



# 地震・風水害による健康危機から身を守ろう②

## 避難所等での健康管理について

### はじめに

日本は狭い国土に約1億2千万人もの方が暮らしており、その多くは都市部周辺に集中しています。その一方で、地理的な背景により、年中を通して地震や台風等の自然災害が発生し、毎年多くの被害を出してきました。近年では平成16年10月に新潟県で発生した中越地震、平成18年7月に長野県、山陰、九州地方等で大きな被害が出た梅雨前線による大雨、平成19年7月に再び新潟県で発生した中越沖地震などの大きな自然災害が生じています。近畿地方では、今後、「東南海・南海地震」の発生が心配されるところです。

こうした大規模な災害が発生すれば、市町村などから住民の皆さんに速やかに避難するよう勧告や指

示を出す場合がありますが、住宅の倒壊やライフラインの寸断などで、生活の維持に深刻な打撃を受けた場合には、多くの住民が長期にわたって避難所での生活を強いられることもあります。

過去の地震や風水害による災害において、被災者が狭い避難所での不自由な生活で体調を崩したり、持病を悪化させたりするケースが多く見られました。

これまでも医師や保健師などが健康相談を行うなど、避難者の健康管理の支援を行ってきましたが、避難者自身が自らの体調管理に十分注意していただくことが特に重要です。

大阪府健康福祉部では、万一の避難生活に備えて、被災者の方々の健康管理等に必要な知識を得ていただけるように、このリーフレットを作成いたしました。

## 備えは十分ですか？ リュックに3日間分の備えをしておきましょう。

飲料水	<input type="checkbox"/> 水一人3リットル×3日分
食料品	<input type="checkbox"/> 缶詰(缶切り)
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン(カップ麺) <input type="checkbox"/> ビスケット、乾パン、チョコレート
電気器具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
	<input type="checkbox"/> 予備の電池
医療品	<input type="checkbox"/> 常時服用している薬、常備薬
	<input type="checkbox"/> 消毒液、さす薬、脱脂綿、ガーゼ 包帯、三角巾、ばんそうこう など

衣類	<input type="checkbox"/> 肌着(1~2着)
	<input type="checkbox"/> 防寒着
日用品	<input type="checkbox"/> ちり紙、タオル、バスタオル
	<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく、携帯用燃料 <input type="checkbox"/> 軍手、厚手の靴下、カイロ <input type="checkbox"/> ロープ、笛、レインコート
乳児等	<input type="checkbox"/> ミルク、哺乳びん
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしりふき
その他	<input type="checkbox"/> 現金、通帳、印鑑、保険証写
	<input type="checkbox"/> 連絡先一覧

# 避難所での食中毒・感染症を予防しよう



大規模災害発生時には、清潔な水、電気やガスなどのライフラインの確保が難しくなり、食中毒や感染症が非常に発生しやすい状況となります。避難所で感染性胃腸炎が発生すると、短時間に多くの人が感染し、集団発生になりかねません。

感染性胃腸炎とはウイルスや細菌が原因となって、嘔吐や下痢などの症状をきたす病気の総称です。近年はノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎の集団発生が増加しています。感染源や感染経路は、食物や水、感染者の便・嘔吐物です。正しい予防方法を普段から知っておくことは大切です。

## 1. 食中毒予防の3原則

### ① つけない

手洗いが最も重要です。十分な水を確保できない時は、ウェットティッシュやアルコールスプレーなどで代用しましょう。調理器具の衛生にも気をつけましょう。

### ② 増やさない

食品の保存温度を守りましょう。災害時には冷蔵等が使用できない場合もあります。常温で保存できる食品以外はできるだけ早く食べましょう。時間がたちすぎていたら思い切って捨てることも大切です。

### ③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すれば死んでしまいます。食品の表面だけでなく、中心部までしっかり加熱をして食べましょう。



## 2. 感染性胃腸炎の消毒方法について

多くの細菌やウイルスに効果のある塩素系漂白剤の希釈方法について知っておきましょう。一般的に市販されている家庭用塩素系漂白剤の塩素濃度は約5% (5万ppm) です。

消毒するもの	濃度	希釈液の作り方	処理の方法
嘔吐物・便やそれらに汚染された場所	10倍 約5000ppm	漂白剤キャップ2杯 (50cc程度) 水500cc (500ccペットボトル1本分)	希釈液を浸した布・ペーパータオル等で汚物を覆い、外側から内側に向けて拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取る。
嘔吐物・便で汚れた衣類など	50倍 約1000ppm	漂白剤キャップ2杯 (50cc程度) 水2500cc (500ccペットボトル5本分)	希釈液を浸した布・ペーパータオル等で汚物を取り除いた後、衣類等を希釈液に30分程度つけこむ。(素材に注意)
トイレの取っ手、便座、ドアノブなど	250倍 約200ppm	漂白剤キャップ半分 (10cc程度) 水2500cc (500ccペットボトル5本分)	希釈液を浸した布・ペーパータオル等で拭く。(拭き取り部分が金属の場合は30分程度おいた後に水拭きする。)

# 身体とこころの健康に気をつけよう



突然、災害に襲われると、多くの方に身体の不調やこころの変調がおこります。避難所生活が長くなるとさらに多くの変化が起こります。災害はみなさんのからだを極端に疲れさせ、体調に変化を生じやすくさせます。また、みなさんのこころにも様々な変調をもたらせます。

こうした変化はみなさんの身体やこころが弱いから起こるものではありません。災害に遭えば、誰にでも起こりうる変化や不調なのです。

## 1. こころの健康に注意

避難所生活では、多くの人たちと一緒に生活をするため、個人のプライバシーが保てなかったり、生活が不規則になりがちです。ストレスや不安を生じやすくなります。下記のような心身の反応や状況が現れたときには、ためらわずにこころの相談窓口にご相談してみましょう。反応の現れかたや持続期間には個人差があり、時間が経過してから現れることもあります。



① **身体面**：頭痛、肩こり、手足のだるさ、胃のもたれ・下痢便秘、息苦しさ、食欲不振

② **感情面**：気持ちが動かなくなる、強い恐怖や不安、眠れない・夜中に目が覚める、いらいら・怒り、孤独感・罪悪感

③ **思考面**：物事に集中できない、思考力の減退・マヒ・混乱、物忘れしやすい・覚えられない、判断力や決断力の低下、気力がない

④ **行動面**：飲酒や喫煙の増加、怒りっぽくなる、興奮しやすくなる、閉じこもる

こころの健康を保つためには、以下のことに気をつけましょう。

### ① ちょっとひと休み

頑張りすぎないで、適度な休みをとりましょう。

### ② 気持ちを言葉に出してみましょう

気持ちを抑え込まず、自然な感情を誰かに話してみましょう。

### ③ 規則正しい生活を心がけましょう

生活リズムを取り戻すことで心も回復します。

### ④ 家族や友人との絆を大切にしましょう

お互いにかんばってきたことを認め、ねぎらいましょう。思いやりといたわりの気持ちを大切にしましょう。

## 2. 身体の健康に注意

### ① エコノミークラス症候群

車など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、脳卒中や心臓発作などを誘発する恐れがあります。歩いたり、できるだけ足首の運動などを行い、また、十分に水分を取りましょう。



### ② 熱中症

人は、暑い環境では服を脱ぎ、陰に移動し、水分を補給します。さらに皮膚から熱を逃がす、息から熱を逃がす、汗をかいてその蒸散熱で体温を下げるようにします。しかし、これらの熱を逃がす調整がうまくいかなかった時に、熱中症が起こります。熱中症の予防は、炎天下では帽子をかぶるなど直射日光を避けること、高温多湿の環境での運動や作業時には、水分補給を十分に行い、こまめに休憩をとることです。目安として、気温もしくは室温が30℃以上であれば要注意です。気分不良があれば、決して無理せず運動や作業をすぐに中止し、涼しいところで休んでください。熱中症は、本人では不調がわかりにくいこともあり、運動や作業するときは、お互いに相手の調子を気遣うようにして下さい。



## 健康危機関連リンク

内閣府防災担当のホームページ  
<http://www.bousai.go.jp/>

総務省消防庁  
<http://www.fdma.go.jp/>

外務省海外安全ホームページ  
<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

外務省 渡航関連情報  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/>

海外渡航者のための感染症情報  
<http://www.forth.go.jp/>

関西空港検疫所  
<http://www.forth.go.jp/keneki/kanku/>

大阪検疫所  
<http://www.forth.go.jp/keneki/osaka>

厚生労働省よくあるご質問  
<http://www.mhlw.go.jp/qa/>

厚生労働省トピックス  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/>

国立感染症研究所  
<http://www.nih.go.jp/niid/>

国立感染症研究所感染症情報センター  
<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/>

海外勤務健康センター  
<http://www.johac.rofuku.go.jp/>

財団法人日本中毒情報センター  
<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>

大阪府庁  
<http://www.pref.osaka.jp/>

(社)大阪府医師会  
<http://www.osaka.med.or.jp/topics.php>

HIV検査・相談マップ  
<http://www.hivkensa.com/>

日本旅行医学会  
<http://www.jstm.gr.jp/>

(社)日本旅行業協会  
<http://www.jata-net.or.jp/>

NTT西日本  
 災害用伝言ダイヤルインターネット情報  
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

国土交通省防災情報  
<http://www.mlit.go.jp/bosai/disaster/index.htm>

国土交通省防災情報提供センター  
<http://www.bosaijoho.go.jp/>

気象庁  
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

東京都健康安全研究センター  
<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

(財)神奈川国際交流協会  
 多言語医療問診票  
<http://www.k-i-a.or.jp/medical/index.html>

大阪府立公衆衛生研究所  
<http://www.iph.pref.osaka.jp/>

環境省熱中症情報  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/index.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)

## 大阪府保健所所在地一覧表

名称	所在地	電話	所轄市町村	生活衛生室 管轄保健所
池田保健所	池田市満寿美町3-19	072-751-2990	池田市、箕面市、豊能町、能勢町	茨木保健所
豊中保健所	豊中市中桜塚4-11-1	06-6849-1721	豊中市	
吹田保健所	吹田市出口町19-3	06-6339-2225	吹田市	
茨木保健所	茨木市大住町8-11	072-624-4668	茨木市、摂津市、島本町	四條畷保健所
枚方保健所	枚方市大垣内町2-2-2	072-845-3151	枚方市	
寝屋川保健所	寝屋川市八坂町28-3	072-829-7771	寝屋川市	
守口保健所	守口市梅園町4-15	06-6993-3131	守口市、門真市	藤井寺保健所
四條畷保健所	四條畷市江瀬美町1-16	072-878-1021	四條畷市、交野市、大東市	
八尾保健所	八尾市清水町1-2-5	072-994-0661	八尾市、柏原市	
藤井寺保健所	藤井寺市藤井寺1-8-36	072-955-4181	藤井寺市、松原市、羽曳野市	泉佐野保健所
富田林保健所	富田林市寿町3-1-35	0721-23-2681	富田林市、大阪狭山市、河内長野市、河南町、太子町、千早赤坂村	
和泉保健所	和泉市府中町6-12-3	0725-41-1342	和泉市、高石市、泉大津市、忠岡町	
岸和田保健所	岸和田市野田町3-13-1	072-422-5681	岸和田市、貝塚市	泉佐野保健所
泉佐野保健所	泉佐野市上瓦屋583-1	072-462-7701	泉佐野市、泉南市、阪南市、田尻町、熊取町、岬町	

## 保健所設置市の保健所

※詳細については各保健所にお問い合わせ下さい。

名称	所在地	電話	所轄市町村
大阪市保健所	大阪市阿倍野区旭町1-2-7-1000	06-6647-0641	大阪市
堺市保健所	堺市南瓦町3-1	072-222-9933	堺市
東大阪市保健所	東大阪市岩田町4-3-22-300	072-960-3800	東大阪市
高槻市保健所	高槻市城東町5-7	072-661-9333	高槻市

