリーや水分の補給
- ・厚着（帽子、マフラーも有効）
- ・何人かで毛布にくるまる

肺塞栓症の予防

はい そくせんしょう

肺塞栓症は、エコノミークラス症候群(静脈血栓閉塞症)とも呼ばれています。避難所などで過ごす時間が長くなると、肺塞栓症が心配になります。

◎ずっといすに座ったり、同じ姿勢でいる

◎水分不足により脱水になっている

そうすると、ふくらはぎなどに血栓(血の塊)ができやすくなり、その血栓が肺の血管に詰まると激しい胸の痛みや息苦しさ、呼吸困難が現れます。突然死を起こすこともあります。

気をつけること ～ 予防するには ～

- ① 長時間同じ姿勢をとらない (3～4 時間毎にからだを動かす)
- ② こまめに水分をとる (1～2 時間おきにコップ 1 杯の水分)
- ③ 足の運動をする (足や足の指をこまめに動かす)

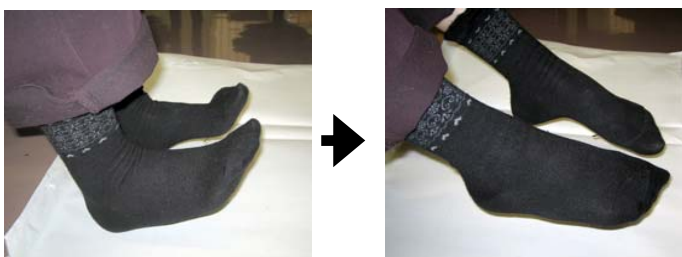
① 足の指でタオルをつかむ
(20回繰り返す)



③ 膝の曲げ伸ばし
(左右10回×3)



② 足首の曲げ伸ばし
(20回繰り返す)



④ かかとの上げ下ろし
(10回×3)

