

高齢者のご家族の方へ

高齢の方は、ちょっとした変化で心身の調子を崩しやすく、新しい環境にもなじみにくいものです。



災害時に高齢の方に起こりやすい変化

- 眠れない、気分が落ち込む、食欲がない。
- 新しい環境になじめず、誰かいっしょにいないと不安を感じる。
- 先が見えないことへの不安から絶望的になり、周囲の人からの援助をこぼむ。
- 生き残ったことについて、強い罪悪感を持つ。
- 認知症のような症状（物忘れ、ぼんやり、日時や場所がよくわからなくなるなど）が現れる。

周囲の方は配慮しましょう

- 何に困っているのか、本人が表現することに耳を傾け、それに対して正確な情報を伝えて、少しでも不安を取り除くことが大切です。
- こちら側が聞きたいことではなく、本人が言いたいことを話せる雰囲気づくりに努めましょう。
- できるだけ同じ人が頻繁に顔を見せて声をかけ、安心させましょう。
- 話をする時、目線は同じ高さにし、やさしく肩をたいたり、身体に触れて話しをすると、心がうちとけやすくなります。
- 精神的に混乱しているような場合は、日付、時間、状況を繰り返し説明して、認識を助けることが必要です。



- 物忘れがひどくなったり、精神的に混乱している場合でも「ボケた」という言葉は禁句です。
- しかったり、注意をしたりしないように、あせらず、ゆっくり相手のペースに合わせて接することが大切です。
- 周囲の人に遠慮して、がまんしたり、言いたいことが言えないために、状態が悪くなることがあります。

昼間寝ている、ぼんやりしている様子が目立つ時には、声をかけて雑談や体操をしたり、散歩に誘ったりして、孤独にならないように心がけましょう。

また、何か役割をお願いするのも有効です。

- 可能な範囲でみだしなみや身の回りのことにも気を配りましょう。
- ポータブルトイレ、排尿器、オムツを使う場合は、カーテンで仕切るなどして、プライバシーの保護に気をつけましょう。
- ひとり暮らしで「避難所に行きたくない」「援助もいらない」と言われる場合は、安全が確保でき、自活が可能な状態ならば本人の意思を尊重することも可能でしょう。

しかし、危険な状態なら、説得して早急に連れ出すこともやむを得ません。その後のフォローが大切です。

遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけてください。

薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも話してみましよう。



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

あなたのストレスをチェックしてみましょう！

《最近 1 か月の状況についてお答えください》

- | | | | | |
|-----------------------|-------|--------|--------|-------|
| 1 疲れが残って目覚めが悪い | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 2 午前中は能率が悪い | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 3 何となく疲れて身体がだるい | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 4 身体のことであれこれ気になる | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 5 仕事に追い立てられる感じである | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 6 ちょっとしたことでもイライラしやすい | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 7 特に理由もなく不安になる | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 8 人中にとけこめず、孤独な感じになる | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 9 何か気分がすっきりせずうっとうしい | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 10 考えがまとまらず判断に迷う | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 11 おっくうで好きなことにも気がのらない | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 12 よく眠れない | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |
| 13 食欲がない | 1 いいえ | 2 ときどき | 3 しばしば | 4 いつも |

(このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale)を活用しています)

●HMS 得点算出方法：選択した数字を合計します

| 評価 | 女性 | 男性 |
|-----------|--------|--------|
| 低ストレス群 | 17 点未満 | 15 点未満 |
| やや低ストレス群 | 21 点未満 | 19 点未満 |
| やや高ストレス群 | 25 点未満 | 23 点未満 |
| 高ストレス群 | 40 点未満 | 40 点未満 |
| 病的の高ストレス群 | 40 点以上 | 40 点以上 |

合計 点

高ストレス群以上に該当する人は、
早めに専門機関にご相談ください。

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう



こころのサイン

- 集中できない
- 憂うつな気分、不安
- ものがことが決断できない
- いらいら、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

身体のサイン

- 疲れやすくなった、体全体がだるい
- 頭痛、肩こりがする
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸がする
- 体調不良の訴えが多くある

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

飲みすぎに注意しましょう

大きな災害を体験すると、災害のショックやストレスのために、お酒の量が増すことがあります。眠るために飲むお酒の量が増えていませんか？ 不安な気持ちを紛らわせたり、疲れを癒すためについついお酒を飲んでいませんか？

アルコール飲料を大量に飲み続けると脳に変化が起こり、飲酒をコントロールできなくなります。これが、「アルコール依存症」という病気です。

アルコールの問題

- ストレスにより飲酒量が増えます。
- 睡眠の質が悪くなります。
- アルコールはうつ病との結びつきが深く、自死の危険性も高まります。

アルコール依存症になると・・・

- 今日だけは飲むのをやめよう・・・ができない
- 少しだけ・・・のつもりがとことん飲んでしまう
- 隠れ酒をする
- 大事な用件や約束事よりも飲酒を優先させる
- 身体の病気や家庭・社会生活に問題が起きているのにやめられない
- 酒がないとイライラ、不眠、発熱、震えなどの不快症状がおこる

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう！

(CAGE)

- あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
- あなたは今までに、飲酒を批判され腹がたったり苛立ったことがありますか？
- あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか？
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

※判定方法：2項目以上にチェックが入るようでしたら、アルコール依存症の疑いがあります。

- 依存症になると自力で断酒し、回復していくことが難しくなります。

早めに専門機関に相談しましょう。

依存症にならないためのお酒とのつきあい方

- 飲まない日を作って、肝臓を休ませましょう。週に2日は休肝日を。
- 自分のペースでゆっくりと食べながら飲みましょう。
- 自分の適量にとどめましょう。
- アルコール度の高いものは、薄めて飲むなど工夫しましょう。
- 薬といっしょに飲まないようにしましょう。

- 気になることがあったら、遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。医療機関、総合事務所福祉保健局（東部圏域においては東部福祉保健事務所）・市町村の保健師などに相談しましょう。

あなたの相談先

がれきの処理における留意事項

～ がれき処理作業を行う皆様へ ～

地震・津波により倒壊した建物などのがれきの処理は、釘等を踏み抜いたり、倒れてきたり落下してきた物に当たるなど、多くの危険を伴います。本リーフレットは、がれきの撤去等作業にあたって安全に作業を進めることができるよう、がれきの処理における留意事項をまとめたものです。作業の実施にあたっては、作業責任者の指示によく従って行動するとともに、本リーフレットを参考に安全に十分注意して作業を行ってください。

1 災害に遭わないための服装

- 長袖の作業着など肌が見えない服装で作業しましょう。
- ヘルメットや安全靴など底の厚い靴、丈夫な手袋を着用しましょう。
- 防じんマスクやゴーグルを着用しましょう。
- 防じんマスクの使用に当たっては、使用前に漏れがないか確認するためのフィットチェック（4頁目参照）を必ず行いましょう。



ヘルメット



底の厚い靴

踏み抜き防止中敷き



丈夫な手袋

2 安全な作業のための準備

- 作業を開始する前に、作業責任者が誰か確認し、その方の指示を受けて作業を行いましょう。
- 周りで作業を行っている人に危険が及ぶことのないよう、連絡を取り合い、十分注意して作業を実施しましょう。
- がれきを運搬するための経路を確保しましょう。



3 作業中に注意すべき事項

がれきの処理の際

- 安定の悪いがれきの上など高い所で作業しないようにしましょう。
- 倒れそうな建物には近づかないようにしましょう。
- ※地震に被災した建物は、丈夫そうに見えてもダメージを受けています。
- 重いものを無理に一人で運ぶのはやめましょう。
- 倒れた柱などの長尺のがれきを運ぶときは、周りに人がいないか十分注意しましょう。
- 薬品（液体）の容器や、液漏れした機械を見つけた場合には作業責任者に連絡しましょう。
- 古いトランス、コンデンサー等でPCBが含まれているものが工場に保管されていることがあります。特別な管理が必要なもので不用意に触らないようにしましょう。
- 石綿が含まれているおそれのある建材については、散水等によりできるだけ湿潤化するとともに、原則、割らずに片付けましょう。
- 作業中の重機（ブルドーザー、パワーショベル等）に近づかないようにしましょう。

荷積みの際

- トラックなどへがれきを積み際は「積み過ぎ」に注意しましょう。
- トラックの荷台の上のがれきには乗らないようにしましょう。

その他の留意事項

- 緊急地震速報が出た際には作業を中止して安全な場所に避難しましょう。
- 夏場など暑い時は、水分、塩分、休憩をこまめにとりましょう。
- ※体調が悪くなった場合は、作業を直ちに中止し、すぐに作業責任者にその旨を伝えましょう。
- 粉じんが舞うような場所で飲食や喫煙をしないようにしましょう。
- 汚水、雨水、海水、河川の流水、腐敗しやすい物が溜まっている箇所などは酸素濃度が低かったり、硫化水素濃度が高い可能性があります。立ち入らないようにしましょう。
- 破傷風の危険があるので、傷を負った場合は、すぐに消毒・治療をしましょう。
- 火災等によりがれきが燃焼している場合には、風上に立ち、燃焼中のがれきに近づかないようにしましょう。燃焼後のがれきを片付ける際は、防じんマスクを着用しましょう。

4 機械を使用する場合に注意すべき事項

- クレーン、ブルドーザー、パワーショベルなどの運転には資格が必要です。無資格の方が運転して作業を行ってはいけません。
- ショベルカーなどのバケットの爪に荷を掛けてつり上げること(用外使用)は原則禁止されています。

作業内容に適切な機械を使用するようにしましょう。

(注)「ニブラ」などの解体用に使用される機械についても、

車両系建設機械に準じて有資格者が取り扱うようにしましょう。



5 災害事例

- がれきを素手で扱って、手を切った。
- がれきから出た釘を踏み抜いた。
- 崩れてきたがれきの下敷きになった。
- 錆びた釘で傷を負い、破傷風にかかった。
- 重量物を一人で運び、腰を痛めた。
- トラックの荷台に積んだがれきをロープで固定中、バランスを崩して墜落した。
- 作業中に、後退してきたトラックに衝突された。
- 作業中、パワーショベルのアームに激突された。



厚生労働省ホームページに本リーフレットの原稿(PDF)が掲載されています。そこからダウンロードしてご利用ください。
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetsu/roudou/yousei/anssen/index.html>

◆ 詳しくは、最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署にご相談ください。



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

正しくマスクを装着しましょう



使い捨てマスク※1 取替え式防じんマスク※2 電動ファン付き呼吸器用保護具

※1 国家検定合格品又は米国NIOSH規格(N95, N99又はN100)適合品を使用してください。

※2 国家検定合格品を使用してください。

マスクの装着「悪い例」



- しっかりと顔に密着させましょう**
- マスクの密着・密着がないことを確認した上で取扱説明書に従って密着を行う。
 - しめりも調整が行えるものは、必ず適切な長さにする。
- 顔に密着しているか確認しましょう**
- 取扱説明書に従って使用のたびに必ず顔に密着しているか確認しましょう。
 - もし、濡れ込みが感じられた場合は
 - ①マスクの位置を調整する
 - ②しめりもを調整する
 - ③呼吸弁など各部の接触状態を確認する

(社)日本呼吸器用品協会・日本呼吸器保護具工業会編

必ずフィットチェックをしましょう。



(A) 手を用いた方法
 吸気口を手で大きくくまは、押しつけて面体が押されないように、反対の手で面体を押さえながら息を吸い、苦しくなれば空気の漏れ込みがないことを示す



(B) フィットチェッカーを用いた方法
 吸気口にフィットチェッカーを取り付けて息を吸うとき、瞬間的に吸うのではなく、2~3秒の時間をかけてゆっくりと息を吸い、苦しくなれば空気の漏れ込みがないことを示す

次の(A)、(B)の2つの方法があります

出典 『製作編主任者テキスト』(中労務防災衛防止協会編)

粉じんから身を守ろう！



(厚生労働省 「被災地での健康を守るために」 から抜粋)

家屋などが倒壊すると、コンクリートや断熱と耐火被覆に用いられた壁材などが大気中へ舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒になったりします。これら「粉じん」を長期間吸い込んだ場合、肺にそれらが蓄積することで、「じん肺」という病気にかかる可能性があります。

「じん肺」は、建造物の解体などに従事する方におこりやすく、初期には自覚症状がないため、気づかない間に進行し、やがて咳、痰、息切れがおこり、さらに進行すると呼吸困難、動悸、さらには肺性心といって、心臓が悪くなり、全身の症状が出現します。

「じん肺」を退治する方法はないため、予防が非常に重要です。粉じんの発生する現場での作業は、専門の業者などに依頼することが薦められますが、個人で作業する場合には、以下の方法をできるだけ取り入れてください。

1. 粉じんの発生をおさえましょう
*水をまいたり、粉状のものはあらかじめ水で濡らしましょう
2. 粉じんを除去しましょう
*廃棄装置、粉じん装置があれば使用しましょう
3. 室内で作業する場合には換気しましょう
4. 粉じんの吸入を防ぎましょう
*使い捨て式防じんマスクなどを着用しましょう
*粉じんが付着しにくい服装を選びましょう
5. 作業後、咳、痰、息切れが続く場合は、医師、保健師に相談しましょう



●マスクの着用について

粉じんが舞い上がるような環境の中では、マスクを用いることが必要です。マスクは、防じんマスクや N95 マスクなどのマスクを使用することが望ましいのですが、これらが手に入らない場合や、粉じんにとそれほど長くばく露されない状況であれば、花粉防止用マスクなどの活用が考えられます。粉じんの吸入を防いで健康を守るために、作業現場等においては暑くてもマスクで鼻と口を同時に覆い、顔にフィットさせて正しく着用することが重要です。

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 |

目の不調、感じていませんか？

災害の片付けをしていると、がれきやほこりが蔓延しています。ほこりの中で生活していると、目が汚れたり、疲れてきます。目の汚れや疲れをとるためには目薬は効果的です。また、疲れ目には、ビタミンB₁₂やビタミンB₆が入っている目薬が効果的です。



目薬の効能

- * 目の疲れ、かすみ、充血、かゆみ
- * 眼病予防(ほこりや汗が目に入ったときなど)

使用上の注意

- 目薬は一人ひとつを使いましょう。使いまわしはやめましょう。
- 用法・用量や説明書を読んでご使用ください。
- 次の人は、使用前に医師又は薬剤師に相談しましょう。
 - * 医師の治療を受けている人
 - * アレルギー体質の人
 - * 薬によってアレルギー症状を起こしたことがある人
 - * 激しい目の痛みがある人
 - * 緑内障の診断を受けた人
- 症状が4日～1週間で改善しない時は眼科を受診するようにしましょう。

症状には…

- まばたきの回数が増える
- 乾燥する
- チクチク痛む
- 涙がしきりに出る
- 光がまぶしい
- 視力が落ちる
- かすむ
- 充血する
- 目やにが増えた

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

高温多湿，無風，日ざしが強い日は

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は暑さが招く障害の総称です。

熱中症の予防には，水分をとることや風とおしのよい服装にすることなどが大切です。屋外へ出るときは帽子を忘れないようにしましょう。

また，屋内（避難所等）にいても熱中症にかかることがあります。

睡眠不足や体調不良のときには，特に注意しましょう。



「のどがかわいた」と感じるころには，体はすでに水分不足になっています。

「のどがかわいた」と感じる前に，こまめに，水やお茶を飲むようにしましょう。

「汗をかいていないから」「トイレが近くなるから嫌だ」といって，水分をひかえていると熱中症を起こしやすくなります。

1日に必要な水分（食品中のもの含む）の目安量は1～2リットルです。



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

熱中症を防ぐために

～国民の皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わせることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(※)の測定

体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

※WBGT値:気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

①暑さの感じ方は人によって異なります!

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

②高齢者の方は特に注意が必要です!

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です!

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
- 特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください!

- 今年は、国民の皆さまに節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!

熱中症情報に関するホームページ

- 熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数（WBGT）予報ほか
 - ◆環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
- 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか
 - ◆気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- 健康のために水を飲もう推進運動
 - ◆厚生労働省 健康のために水を飲もう推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
- 職場における熱中症予防対策
 - ◆厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>
- 全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報
 - ◆消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

夏バテ チェック

あてはまるものに○をつけてください。

○が5つ以上あったら
要注意です。

- 1 最近やせてきた。
- 2 「あ～しんどい」が口ぐせ。
- 3 冷たい飲み物やさっぱりしたものばかり食べる。
- 4 からだがだるくて動きたくない。
- 5 1日中、クーラーのかかった部屋にいる。
- 6 3食きちんと食べていない。
- 7 寝つきが悪く、夜ぐっすりと眠れない。
- 8 何を食べてもおいしいとは思わない。
- 9 人としゃべるのがおっくう。
- 10 イライラする。



夏対策

食べる

1日3食、決まった時間にしっかりかんで
できるだけ、栄養のバランスを考えて
ジュースやアイスクリームなど、冷たいものはほどほどに
水分補給には麦茶や牛乳を



動く

朝夕の涼しいときに散歩を
ラジオ体操や健康体操を

休む

クーラーは冷えすぎに注意
ぬるめのお湯でゆっくり入浴を



相談・お問い合わせ先

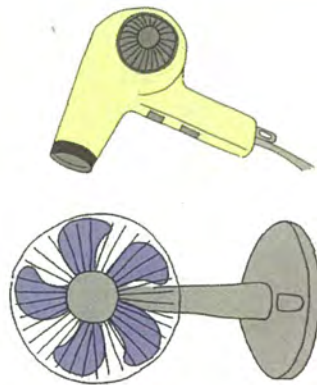
鳥取県東部福祉保健事務所
鳥取県中部総合事務所福祉保健局
鳥取県西部総合事務所福祉保健局
〇〇市・町・村

〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL
〇〇課 TEL

カビ、放置してませんか？

カビ駆除の基本4カ条

- A. カビが生えた物は捨てる
または
- B. 水拭きする



扇風機
ドライヤー
が効果的！

①カビの『除去』

②カビが生えた場所の『乾燥』

③カビが生えた場所の『消毒』

『消毒用エタノール』や
『塩化ベンザルコニウム液』
『次亜塩素酸ソーダ液』
が有効！薬局で買えます。
※使用方法をよく読み、注意
して正しく使いましよう。

④消毒した場所の『乾燥』

乾燥しないとすぐカビが
復活します！

『カビ』は喘息の再発・悪化、
アレルギーの原因になります！

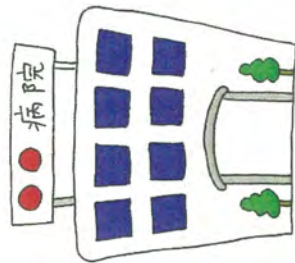


初期の症状は、咳、痰、
倦怠感、息切れなど。
治療開始が遅れると酸素
吸入を必要とする危険な
状態に進行することもある！

軽い症状の場合もあり、
「風邪」と思っ過ぎて見逃されて
いる可能性があります！

☆応急仮設住宅では、カビが発生しやすく、特に、
長期間に及ぶ場合には、注意が必要です。

☆早期に治療を開始すること、室内のカビを減らす
ことが重要です！！



早期診断が重要です！
早めにお医者さんに
相談しましょう。

仮設住宅でのカビ予防ポイント

除湿・掃除が肝心です！

①『湿気』・『結露』の発生をおさえる

屋外・屋内での
布団干し



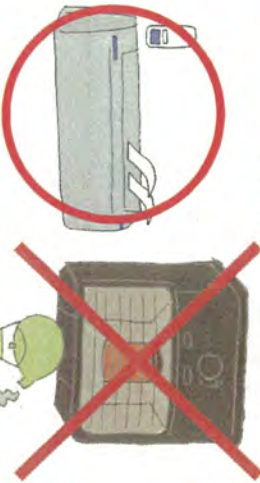
屋内ではカゴ・イス等を利用して、扇風機の風を当てる。

室内の換気

- 晴天時は窓を開けて換気。
- 雨天時は窓を閉め、エアコンや扇風機で室内空気を動かす。



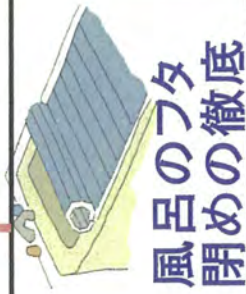
居室 居室 台所 玄関



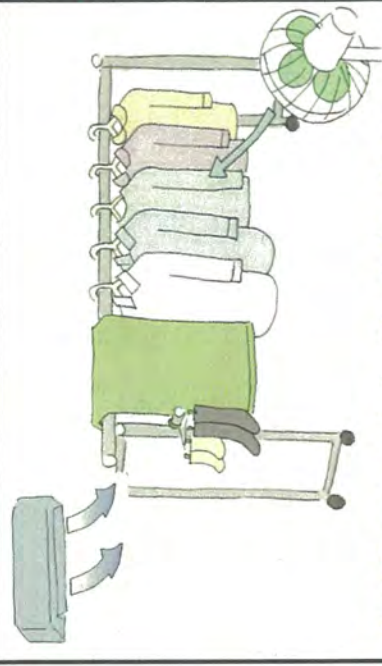
エアコン・除湿機
の活用

石油は燃焼時に水分が出るので石油ストーブを使用しない。エアコン使用がカビ対策には効果的。

消費電力20Wの場合
常時使用で1カ月料金は約300円程度
台所・風呂・トイレ
換気扇を積極的に使用



風呂のフタ
閉めの徹底



部屋干しはなるべくしない
干す場合はエアコン/扇風機/換気扇/除湿機をつける。



室内の換気

- 家具を部屋や押入れの壁から離す。
- 押入れにはなるべく風を入れる。

5センチ
あける

お問い合わせ先
鳥取県東部生活環境事務所 ○○課 TEL
鳥取県中部総合事務所生活環境局 ○○課 TEL
鳥取県西部総合事務所生活環境局 ○○課 TEL
○○市・町・村 ○○課 TEL

ペット動物の災害時対策



1 災害が発生したときの対応

(1) まずは人の身の安全

自分自身の身を守りましょう。災害時の動物保護には、飼い主さんの無事が大切です。

(2) 動物の安全

災害時は動物もパニック状態で、興奮しています。不用意に手を出すと咬まれることがあります。飼い主の不安が動物に伝わります。落ち着いて、普段通りに接することで動物も落ち着きます。犬はすぐにリードを付け、猫は慣れたケージなどに入れましょう。

(3) 落ち着いて避難の用意

周囲に注意し、非常持ち出し物を用意し、電気のブレーカー・ガスの元栓を切ります。

避難時は、飼い犬や猫などは一緒に避難する同行避難が原則となります。

<同行避難時の注意>

○犬の場合 ①リードを付け、首輪が緩んでいないか確認します。

②小型犬は、リードを付け、キャリーバッグに入れると避難しやすいです。

○猫の場合 ①キャリーバッグやケージに入れます。

②キャリーバッグなどは扉が開かないようにガムテープなどで固定しましょう。

(4) 避難場所へ

避難の指示があった場合は、動物を連れて避難しましょう。

災害時は人も動物も興奮しています。リードを放さず、キャリーバッグなどはしっかり抱え、動物の安全に気配りしましょう。

2 避難所や仮設住宅での注意点

(1) 周りの人への配慮

動物は避難生活での心の安らぎや支えとなります。

一方、「吠えてうるさい」「咬まれた」「毛が飛んで不衛生」「臭い」などによりトラブルとなることもあります。

避難所にはたくさんの方が集まります。「動物が好きな人」「嫌いな人」「動物アレルギーを持つ人」「幼い子ども」など、多様な人が一緒に暮らす場所なので、動物の飼い主は自宅で飼うとき以上に周りに配慮することが求められます。

(2) 飼い主同士の協力

避難所では、動物の世話やフードの確保、飼育場所の管理は飼い主の責任で行うことになります。衛生的な飼育管理や周りの人に配慮したルールを作り、飼い主同士が協力し、助け合いましょう。

仮設住宅では、動物飼育可能エリアと飼育禁止エリアを分けておきましょう。

(3) 動物の健康管理

災害時は人も動物も多大なストレスを感じています。物資も不足します。

免疫力が低下したり、衛生確保が困難な場合もあります。人も動物も体調を崩したり、病気が発生しやすくなります。

動物の排泄は決められた場所でさせ、速やかに処理し、できるだけ衛生に注意しましょう。

動物もストレスを感じています。「むやみに吠える」「周りの人を怖がり攻撃的になる」「食欲がなくなる」「排泄しない」「下痢をする」などの問題が発生します。

動物の体調に気を配り、不安を取り除くよう心がけましょう

【避難所や仮設住宅でのチェックポイント】

- 飼い主同士の会をつくるなどして、協力しましょう
- ペットフードなどの支援物資の配布など、情報を共有しましょう
- 災害ボランティアによる支援を活用しましょう
- 動物を飼育できるエリアでも、吠え声や排泄物の処理など近所の方への気配りを忘れないようにしましょう

【車中避難ではエコノミークラス症候群と熱中症に注意が必要です】

動物との同行避難のため車の中で避難生活する人がいます。

自家用車の中の狭い空間で長時間じっとしていると、エコノミークラス症候群になる危険性があります。

定期的に車外に出て運動したり、水分をこまめに摂り、血の巡りをよくする必要があります。

熱中症にも注意しましょう。

動物も熱中症になります。動物だけを車の中に残す場合は、車内の温度に注意し、飲み水をたっぷり用意しましょう。

○熱中症の動物の主な症状

「意識がない」「意識があっても倒れたまま動かない」「体が異常に熱い」「息が荒い」「舌が異常に赤い」など

環境省：パンフレット ペット動物の災害時対策「備えよう！いつもいっしょにいたいから」抜粋

相談・お問い合わせ先

| | | |
|-----------------|-----|-----|
| 鳥取県東部生活環境事務所 | 〇〇課 | TEL |
| 鳥取県中部総合事務所生活環境局 | 〇〇課 | TEL |
| 鳥取県西部総合事務所生活環境局 | 〇〇課 | TEL |
| 〇〇市・町・村 | 〇〇課 | TEL |