

【パンフレット等】

被災者の皆様へ

次のような症状がみられる場合は、速やかに医療機関へ受診してください。

症状等	疑われる病気
胸痛，胸苦しさ，息切れ，冷汗，吐き気，肩や歯の痛み	心筋梗塞，狭心症
動悸，息苦しい，胸痛，喘息のような「ぜいぜい」という呼吸音	心不全
体が動かない，うまく話せない，体の片側が麻痺した・しびれる，飲み物がうまく飲み込めない	脳卒中
意識障害，けいれん発作，激しい頭痛，嘔吐	くも膜下出血
血を吐く（吐血，喀血）	食道静脈瘤破裂，結核，潰瘍
嘔気，嘔吐，下痢，軽度の発熱	感染性腸炎，食中毒 ※手洗いをして受診
38℃以上の高熱，頭痛，全身倦怠感，筋肉痛・関節痛，咳，鼻汁	インフルエンザ ※マスクをして受診
口が開けにくい，首筋が張る，寝汗，歯ぎしり	破傷風
太腿から下の足に発赤・腫脹・痛み，胸痛，呼吸困難，失神	肺血栓症（エコノミークラス症候群）
喉の渇き，めまい，立ちくらみ，筋肉の痙攣，頭痛，嘔気，疲労感	熱中症
手足の冷感，震え，ふらつき，震えていたが温まらないまま震えが消失する，意識朦朧	低体温症

上記の他にも、体調が思わしくない、夜不安で眠れない、生活が困難であるなど、困ったことがあれば早めに相談してください。

連絡先	相談・対応内容
119番 救急	体調不良
病院	体調不良
救護所	体調不良
() - 避難所	生活に関すること
() - 市・町・村保健センター	病気・健康に関すること
() - ○○総合事務所福祉保健局 東部福祉保健事務所	病気・感染症に関すること
() -	夜眠れない，気持ちが不安定など こころのケアに関すること

※必要に応じて、相談・連絡先を追加・削除する。

無事に避難生活をのりきるために

避難生活では、体の調子を悪くされる方が増えます。つぎのことに気をつけましょう。

1. 食事をとりましょう。

三度の食事は、体のストレスを「目減り」させてくれます。ちょっと食欲がない日でも三度の食事の時間には何か食べましょう。食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食べ物を食べることから試してみましょう。支援物資では、食べ物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。栄養素を強化した食品や栄養機能食品等が手に入ったら、活用してみましょう。



下痢や風邪にかかった時には、脱水予防のためにこまめに水分をとり、レトルトおかゆ、缶詰（煮物）等の、消化がよく柔らかい食事を選び、野菜ジュースや果物等でビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

なお、困ったことある時は、栄養担当スタッフに相談してください。

2. トイレはがまんしない。

仮設トイレが利用しにくいからと、飲水を控えてトイレをがまんするのは止めましょう。飲水をひかえると脱水が生じやすくなります。必要な水分の補給を行いましょう。トイレ後の手洗いも忘れずに行いましょう。

3. 片付け作業は、時々休憩をとりながら行う。

休憩を取らずに作業を続けると、注意力が低下し事故につながりやすく危険です。休憩して水分を補給することで、疲れすぎや熱中症を防ぎましょう。

4. やれることは自分で行うなど、適度に体を動かす。

避難生活などで「動かない」でいると生活が不活発となり、全身の機能低下が起こります。これは、高齢の方に起こりやすく、被災後に「歩くのがしんどくなった」「疲れやすくなった」「無気力になった」などを自覚される場合は、特に注意が必要です。

5. 眠れない日が続いたら、早めに救護所などに相談する。

災害のストレスに負けないためにも、眠りの質がとても大切です。眠れない日が続いたら、早めに相談して、お薬の力を借りることもよい方法です。

6. 毎日服用している薬は続けて飲む。

持病の悪化を防ぐために、必要な薬を続けて飲むことが大切です。薬が無くなったり、なくなりそうな時は相談しましょう。飲んでる薬や説明書、お薬手帳があれば持参してください。



相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所	〇〇課	TEL
鳥取県中部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
鳥取県西部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
〇〇市・町・村	〇〇課	TEL

健康的で快適な生活の豆知識とアドバイス集

～応急仮設住宅を使いこなしてもらうために～

応急仮設住宅は一刻も早く早く被災者の保護と生活の安定を図るため、災害救助法に基づいて、国と地方公共団体が提供する住まいです。

このパンフレットは、昔ながらの風通しの良い住宅や、最近の高断熱・高気密な住宅に住まわれていた方々が、「応急仮設住宅」での住まい方を知り、慣れていただくとともに、季節の変化に応じて使いこなしていただけたらという、暑さ寒さや、空気・温度のことに中心にまとめたものです。



～1年を通して～

換気と空気の汚れ

調理や入浴など普段の生活、喫煙、家電・家具等からも様々な汚れや水蒸気が出ていますから、健康のため、空気の入れ替えを心がけましょう。特に、調理中や、冷暖房時、喫煙時などに、窓を開けたり換気扇を利用して換気をお願いします。

家具など

持ち込まれる家具や建材、殺虫剤や防虫剤、洗剤、化粧品、塗料などの家庭用品から、空気を汚す化学物質が発生する場合があります。購入の際は使用材料などの表示を確認するとともに、通風や換気に心がけましょう。



カビ・結露を防ぐ

アレルギーやシックハウスの関係が深いカビ対策の基本は、結露防止と清掃です。結露の原因は様々ですが、雨漏りでないことを確かめつつ、湿度管理（水分を出し過ぎず、ため過ぎない）を心がけましょう。

室内の水分は、人体や調理、洗濯物、植物などのほか、ファンヒータのような開放型ストーブから多く出ています。生活の工夫で水分を出し過ぎないように、また、除湿器使用や空気の入れ替えをして、水分をため過ぎないよう気をつけましょう。

このパンフレットは、東京都発行「健康・快適居住環境の指針」を参考に（財）ビル管理教育センター（社）全国ビルメンテナンス協会が編集・作成した「快適な暮らしのガイドライン」の成果を活用して、厚生労働省健康局生活衛生課及び国立保健医療科学館がまとめたものです。

～夏～

暑さ対策の基本は、窓・扉や屋根・壁などから日射熱が入ってくるのを防ぐこと、適度な風で体温を逃がすこと、そして冷房などを使って室温を下げることです。

特に高齢の方、乳幼児や、健康を害されている方が、30度以上の高温に長時間さらされると、脱水などをおこして体調を崩す危険（熱中症）が増します。水分の補給と室温の上がりすぎに注意が必要です。

冷房

冷風を直接体に当てたり、冷房した部屋で長時間過ごす、疲労感や腰痛などの冷房病の原因となります。冷房する時は、冷気が直接体に当たらないようエアコンなどの吹き出し口を調整したり、部屋の冷やしすぎに注意しましょう。



遮熱（日よけ）

窓の日除け（庇・すだれなど）や遮熱フィルム、緑化（ツタ・観葉植物）などを活用して、日ざしや照りかえしを避ける工夫が効果的です。また、散水・打ち水も乾燥した時期、風がある時期に暑さをやわらわらげます。



～冬～

室内の寒さは不快だけでなく、部屋ごとの温度差を大きくして脳出血・心筋梗塞の原因となったり、結露を招くことが知られています。

暑さ対策の基本は、暖房を使って温度を保つこと、窓や床などから熱を逃がさないように保温すること、室内の温度を均一に保つことです。

暖房

部屋の暖めすぎは、乾燥や呼吸器の病気をひきおこす場合があるので、温度計などで室温が上がりにすぎないように注意しましょう。

また、エアコンなどの吹き出し口を調整したり、扇風機を利用することで室内の温度を均一にする方法もあります。暖房器具を窓近くに置いて窓際の冷たい空気を暖め、対流させることも効果的です。

ただし、灯油やガスを燃やして排気を室内に出すストーブ（ファンヒータもこの仲間です）は、十分に空気を入れ替えないと部屋の空気を汚したり、結露の原因にもなります。使用時は、連続的な換気や窓開けが必要です。排気を外に出す方式や電気を用いる器具がお勧めです。

保温

保温には、厚手のカーテンやカーペットの使用、サツシまわりの目貼りや断熱材貼付け等の方法があります。また、壁ぎわや押入れに家具・ふとんなどを密着させると、その裏がわの温度を低くして、かえって結露を増してしまう場合もありますから、隙間をあけたり、すのこを敷くなどの工夫が効果的です。

“こころ”と“からだ”の健康のために

災害後の避難所での生活や、日常生活の困難さ、後かたづけや今後の生活の心配のために、心身ともに疲れやすくなります。こころとからだの健康を保つために次のことに注意しましょう。

1 休息をとりましょう

眠れなかったり、やるべきことが多くてこころもからだも疲れてきます。やるべきことは多いのですが、休息の時間を必ずとるようにしましょう。

2 食事や水分を十分にとりましょう

思うようなものが食べられなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。

特に高齢者や子どもは脱水になりやすいので、水分の補給を積極的に行いましょう。

3 お酒の飲みすぎに注意しましょう

不安だったり眠れないためにお酒に頼ることは避けましょう。お酒の飲みすぎが続くと、アルコール依存症になる危険性があります。



4 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう

災害の後、心配が増えたり不安になるのはあたり前のことです。一人で抱え込まずに家族や友人、近所の人、医療スタッフと話してみましょう。気持ちが楽になってきます。

5 お互いに声をかけあいましょう

特に、一人きりの人や具合の悪そうな人に声をかけ合いましょう。なかなか自分から相談には行けません。周りの人が気をつけて声をかけあい、みんなで助け合いましょう。



相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

健康管理チェック表

次のような症状がみられる場合は、速やかに医療機関へ受診してください。

症状等	疑われる病気
<input type="checkbox"/> 「急に起こった息苦しさ」 <input type="checkbox"/> 「急に起こった胸の痛みや圧迫感」 <input type="checkbox"/> 「冷汗をかく」+「吐き気がする」 <input type="checkbox"/> 「動悸がして、脈が速い（1分間100回以上）」 <input type="checkbox"/> 「気が遠くなる感じや、気を失った」 <input type="checkbox"/> 「急に足がむくみ、痛みやだるさがある」 <input type="checkbox"/> 「胸が締めつけられる痛み」または「圧迫される、重苦しい胸の痛み」+「胸焼け」または「肩こり」または「歯痛」	心臓病 （心筋梗塞，狭心症など）
<input type="checkbox"/> 「回転性のめまい」+「吐く」 <input type="checkbox"/> 「大いびきのような呼吸」「意識もうろう」「わけもなく暴れる」 <input type="checkbox"/> 「顔面を含む半身の脱力や麻痺」 <input type="checkbox"/> 「口の片側からよだれが出る」 <input type="checkbox"/> 「ろれつが回らない」 <input type="checkbox"/> 「言葉が出てこない」 <input type="checkbox"/> 「顔の片側と左右どちらか一方の感覚がおかしくなる」 <input type="checkbox"/> 「急に視野が半分になる，ものが二重に見える」 <input type="checkbox"/> 「急に以前には見られなかった行動をする」 <input type="checkbox"/> 「座ったり，立ったり，歩いたりするのにバランスが取れない」	脳卒中 （脳梗塞，脳出血など）
<input type="checkbox"/> 「突然の激しい頭痛」 <input type="checkbox"/> 「嘔吐」 <input type="checkbox"/> 「意識障害」 <input type="checkbox"/> 「けいれん発作」	くも膜下出血
<input type="checkbox"/> 「血を吐く」	食道静脈瘤破裂，結核，胃・十二指腸潰瘍など
<input type="checkbox"/> 「吐き気」 <input type="checkbox"/> 「嘔吐」 <input type="checkbox"/> 「下痢」 <input type="checkbox"/> 「差し込むような腹痛」 <input type="checkbox"/> 「発熱（あまり高熱にはならない）」	感染性腸炎，食中毒など ※手洗いをしましょう。
<input type="checkbox"/> 「38℃以上の高熱」 <input type="checkbox"/> 「頭痛」 <input type="checkbox"/> 「全身倦怠感」 <input type="checkbox"/> 「筋肉痛・関節痛」 <input type="checkbox"/> 「咳」 <input type="checkbox"/> 「鼻水」	インフルエンザ ※手洗い，うがい，マスクをしましょう。
<input type="checkbox"/> 「口が開けにくい」 <input type="checkbox"/> 「首筋が張る」 <input type="checkbox"/> 「寝汗」 <input type="checkbox"/> 「歯ぎしり」	破傷風 （がれきの作業等でけがをしている場合）
<input type="checkbox"/> 「太肢から下の足が赤い・腫れる・痛みがある」 <input type="checkbox"/> 「胸の痛み」 <input type="checkbox"/> 「呼吸困難」 <input type="checkbox"/> 「失神」	エコノミークラス症候群〔深部静脈血栓症・肺塞栓症〕
<input type="checkbox"/> 「喉の渇き」 <input type="checkbox"/> 「めまい」 <input type="checkbox"/> 「立ちくらみ」 <input type="checkbox"/> 「筋肉の痙攣」 <input type="checkbox"/> 「頭痛」 <input type="checkbox"/> 「嘔気」 <input type="checkbox"/> 「疲労感」	熱中症

<input type="checkbox"/> 「わきの下で測った体温が 35℃未満」 <input type="checkbox"/> 「寒さで体が激しく震える」「歯がカチカチ鳴る」 <input type="checkbox"/> 「動きがゆっくりして、ぎごちなくなる」 <input type="checkbox"/> 「反応が鈍い」「思考がぼんやりする」 <input type="checkbox"/> 「倒れる」「徘徊する」「休もうとして横になる」 <input type="checkbox"/> 「体温が下がったままで、震えが止まる」	低体温症 （長時間寒い、冷たいところにいた場合）
<input type="checkbox"/> 「頭が痛い」 <input type="checkbox"/> 「胸がドキドキする」 <input type="checkbox"/> 「顔色の赤みが強い」	高血圧
<input type="checkbox"/> 「差し込むように痛む」 <input type="checkbox"/> 「焼けつくように痛む」 <input type="checkbox"/> 「うずく痛み」 <input type="checkbox"/> 「ヒリヒリする痛み」 <input type="checkbox"/> 「胃が空になった感じ」 <input type="checkbox"/> 「異常な空腹感」 <input type="checkbox"/> 「食後に腹が膨らむ、吐き気がする、吐く」	潰瘍
<input type="checkbox"/> 「疲れやすい」 <input type="checkbox"/> 「脱力感」 <input type="checkbox"/> 「寒がる」 <input type="checkbox"/> 「体重増加」 <input type="checkbox"/> 「食欲低下」 <input type="checkbox"/> 「便秘」 <input type="checkbox"/> 「記憶力低下」 <input type="checkbox"/> 「集中力低下」 <input type="checkbox"/> 「動作緩慢」 <input type="checkbox"/> 「汗が少ない」 <input type="checkbox"/> 「皮膚が乾燥する」 <input type="checkbox"/> 「皮膚が黄色くなる」 <input type="checkbox"/> 「下肢がむくむ」	甲状腺機能低下症
<input type="checkbox"/> 「2 時間以上部分的に圧迫されていた」 <input type="checkbox"/> 「茶褐色の尿」 <input type="checkbox"/> 「はさまれていた部分が動かない・感覚がない」 <input type="checkbox"/> 「パンパンに腫れ、点状に出血している」	クラッシュ症候群
<input type="checkbox"/> 「異常に喉が渇き、水をよく飲む」 <input type="checkbox"/> 「尿の量が異常に多い」 <input type="checkbox"/> 「夜中に何度もトイレに行く」 <input type="checkbox"/> 「疲れやすい」 <input type="checkbox"/> 「体がだるい」 <input type="checkbox"/> 「食べても食べてもやせる」	糖尿病

【糖尿病の方】

<input type="checkbox"/> 「異常におなかが減る」 <input type="checkbox"/> 「脱力感」 <input type="checkbox"/> 「手足が震える」 <input type="checkbox"/> 「冷や汗が出る」 <input type="checkbox"/> 「動悸」	低血糖症状 ※すぐに糖분을補給する。(ブドウ糖, 砂糖)
---	---------------------------------

医療安全全国共同行動「避難所健康維持チェックリスト」他参考

被災時 健康管理私のカルテ

被災時健康管理私のカルテは、避難場所や医療・保健スタッフが変わっても、切れ目のない継続したケアを受けるために、被災者自身が保有するものです。

受診の際には必ず持参してください。

☆このページは、ご自身で記入してください。

氏名		(男 女)
生年月日		明治・大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)
住 所	住民票の住所	
	(月 日 ~ 月 日)	
	(月 日 ~ 月 日)	
避難所等	(月 日 ~ 月 日)	
緊急時の連絡先		
気になる症状 (月 日)		
<input type="checkbox"/> 過労 <input type="checkbox"/> 頭痛, 頭重 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 動悸, 息切れ <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 関節, 腰痛 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 目の症状 <input type="checkbox"/> せき <input type="checkbox"/> たん <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 体重増加 <input type="checkbox"/> 歯の痛み <input type="checkbox"/> 入歯の不具合 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> いらいら <input type="checkbox"/> 意欲低下 <input type="checkbox"/> 決断力低下 <input type="checkbox"/> 焦燥感 <input type="checkbox"/> ゆううつ <input type="checkbox"/> その他:		
これまでにかかったことのある病気など		
なし・あり		
心疾患・脳血管疾患・高血圧・糖尿病・肝臓疾患・腎臓疾患・結核・呼吸器疾患・精神疾患・その他 病名:		
薬のアレルギー		
なし・あり:		
現在治療中の病気		
なし・あり		
病名:		
通院医療機関名:		
治療状況:		
手持ちの治療薬:		
特に留意が必要な事項		
人工呼吸器・在宅酸素・人工透析(血液・腹膜)・自己注射・ストーマ・その他		
障害・介護の状況		
身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳 級		
介護認定 要支援1・要支援2・要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5		
食事の状況		
食欲 あり・なし		
食事制限 なし・あり:内容		

災害時用診療録

☆このページは医師が記入します。

年月日	主訴	所見	処置・処方	診療場所 診療医師

定期健康チェック

	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血圧 mmHg					
体重 Kg					
食 事					
運 動					
睡 眠					
排 泄					
清 潔 (入浴等)					
備 考					

定期健康チェック

	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血圧 mmHg					
体重 Kg					
食 事					
運 動					
睡 眠					
排 泄					
清 潔 (入浴等)					
口の中の調子 (義歯、歯、歯 ぐきの調子)					
備 考					

避難生活を少しでも元気に過ごすために

1. ママ、がんばりすぎないで！

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。食欲がないこともあるでしょう。食べられる時に、食べられる量から。

4. 食べ物の種類が増えてきたら栄養のバランスを考えて

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、卵、牛乳、野菜、果物、果実ジュースや栄養素を強化した食品などをとり、栄養バランスをとりましょう。

5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようにもなります。※気をつけるポイントは裏面をご覧ください。

6. 赤ちゃんやママはできる範囲で

あたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。



ママはがんばりすぎないで！

大事なことはママと赤ちゃんが元気です。

*ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりすることがあります。

そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は、粉ミルクを使いましょう。

(出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変)

粉ミルクの作り方



<準備するもの>

- ・哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等でもOK）

*使う前に、きれいに洗ってください

- ・軟水（井戸水は **×**
給水車の水は当日中に使いましょう
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで）

<ミルクの作り方> 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます



混ぜたら、直ちに冷やします。
*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよね

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫



*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげない
*塩分はなるべく控えめに
*食器やスプーンは清潔に

アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。

医療スタッフにご相談ください

独立行政法人国立健康・栄養研究所、社団法人 日本栄養士会作成パンフレット参考（4. 一部修正）

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所	〇〇課	TEL
鳥取県中部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
鳥取県西部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
〇〇市・町・村	〇〇課	TEL

あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

1. 水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2. しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。

ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

3. 飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ◇ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ◇ 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ◇ 食品と水分を交互にとりましょう。
- ◇ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

4. 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

- ◇ 脚や足の指を動かす。
- ◇ かかとを上下に動かす。
- ◇ 室内や外を少し歩く。
- ◇ 軽い体操



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。また、食べ物が飲みこみにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。

血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。
(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ！)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれせん。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。

- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

エコノミークラス症候群に 注意しましょう!!

● エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。

その結果、血の固まり（血栓）が血流に乗って足から肺や脳、心臓に流れて行き、血管を詰まらせて、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを誘発するおそれがあります。

1 具合の悪い時は、早めに相談・受診しましょう。

胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに救護所や医療機関の医師に相談・受診してください。

2 車中で生活される方はできるだけ避難所や旅館・テントに移りましょう。

やむを得ず車中泊をされる方は、つぎの予防方法を実践しましょう。

3 予防のために、つぎのことを心掛けましょう。

- ① 水分はこまめに十分にとりましょう。
- ② アルコールやコーヒーなどは避け、できれば禁煙をしましょう。
- ③ できるだけゆったりとした服装で、ベルトはきつく締めないようにしましょう。
- ④ ときどき、つぎのような軽い体操やストレッチ運動をしましょう。

予防のための運動



相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所

鳥取県中部総合事務所福祉保健局

鳥取県西部総合事務所福祉保健局

〇〇市・町・村

〇〇課 TEL

〇〇課 TEL

〇〇課 TEL

〇〇課 TEL

「生活不活発病」に注意しましょう

「動かない」状態が続くことにより、全身の機能が低下して「動けなくなる」ことを「生活不活発病」といいます。

☆つぎのような方は注意が必要です。

歩いたり、身の回りのことをするのが難しくなった方、ご高齢の方

「しかたない」と思わずに、できるだけ動きましょう。

疲れやすくなっている方

動く時間を短時間にして、間隔をおいて動くようにしましょう。

病気をお持ちの方

「どういう注意をすれば動いてよいか」を医師に聞きましょう。安静は必要なだけにとどめましょう。

予防のポイント

- ・室内を整えて動きやすくし、生活の中で動くようにしましょう。
- ・歩きににくくなっていても、すぐに車いすを使うのではなく、杖などで工夫して動きましょう。
- ・避難所や家庭で、楽しみや役割を持ちましょう。
- ・気分転換をかねて散歩や運動をしましょう。
- ・積極的に声をかけ、誘い合って、健康体操などに参加しましょう。
- ・ボランティアなどに頼りすぎず、できることは自分でしましょう。

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所	〇〇課	TEL
鳥取県中部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
鳥取県西部総合事務所福祉保健局	〇〇課	TEL
〇〇市・町・村	〇〇課	TEL



「体を動かしてみませんか？」

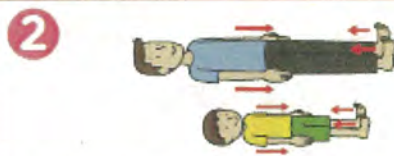
～生活不活発病予防に「いつでもどこでも体操」～

震災後、「疲れやすくなった」「歩きにくくなった」と感じることはありませんか？避難生活では思うように体を動かさず、心身ともに縮こまってしまうがちです。とくに高齢の方の場合、毎日少しずつでも体を動かすよう、意識しましょう。ここでは、いつでもどこでも手軽にできる体操をご紹介します。その日の体調に応じ、寝ころんだまま、またはいすを使って、体を動かしてみましょう。

寝ころんでする体操



- ① あおむけになり、おなかの上で指を組む。
- ② 息を大きく吸いながら、組んだ両手を頭の方に伸ばす。
- ③ 両うでが耳のそばまできたら、そのまま3つ数える。3回繰り返す。



- ① あおむけになり、「気をつけ」の姿勢になる。
- ② 両ひざを伸ばし、つま先だけを自分の方に向けてるように足首を起こす。
- ③ そのまま3つ数える。3回繰り返す。



- ① あおむけになり、「気をつけ」の姿勢になる。
- ② 片方のひざを両手で抱え、太ももをおなかにつける気持ちで3つ数える。
- ③ 反対側も同じようにする。左右で1セット、3セット繰り返す。



- ① あおむけになり、両ひざを立てる。両手はおなかの上に置く。
- ② 足の裏で床を踏みしめるようにし、お尻を持ち上げる。
- ③ お尻が持ち上がったら、3つ数える。3回繰り返す。

いすを使う体操



- ① いすに深く座り、両手を組んで頭の後ろに添える。
- ② 胸を開きながら、3つ数える。3回繰り返す。



- ① いすに深く座り、両手で座面を押すようにしてお尻を持ち上げる。
- ② お尻が少し浮いたらそのまま3つ数え、ゆっくり元に戻る。3回繰り返す。



- ① いすの背もたれにつかまって立つ。
- ② 背もたれにつかまりながら、両足でつま先立ちになる。そのまま3つ数え、ゆっくり戻る。3回繰り返す。

参考資料：茨城県シルバーリハビリ体操

相談・お問い合わせ先

鳥取県東部福祉保健事務所

〇〇課 TEL

鳥取県中部総合事務所福祉保健局

〇〇課 TEL

鳥取県西部総合事務所福祉保健局

〇〇課 TEL

〇〇市・町・村

〇〇課 TEL