

## 様式集 3

参考様式 (高知県災害時の心のケアマニュアルを参考)

### 様式17-1

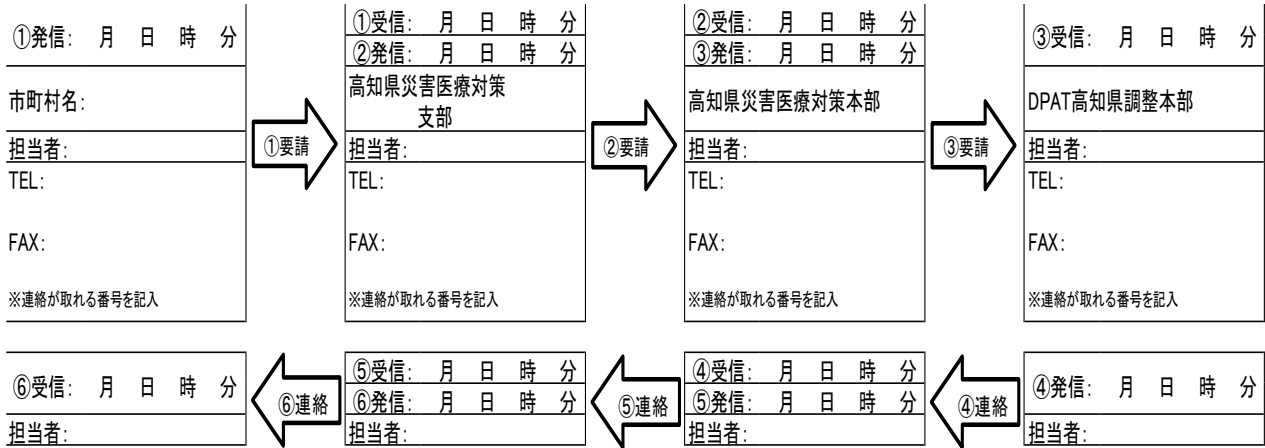
「DPAT派遣要請依頼書兼派遣連絡書」

- ・被災状況や健康調査等から精神保健医療に関するニーズ把握を行い、DPATの支援が必要と判断した場合に、県医療支部にDPAT現場活動チームの派遣を要請する

### 様式6

「DPATチーム情報連絡票」

- ・DPAT活動拠点本部が、DPAT現場活動チームの派遣先を決定したら、DPAT現場活動チームの情報を町に報告する



**DPAT派遣要請依頼書兼派遣連絡書**

以下のとおり、DPATの派遣を要請します。

DPAT 派遣要請	<input type="checkbox"/> 災害規模が大きく「精神保健医療」の提供が必要な人が多数になると想定される <input type="checkbox"/> 多くの避難所が開設され、かつ長期的な予想がされる <input type="checkbox"/> 地域の精神科医療機関が機能していない(医療機関が診療できる状況にない) <input type="checkbox"/> 被災した地域から精神科医療機関までの道路や交通が麻痺している(受診できる状況にない) <input type="checkbox"/> 人員不足等で、十分な精神保健活動ができない <input type="checkbox"/> 特殊な事件・事故等で、専門的な支援が必要と判断される <input type="checkbox"/> その他( )
チーム数	チーム
期間	年 月 日( ) ~
活動地域	
活動内容	<input type="checkbox"/> 被災が予想される施設の被災状況の把握及び精神保健医療に関するニーズアセスメント (精神科医療機関・避難所・医療救護所・障害福祉サービス事業所・その他( )) <input type="checkbox"/> 避難所、在宅の精神疾患を持つ要援護者に対する精神医療の提供 <input type="checkbox"/> 災害のストレスによって心身の不調を来たした住民への対応 <input type="checkbox"/> ストレス反応等に対する心理教育 <input type="checkbox"/> 今後発生すると思われる精神疾患、精神的な不調を防ぐための普及啓発 <input type="checkbox"/> 支援者への支援 (医療従事者・救急隊員・市町村職員・その他( ))
備考	

**DPAT派遣連絡欄**

派遣チーム数	派遣チーム名	派遣予定日

※各チームの詳細情報は、別途「DPATチーム情報連絡票」でお知らせします。

その他連絡事項:

様式6

①受信: 月 日 時 分 ②発信: 月 日 時 分 高知県災害医療対策本部 担当者: TEL: FAX: ※連絡が取れる番号を記入	②連絡 	②受信: 月 日 時 分 ③発信: 月 日 時 分 ④発信: 月 日 時 分 高知県災害医療対策 支部 担当者: TEL: FAX: ※連絡が取れる番号を記入	④連絡 	④受信: 月 日 時 分 市町村名: 担当者: TEL: FAX: ※連絡が取れる番号を記入
-------------------------------------------------------------------------------------	---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	---------------------------------------------------------------

①連絡 	③受信: 月 日 時 分 DPAT活動拠点本部 担当者:
---------	------------------------------------

DPATチーム情報連絡票

都道府県名	
所属医療機関・組織名	
派遣期間	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )

構成メンバー

No.	氏名	職種	DPAT研修の 受講の有無	精神保健 指定医
1	リーダー			
2				
3				
4				
5				

通信情報

携帯電話番号(主)	
(副)	
衛星電話番号(主・機種)	
(副・機種)	
メールアドレス(主)	
(副)	

被災地内での移動手段

--

宿泊先

名称	
所在地	
電話番号	

その他連絡事項

--

## 参 考 資 料

災害時啓発資料等

熱中症予防のために 出典：厚生労働省

熱中症～思い当たることはありませんか？～ 出典：環境省

食中毒予防のために 出典：厚生労働省

避難所生活で健康に過ごすために 出典：厚生労働省

できていますか？衛生的な手洗い 出典：公益社団法人日本食品衛生協会

咳エチケットで感染症予防 出典：N I I D 国立感染症研究所

避難所内のトイレの衛生管理について 出典：厚生労働省

みんなのトイレみんなできれいに気持ちよく 出典：東北感染症危機管理ネットワーク

感染症予防のための8カ条 出典：東北感染症危機管理ネットワーク

エコノミークラス症候群の予防のために 出典：厚生労働省

「生活不活発病」に注意しましょう 出典：厚生労働省

破傷風についてのお知らせ 出典：厚生労働省

地震や水害にあった母乳育児中のお母さんへ  
出典：災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会

災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット 出典：日本小児アレルギー学会

高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン資料

(食事に配慮が必要な方は保健スタッフにお申し出ください、便秘に注意しましょう、残った食事はとっておかない！、具合が悪いと感じたときは…、飲み水の注意点、手洗いをしっかり！！、炊出しをする人の心得、食中毒を予防しましょう！！、感染症胃腸炎（ノロウイルス）に注意）

高知県災害時の心のケアマニュアル資料

(被災された方へ、被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ、被災された高齢者を見守る家族の方へ、飲み過ぎに注意しましょう、DPATが活動しています)

# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※など、塩分等も含んで補給しましょう。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

# 熱中症が疑われる人を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

## からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

## 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

### <ご注意>

#### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

#### 高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。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、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

#### 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

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

### ▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuu/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)



# 熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

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

## こまめに水分を取っていますか？

- ✗ のどの渇きを感じない
- ✗ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

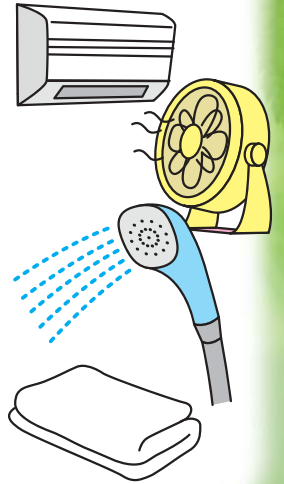
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



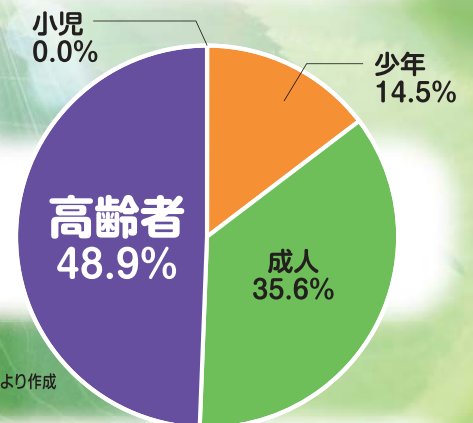
## エアコンを上手に使っていますか？

- ✗ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✗ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



## 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です



熱中症患者の年齢別割合

「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

## 暑さに強いから大丈夫？

- ✗ 暑さをあまり感じない
- ✗ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎているか確認するなど注意しましょう。



## 部屋の中なら大丈夫？

- ✗ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✗ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



# 【高齢者は特に注意が必要です。】

## ①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

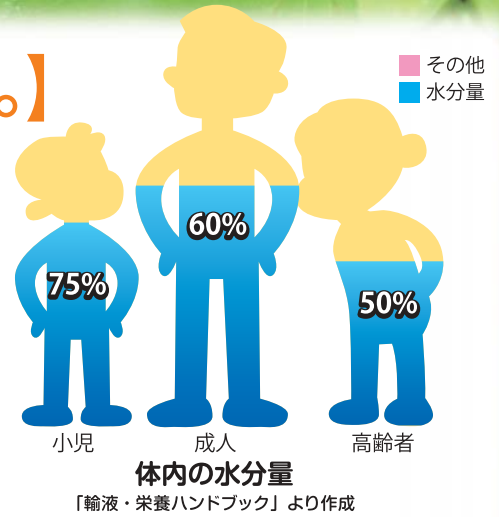
## ②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## ③暑さに対する体の調節機能が低下します

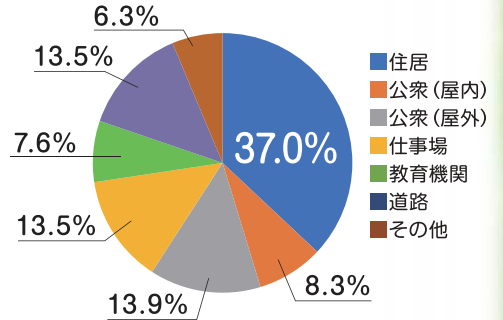
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



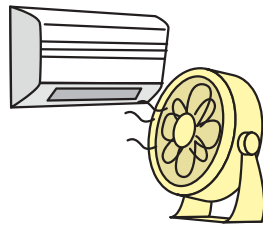
# 熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

熱中症の発生場所 (2017年)  
「消防庁・熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

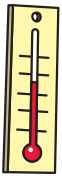


## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

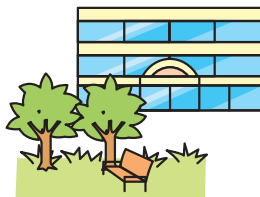
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



### 予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょ。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄

---



---



---



# 食中毒予防 のために!

～ 避難生活を過ごされる方へ ～



気温が高くなってくると、

✓ 食べ物が腐りやすくなります!

✓ 食中毒が起きやすくなります!



抵抗力が弱い方は重症化することもあるので、  
しっかり防ぐことが大切です!

## 食中毒を起こさないために

- 避難所などでは、出された食事はできるだけ早く食べるようにしましょう。  
※昼に出された食事を夜まで取っておかないようにしましょう。
- 調理や配付、食事の前には、よく手を洗いましょう。  
※水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュ等を活用しましょう。
- 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付をおこなわないようにしましょう。
- 食品を保存する際は、風通しの良い、日の当たらない場所に保存するようにしましょう。  
※開封した食品は、保存せずにその場で食べましょう。



体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を!

# 避難所生活で健康に過ごすために

～ 以下の点にご注意ください ～

## 1 水分・塩分補給 をこまめに



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

## 2 手を清潔に



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

## 3 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

## 4 体の運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

## 5 うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

## 6 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

## 7 必要なときには マスクを着用



咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

## 8 薬で困っている 場合は相談を



薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

次の方は避難所の  
事務局に申し出ましょう



妊娠中の方

マタニティマークをつけた妊婦さんにご配慮をお願いします。



産後の方・小さいお子さまをお連れの方

病気などで特別な食事の配慮が必要な方



できていますか？

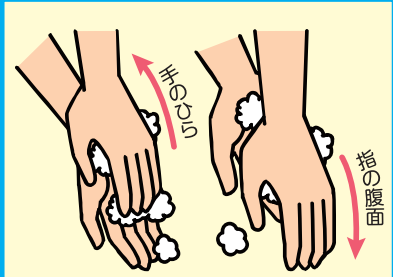
# 衛生的な手洗い



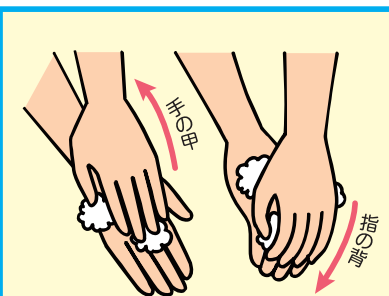
**1** 流水で手を洗う



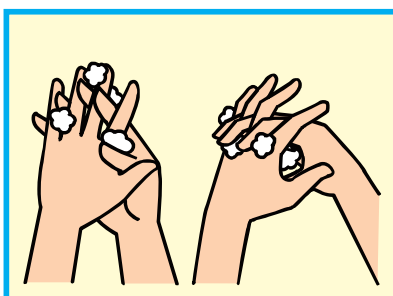
**2** 洗剤を手取る



**3** 手のひら、指の腹面を洗う



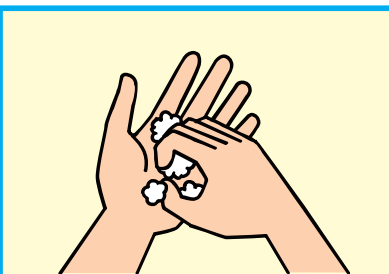
**4** 手の甲、指の背を洗う



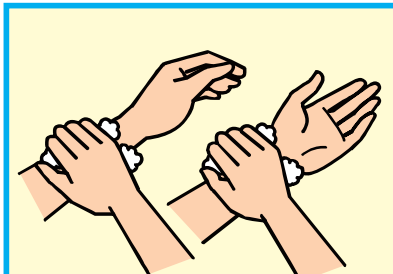
**5** 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



**6** 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



**7** 指先を洗う



**8** 手首を洗う(内側・側面・外側)



**9** 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



**10** 手をふき乾燥させる



**11** アルコールによる消毒

**2度洗いが効果的です!**

2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

# 咳エチケットで感染症予防

## 咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

## マスクがない場合には？



①咳やくしゃみの際は  
ティッシュで口と鼻を  
おおいましょう。

②ティッシュ等がない  
場合には、**二の腕**で  
口と鼻をおおいましょう。

マスクがある場合には、  
**正しくマスクを着用**しま  
しょう。



画像出典：政府広報 ([http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06\\_04.gif](http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif))

# 避難所内のトイレの衛生管理について

以下のようなことに気をつけて、感染症の拡大を防ぎましょう。

## ◆ 居住区域は、土足厳禁を徹底しましょう

トイレで汚染された履き物を介して感染がひろがるおそれがあります。

## ◆ 手洗い場とトイレはなるべく近くに設置しましょう

トイレから手洗い場までの距離が離れていると、手洗いが徹底されないことがあります。

## ◆ 流水を使って手洗いをしましょう

流水で手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

やむを得ずバケツなどにくみ置きした水を使う場合は、直接バケツの中の水で手を洗わないように注意しましょう。

避難所内の感染拡大を防ぐために、下痢、嘔吐、発熱などで体調の悪い利用者がいないか常に注意しましょう。



トイレをきれいに使っていただき、ありがとうございます!

# みんなのトイレ みんなできれいに 気持ちよく



トイレ前には、速乾性アルコール手指消毒薬を設置して、手指衛生を行いましょう。

**用意する物** 使い捨て手袋・ゴム手袋、マスク、ほうき、ちりとり、バケツ、トイレタワシ、消毒薬(ハイターなど)、トイレ掃除シート・新聞紙や布等、ゴミ袋

## 清掃手順

- 1 マスクと使い捨て手袋(ゴム手袋<sup>\*1</sup>)を着用する
- 2 トイレのドアを開け、風通しを良くする
- 3 ほうきで床をはく
- 4 汚物の入ったゴミ袋を交換する
- 5 バケツの水で消毒薬(ハイター等)を希釈する。[ハイターの場合はバケツの水1杯(約5ℓ)にキャップ4杯位(約20cc)]
- 6 ドアノブ、手すり、水洗レバー、タンク、フタ、便座、便器の外側、タイル(床)等の順で、消毒薬を薄めた布等をひたし、しっかりしぼってからふく<sup>\*2</sup>
- 7 複数のトイレの掃除を行う際は、各々の環境を清掃してから、便器の清掃をまとめて行う。
- 8 便器の内側は、消毒薬<sup>\*3</sup>(トイレハイター、ドメスト、サンポールなど原液)をかけ、2~3分後にこすらずに水で流す(汚れには、トイレタワシ等を用いる)
- 9 手袋をはずし、なくなっているトイレットペーパーを補充する
- 10 清掃が終わったら、手洗い<sup>\*4</sup>をする



※1 消毒薬の原液やタワシ・ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。

※2 清掃時に使う布や紙は、便器と、その他の清潔部位は分けて使うこと。

※3 塩素系消毒薬(トイレハイター、ドメスト)、塩酸系消毒薬(サンポール)などがある。

※4 水道が復旧していない場合には、速乾性アルコール消毒薬を用いる。

## 消毒薬を使う際の注意

1. 有毒ガスが発生するため、酸と塩素系は決して混ぜて使用しないこと。
2. 消毒薬を希釈するペットボトルは専用と明記し、誤って飲むことがないように注意する。

# 感染予防のための8カ条



かぜやインフルエンザ、  
嘔吐下痢症や食中毒の発生が  
心配されています。



## 可能な限り守っていただきたいこと

- 1 食事は可能な限り加熱したものをとるようにしましょう
- 2 安心して飲める水だけを飲用とし、きれいなコップで飲みましょう
- 3 ごはんの前、トイレの後には手を洗いましょう  
(水やアルコール手指消毒薬で洗ってください)
- 4 おむつは所定の場所に捨てて、よく手を洗いましょう



## 症状があるときは

- 5 咳が出るときには、周りに飛ばさないようにクチをおおいましょう  
(マスクがあるときはマスクをつけてください)
- 6 熱っぽい、のどが痛い、咳、けが、嘔吐、下痢などがあるとき、  
特にまわりに同じような症状が増えているときには、  
医師や看護師、代表の方に相談してください。
- 7 熱や咳が出ている人、介護する人はなるべくマスクをしてください。
- 8 次の症状がある場合には、肺炎の可能性もあるかもしれません。  
早めに医療機関の受診ができるように、  
医師や看護師、代表の方に相談してください。



- ・咳がひどいとき、黄色い痰が多くなっている場合
- ・息苦しい場合、呼吸が荒い場合
- ・ぐったりしている、顔色が悪い場合

※特に子供やお年寄りでは症状が現れにくいことがありますので、まわりの人から見て何かいつもと様子が違う場合には連絡してください。

# エコミークラス症候群の予防のために

## ○ エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、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)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

## ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
  - ② 十分にこまめに水分を取る
  - ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
  - ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
  - ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
  - ⑥ 眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

## ○ 予防のための足の運動



生活機能低下を防ごう！

# 「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

「**動かない**」(生活が**不活発**な)状態が続くことにより、**心身の機能が低下して、「動けなくなる」**ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかつたり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動けなかつたり、心身の疲労がたまつたり…また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環<sup>注)</sup>となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注)悪循環とは…

生活不活発病がおきると歩くことなどが難しくなつたり疲れやすくなつたりして「動きにく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

## 予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなつても、杖などで工夫をしましょう。(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。(病気の際は、どの程度動いてよいか相談を)



※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

## 発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。





要注意(赤色の□)に当てはまる場合は、  
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。



# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

**地震前**（左側）と **現在**（右側）のあてはまる状態に印  をつけてください。

地震前	現在
<p>①屋外を歩くこと</p> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた  <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた  <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた  <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった  <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている  <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている  <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている  <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない  <input type="checkbox"/> 外は歩けない</p> 
<p>②自宅内を歩くこと</p> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた  <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた  <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた  <input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた  <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている  <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている  <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている  <input type="checkbox"/> 這うなどして動いている  <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない</p> 
<p>③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）</p> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった  <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった  <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた  <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた  <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない  <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない  <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている  <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている  <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている</p> 
<p>④車いすの使用</p> <p><input type="checkbox"/> 使用していなかった  <input type="checkbox"/> 時々使用していた  <input type="checkbox"/> いつも使用していた</p>	<p><input type="checkbox"/> 使用していない  <input type="checkbox"/> 時々使用  <input type="checkbox"/> いつも使用</p>
<p>⑤外出の回数</p> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日  <input type="checkbox"/> 週3回以上  <input type="checkbox"/> 週1回以上  <input type="checkbox"/> 月1回以上  <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日  <input type="checkbox"/> 週3回以上  <input type="checkbox"/> 週1回以上  <input type="checkbox"/> 月1回以上  <input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p> 
<p>⑥日中どのくらい体を動かしていますか</p> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた  <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた  <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった  <input type="checkbox"/> 時々横になっていた  <input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いている  <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている  <input type="checkbox"/> 座っていることが多い  <input type="checkbox"/> 時々横になっている  <input type="checkbox"/> ほとんど横になっている</p>

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

変わらない  難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

ない  ある →  和式トイレをつかう  段差（高い場所）の上り下り  床からの立ち上がり  
 その他（具体的に記入を：\_\_\_\_\_）

氏名 \_\_\_\_\_ （男・女， 才） 月 日現在

\*このチェックリストで、赤色の（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

\*特に **地震前**（左側）と比べて、**現在**（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。



# 破傷風についてのお知らせ

破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染します。

- 土の中には破傷風菌が存在しています。外傷を負い、傷口から破傷風菌が侵入した場合に、破傷風に感染することがあります。破傷風は、人から人に感染することはありません。
- 感染すると、3～21日後になって、全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。はじめは、顎や首の筋肉のこわばりや口が開けにくくなり、こわばりが全身へ広がることもあります。意識ははっきりしています。重症の場合は死に至ることもあります。

## 破傷風とは？

## 震災で患者が増える？

- 震災から1か月の間に、被災地で7名の患者が確認されました。いずれも震災当日(3月11日)のけがが原因でした。
- 阪神・淡路大震災では流行はみられず、スマトラ沖地震では震災直後に患者が増加しましたが、震災1か月以内におさまりました。
- 災害がなくても、例年、全国で100人程度の患者が発生しています。(平成16～20年の5年間の患者数546人、死亡者数35人)

傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

- 外傷を負い、土などで汚染された場合には、速やかに傷口を洗浄するとともに医師の診察を受けてください。医療機関では、けがの手当とともに、必要に応じて、破傷風の予防のための処置をします。
- 万一、けがをして3週間くらいの中に、顎や首の筋肉のこわばり、口が開けにくいなど、破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

## もし感染したら？

## ワクチンはある？

- 乳児期に接種する三種混合の予防接種には、昭和43年頃からは、破傷風のワクチンが含まれており、30代までの方の多くは破傷風の免疫をもっていますが、40代以上の方は免疫が十分ではありません。
- 予防接種を受けていない場合には、破傷風の予防接種を受けることで免疫をつけることができます。2回の接種が必要で、接種開始後2か月程度で免疫をつけることができます(長期間の免疫をつけるためにはさらに追加が必要です)。特にけがをしやすい作業に従事する方は、予めワクチンを接種すると効果的です。

被災地で作業をする際には十分にご注意ください。



# 地震や水害にあった母乳育児中のお母さんへ

母乳育児中のお母さんは母乳育児を続けましょう

このような状況で母乳育児を続けることはとても重要です。母乳育児は赤ちゃんの命を救います。母乳育児は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。さらに、母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。

一方、安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病、乳児死亡のリスクを高めます。母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。

下痢の赤ちゃんでも母乳は続けられます！

母乳の中には免疫が含まれています。母乳で育てられていて、極度の下痢をしている赤ちゃんで、脱水症状がある場合は、医療を受ける必要があります。その場合も、母乳育児はやめたり減らしたりするべきではありません。

非常事態では水が汚染されることが多く、哺乳びんやおしゃぶりも汚染されていることが多いので、注意が必要です。母乳だけで育てている赤ちゃんにおしゃぶりは必要ありません。

一度は母乳育児をあきらめた人も、必ず再開できます！

母乳復帰の方法を用いれば、お母さんが母乳育児を再開することは可能です。母乳復帰をすれば、非常事態において、生命を救う栄養と免疫面での恩恵が得られます。これまで混合で、人工乳をたくさん飲ませていたお母さんも、授乳の回数を増やし、赤ちゃんに何度も吸ってもらおうようにすれば、母乳の量を増やすことができます。

母乳が足りないのではないかと思います。便や尿を確認しましょう

月満ちて生まれた健康な赤ちゃんは、生後3、4日ころから1日に6-8回の尿をします。(紙おむつなら5-6枚)。生後6-8週間くらいまでは、1日に3-5回の便がでます。欲しがるだけ欲しがるたびに乳房を含ませましょう。新生児は1日8-12回飲むのが平均ですが、もっと飲む赤ちゃんもいます。赤ちゃんが欲しがるたびに授乳できていて、赤ちゃんの肌の色つやがよく手足をよく動かしていて、いつものように便や尿が出ていれば大丈夫です。

栄養状態のよくないお母さんの母乳にも完全な栄養が含まれています！

母乳の栄養はいつでも完全です。お母さんが深刻な栄養失調にかかったときのみ、母乳の量が減ります。とはいえ、災害時は授乳中のお母さんが十分な栄養をとれるよう、人工乳の配給よりも、お母さんのための食べ物や飲み物を優先的に確保するようにしましょう。お母さん自身が少しでも体を休めてリラックスし、きちんと食べて十分な水分を取るように気をつければ、母乳の出をよくすることができます。

ストレスで母乳が干上がることはありません！

極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。母乳育児をすると、お母さんも子どもも落ち着き、実際に緊張が和らぐようなホルモンがつくられるという医学的根拠が証明されつつあります。一時的に出が悪くなっても、赤ちゃんが欲しがるたびに欲しがるだけあげているとまた母乳は出てくるようになります。

# 災害時のこどものアレルギー疾患 対応パンフレット



日本小児アレルギー学会  
平成 29 年 11 月改訂

## はじめに

災害が起こったとき、被災者の中でよりつらい思いをされるのは何らかの病気をもたれている方々です。日本小児アレルギー学会は小児のアレルギー疾患に対する医療と研究を推進し、健康なこどもの育成に寄与することを目的に活動している学会ですが、災害時には、アレルギー疾患(ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど)をもつ子どもたちのサポートをさせていただくべく、「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」や「災害派遣医療スタッフ向けのアレルギー児対応マニュアル」を発行し、発災時のアレルギー対応食品供給体制づくりなどを行っています。

「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」は2011年の東日本大震災をきっかけに作成されたもので、これまで避難所(熊本大地震)や災害に備えた講習会などでご利用いただきました。しかし、作成からすでに6年が経過し、アレルギー疾患を取り巻く環境も変化してきましたので、このたび、改訂版を発行することにいたしました。以前のものは、疾患ごとに保護者、周囲の方、行政の方向けに分かれていましたが、今回は疾患ごとに1枚にまとめ、行政担当者向けも1枚とし、より使いやすいようにしています。そして、新たに家庭での薬剤や食品などの備蓄について主治医と相談するために、「非常時に備えて」も用意しました。

日頃から災害に備えて、災害時には避難所などで手元において、このパンフレットをご活用いただければ幸いです。また、避難所などで掲示できる、わかりやすい啓発ポスターも同時に作成しましたので、ご利用ください。

本学会のホームページから無料でダウンロードできます(<http://www.jspaci.jp/>)。

日本小児アレルギー学会  
災害対応委員会  
平成29年11月

## 災害対応委員会 (パンフレット作成時)

		委員長
	足立 雄一	富山大学医学部小児科
		執筆委員
ぜんそく	三浦 克志(副委員長)	宮城県立こども病院アレルギー科
アトピー性皮膚炎、 非常時に備えて 食物アレルギー ポスター	二村 昌樹	国立病院機構名古屋医療センター小児科
	今井 孝成	昭和大学医学部小児科学講座
	本村知華子	国立病院機構福岡病院小児科
		委員
	池田 政憲	岡山大学大学院医歯薬学総合研究科小児急性疾患学講座
	伊藤 浩明	あいち小児保健医療総合センターアレルギー科
	大矢 幸弘	国立成育医療研究センター生体防御系内科部アレルギー科
	小田嶋 博	国立病院機構福岡病院
	勝沼 俊雄	東京慈恵会医科大学附属第三病院小児科
	高橋 豊	KKR札幌医療センター小児科
	南部 光彦	なんぶ小児科アレルギー科
	森澤 豊	けら小児科・アレルギー科
		理事長
	藤澤 隆夫	国立病院機構三重病院



日本小児アレルギー学会

〒110-0005 東京都台東区上野1-13-3 MYビル4階

電話：03-6806-0203 FAX：03-6806-0204 Email：office@jspaci.jp

# ぜんそくのこどもへの対応

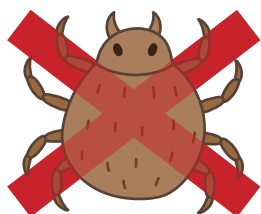
いままでと違う環境で生活をしていると、ぜんそく発作が起こりやすくなります。このような悪化を防ぐために、以下のようなことを心がけましょう。困ったときは、避難所や行政の担当者に相談しましょう。

**ぜんそく発作の引き金（原因）になるものを避けましょう。**

■チリダニ（寝具やホコリの中にいます）、動物（犬、猫など）、煙（たばこ、たき火、蚊取り線香など）、がれきからの粉塵など。

（対策法）・マスクやきれいなタオルを口に当てて、吸わないように防ぎましょう。

・そのような場所に近づかない、または、移動しましょう。



発作の予防薬を毎日続けましょう。以下の場合には要注意です。医師に相談しましょう。

■予防薬がなくなったり、少なくなった場合

■予防薬を毎日続けていても、せき込んだり、発作をくり返す場合

■電動の吸入器を持っていても、

①非常電源を使わせてもらえない場合（優先的に使わせてもらえるように相談しましょう）。

②電源がない場合（エアゾール製剤の吸入薬に変更して、スパーサーという補助具を使うことで電源が不要になります。また、スパーサーが手に入らないときには、紙コップの底に穴を開けるとスパーサーの代わりになります）。



## 発作が起きたとき

■発作が起きたら、まず水分をとらせて、息をゆっくり、深くするように声をかけてください。発作時の薬（吸入薬や内服薬）を使い、もたれかかる姿勢で休ませてください。それでも、苦しくて何度も目を覚ます、座り込んで苦しそうにしているなどの症状があるときは、医師の診察が必要です。

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）

▶メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp



日本小児アレルギー学会

ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/



災害時アレルギー対応

## アトピー性皮膚炎のこどもへの対応

いままでとは違う生活環境で皮膚をよい状態に保つことは、とても難しいことです。シャワーや入浴についても困ったときは、避難所や行政の担当者に相談しましょう。

### 毎日のシャワーや入浴は治療の一部です。

石けんを使わないシャワー浴でも、ある程度の効果は期待できます。シャワーができない時は、熱すぎない程度のお湯でぬらしたタオルでやさしくぬぐったり、押しふきしましょう。

※市販のウエットティッシュやおしりふきは、香料やアルコールなどの成分で肌が荒れることがあります。肌の一部で試してから使いましょう。

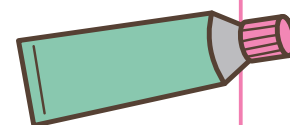


### ぬり薬は同程度～強めのものを使いましょう。

皮膚炎が悪くなりやすいため、普段と同程度か、少し強めのステロイド入りのぬり薬を使ってください。

保湿薬は市販品でも代用できます。

※市販の保湿薬は肌に合わないことがありますので、初めて使う時には肌の一部で試してから使いましょう。



### ストレスや体調不良でも、かゆみはひどくなります。

かゆがる部分を、冷たいタオルなどで冷やしたり、遊びなどに集中させて気をそらしてあげると、一時的にかゆみが和らぐことがあります。皮膚炎がひどいときにはステロイド入りのぬり薬をしっかり使いましょう。

※ぬれたタオルを長時間、直接肌に当てると、体が冷え過ぎてしまうこともありますので注意しましょう。



災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)

▶メール相談: [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)



日本小児アレルギー学会

ホームページ URL: <http://www.jspaci.jp/>

# 食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

## ◇原因食物を食べないようにしましょう

### 1) アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵・乳・小麦・ピーナッツ、ソバ、エビ、カニ”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されないの、注意しましょう。

### 2) 炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

### 3) 食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

### 4) 食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



## ◇症状がでたら助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。

一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。

本人のエピペン<sup>®</sup>があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状	唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす
呼吸器の症状	のどや胸が締め付けられる、声がかすれる犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸、息がしにくい
消化器の症状	繰り返し吐き続ける、持続する強いおなかの痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)

▶メール相談: [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)



日本小児アレルギー学会

ホームページ URL: <http://www.jspaci.jp/>

# 避難所におけるアレルギー対応 (行政担当者用)

アレルギー患者は避難所などで困っています。  
行政・管理者側から積極的に援助してください。  
ぜんそく発作やアナフィラキシーを発症したときには、速やかに医療を受けられるようにしてください。

## ◆ぜんそく患者のために

- ・発作の原因（ホコリ、ダニ、ペット、煙、がれきなどの粉塵等）を吸い込むことを避けることが大切です。避難所における生活環境の管理・改善に配慮してください。
- ・発作を予防する長期管理薬を普段から使用することが大切です。電動の吸入器が必要な場合もあります。このような場合には、優先的に電源を使用できるようにしてください。

## ◆アトピー性皮膚炎患者のために

- ・普段から皮膚を清潔に保つことが大切です。可能な限り早く、1日1回できれば石けんを使って、シャワーや入浴ができるようにしてください。
- ・その外見から、心ない言葉をかけられたり、偏見を持たれたりすることがあります。薬を塗るときや着替えるときに、周囲の目に触れない場所でできるようにしてください。

## ◆食物アレルギー患者のために

- ・アレルギー対応食やアレルギー用ミルクなどの支援物資を一般支援と区分し、患者に渡るように管理のルールを決めてください。
- ・アレルギー対応食は食物アレルギー患者に優先配布してください。
- ・炊き出しでは、鶏卵・牛乳・小麦などアレルギーの頻度の多い食材を使用しない調理をしてください。また、食べられるものを優先配布してください。
- ・心ない言葉をかけられたり、支援が受けられなかったりします。避難所における食物アレルギーの啓発・周知をしてください。

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)

▶メール相談：sup\_jasp@jspaci.jp



日本小児アレルギー学会

ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/

## 非常時に備えて

災害などの非常時に備えて、普段から次のようなものを、非常用袋や防災セットと一緒に、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

※薬や食品には消費期限があるので、定期的にチェックしましょう。

### ぜんそく

- 発作予防の薬** 1週間分  
災害時でも、発作予防は大切です。
- 発作時の薬** 1週間分  
環境が悪化するので、発作が起こりやすくなります。
- 可能なら** 電気を使用しない吸入薬  
(ドライパウダー製剤やエアゾール製剤)  
事前に練習しておきましょう。小さな子どもでは、エアゾール製剤にスプレーも必要です。

### 食物アレルギー

- アレルギー対応食品**  
家屋倒壊の可能性を考えて、物置や車庫などに分けて準備しましょう。長期化に備えて1週間以上は備蓄しましょう。
- エピペン<sup>®</sup>、抗ヒスタミン薬**  
普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう。

### アトピー性皮膚炎

- ぬり薬** 1週間分  
災害時は皮膚炎が悪化しやすいので、普段使っていないくてもステロイド入りのぬり薬や保湿薬を準備しておきましょう。
- 可能なら** 石けん  
旅行用の小さなもので十分です。固形でも液体でも構いません。
- 可能なら** ビニール袋  
少量の水と石けんを中に入れて振ることで、洗うための泡が作ることができます。

### その他

(必要なものを書き加えてください)

- お薬手帳など処方内容がわかるもの**
- 
- 
- 
- 
- 

備蓄する薬剤や食品について、日頃から主治医と相談しておきましょう。

# 食事に配慮が必要な方は 保健スタッフにお申し出ください

例えば

- 哺乳や離乳期の赤ちゃん
- 食物アレルギーのある方
- 高血圧で塩分制限している方
- 糖尿病治療などの疾病のために食事制限をしている方

**・噛むことや飲み込みが困難で、  
柔らかい食事を希望する方**

できる限り皆様の健康を支える食事づくりに取り組んでいますが、味付けや食べやすさについてご要望のある方は保健スタッフ（管理栄養士）にご相談ください。



# 便秘に 注意しましょう

- ① 十分な水分摂取
- ② 軽い運動
- ③ 食物繊維の摂取



以上のことに気をつけても改善しない  
場合や症状が気になっている方は、  
保健スタッフまでご相談ください。

# 残った食事は とっておかない！

古くなった食べ物は食中毒の  
原因になります。

お手元にある支援物資の賞味  
期限をよく見てから、お召し  
上がりください。



## 具合が悪いと感じたときは……

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がある方は、早めに保健スタッフに相談してください。

## 下痢や風邪にかかった時の栄養管理

①脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう！

例：水、お茶、スポーツ飲料など

②消化がよく軟らかい食事をとりましょう！

例：おかゆ、煮物など

## 病気の感染を予防するには

①手洗い

②うがい

③マスクの着用



# 飲み水の注意点

## 【 市販のペットボトルの水 】

- ペットボトルが配付されている場合は、コップ等に移して飲むなど容器の清潔を心がけ、なるべく早めに飲むようにしましょう。



## 【 給水車・貯水槽の水 】

- 給水車から支給された日付けをポリタンクに記入し、直射日光の当たらない冷暗所に保管してください。
- 塩素が含まれているので、衛生的な水ですが、塩素は2～3日で抜けてしまいます。古くなった水は、飲料水に使用せず、手洗いや食器洗いなどの生活用水に利用してください。

## 【 水道水からの漏出水 】

道路の破損によりあちらこちらから水が湧き出ている場合、飲まないでください。不衛生で飲用に適さない場合があります。

ただし、トイレなどの生活用水には使用できます。

# 手洗いをしっかり！！

## ～手洗いが必要なとき～

- ①食事の前、調理の前
- ②トイレのあと、オムツ交換のあと
- ③片付けなどの作業や掃除のあと
- ④傷や病気の手当ての前後、血液を触ったとき

## ～手を洗うときのポイント～

- ①石鹸を十分にあわ立て、指の間や爪なども丁寧に、20～30秒かけて洗う。
- ②流水で石鹸をきれいに流す。
- ③使い捨てのペーパータオルで水気をふき取ったあと、消毒する。

## 消毒剤の使い方

- 消毒用アルコールを使用する場合  
手指全体がぬれる程度に消毒用アルコールを手に噴射し、両手をこすり合わせて全体にすり込んで、自然乾燥させる。
- 逆性石鹼液を使用する場合  
逆性石鹼液を手指にすり込み、次に流水で10秒以上かけて洗い流し、使い捨てのペーパータオルでよく拭いてください



# 炊き出しをする人の心得

## 1. 身支度

- ①爪は短く切り、指輪や腕時計ははずす。
- ②髪の毛が覆える帽子や三角巾、マスク、エプロンを着用する。
- ③手洗い後、手袋（使い捨て）を装着する。

## 2. 手洗い

- ①水で手をぬらし、石鹸をあわ立てる。
- ②指、腕を洗う。特に指の間や指先はよく洗う。（30秒程度）
- ③石鹸をよく洗い流す。
- ④ペーパータオル等でよく拭く。
- ⑤手にアルコールを吹きかけ、よくすりこむ。

## 3. 作業上の注意

①体調が悪い人は調理しない。

下痢や吐き気がある場合は、食事の担当はしない。

- ②水の確認
- ③食材の点検
  - ・ 新鮮な食材を使用
  - ・ 消費期限、賞味期限の確認
- ④調理器具の点検

## 4. 調理上の注意

- ①食材の洗浄
- ②調理は手早く
- ③手袋をしてすばやい盛り付け
- ④加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。

## 5. 食べる人への注意

- ①食べる前のうがいや手洗いのすすめ
- ②配給後速やかな喫食のすすめ
- ③取り置きしない

## 6. ごみの処理

※残った食材や食べ残しは、一切取り置きせず、すべて速やかに指定の場所に廃棄すること

# 食中毒を予防しましょう！！

～食中毒の3大原則は、「付けない」「増やさない」「やっつける」です～

## ●調理の前

- ・石鹸で手を洗ったあと、消毒剤で消毒しましょう。

※水がない場合は70～80%アルコールをしみこませたペーパータオルで手を拭くなどして、消毒しましょう。

- ・調理器具やタオル、布巾は清潔なものを準備しましょう。
- ・調理台やシンクは整理整頓し、清潔にしましょう。
- ・食品を床などに直接置かないようにしましょう。

## ●調理

- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用、生食用、加熱用と別々のものを使いましょう。

※調理器具の数が十分でないときには、そのつど洗剤を使用し流水で洗い、十分に熱湯をかけて消毒してから使いましょう。

※断水の時には、極力洗い物を少なくするために、包丁やまな板は使わず、キッチンばさみなどで調理する工夫もしましょう。アルコールスプレーを使用する工夫もしましょう。

- ・肉や魚の汁が、生で食べる果物など、調理済みの食品にかからないようにしましょう。
- ・野菜や果物は流水で十分洗いましょう。（水が不足している場合は生食は避けましょう）
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- ・肉、魚、卵を取り扱ったあとは手洗い消毒しましょう。
- ・調理の途中に「トイレ」、「おむつ交換」、「けがの手当て」等を行ったときは手を洗い消毒しましょう。

## ●盛付・提供

- ・清潔な手で、清潔な用具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに提供しましょう。
- ・調理中の食品や調理後の食品を長く室温に放置しないようにしましょう。

## ●片付け

- ・食べ残した食品は保存せずに捨てましょう。
- ・調理器具は洗剤を使用し、流水で洗ったあと、熱湯かアルコールで消毒しましょう。
- ・ふきんやタオルは漂白剤につけるか、熱湯で煮沸消毒しましょう。
- ・シンクや調理台は十分に清掃し、アルコールで消毒しましょう。

# 感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意

## ノロウイルスによる主な症状

- 食べてから1～2日で発症する
- 吐き気や嘔吐、腹痛、下痢が1～3日続く
- 治ってからも2週間は便に少量のウイルスを排出する

## 消毒方法

塩素消毒【一般に市販されている家庭用塩素系漂白剤は約5%】（5万ppm）

消毒するもの	濃度	希釈液の作り方	処理の方法
嘔吐物・便で汚れた衣類など	50倍 約1,000ppm	漂白剤キャップ2杯 (50cc程度)に水2,500cc	希釈液に30分程度浸す
調理器具	250倍 約200ppm	漂白剤キャップ半分 (10cc程度)に水2,500cc	希釈液に浸す

熱湯消毒

調理器具	85～90度以上の熱湯で90秒以上煮沸
------	---------------------

※症状が治まってからも2週間くらいは排菌が続きますので、調理作業はしないようにしてください。

# 被災された方へ

**突然の大きな災害を身近に経験すると**次のような症状が起こることがあります。このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。ひどいショックを受けたときには、誰にでも起こりうる正常な反応です。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

<さまざまなストレス反応の例>

- 気持ちが高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。
- 食欲がおちる。
- 疲れやすく、からだがだるい。
- 災害の体験に関連した内容の不快感な夢を見る。
- 災害の体験に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえって不快となる。
- 以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- 以前と比べて、イライラして、怒りっぽくなる。
- 涙が止まらない。
- なんとなく落ち着きがない。
- 強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。
- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。



時間の経過とともに、次第に落ち着きをとりもどしていきませんが、回復にかかる時間は人それぞれです。マイペースでゆっくり元気をとりもどしましょう。

## ■ こころとからだの健康を保つために

大切なことは、できるだけ自分に優しくし、そして遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。決して一人ですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いや気持ちを共にしてください。

- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- お酒は避難中はやめましょう。家族や周囲の人々に影響をあたえ、家庭内、集団生活上トラブルが発生する可能性があります。
- イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスするようにしてみましょう。
- 人と人のつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合しましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。

#### ■ リラクゼーションのために

不安や緊張を和らげる一つの方法に呼吸法があります。

#### <呼吸法>

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。今度は口からゆっくり息をはきます——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。



- **症状が長く続いたり、その他気になる症状があれば**、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
- 医療機関、福祉保健所・市町村の保健師などに相談しましょう。

あなたの相談先



# 被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ

お子さんに気になる様子はありませんか。

大きな災害・事件事故に遭うと子どももところに大きな痛手を受けることがあります。子どもには、身体症状や問題行動として、大人と違ったストレス反応が現れることがあります。

## 子どもによく見られるストレス

乳幼児

- ◇ 指しゃぶりやお漏らしをする。寝つきが悪い、夜泣きをする。
- ◇ 特定のものや場所を怖がったり、不機嫌な状態が続く
- ◇ 保護者や大人から離れられない。



児童期の子ども（小学生）

- ◇ 自分で出来ることも手伝ってもらおうとしたり、甘えたりする。赤ちゃんがえり。
- ◇ 怖い夢をみたり、怖がって泣いたりする。
- ◇ 落ち着きがなくなったり、はしゃぎすぎたり、集中できなくなる。
- ◇ 反抗的になったり、粗暴な行動やかんしゃくをおこす。

思春期の子ども（中学生）

- ◇ 身体の不調を訴えたり、寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりする。
- ◇ 反抗的になったり、落ち着きがなくなり、勉強や物事に集中できなくなる。
- ◇ 家族や仲間との付き合いを嫌がったり、学校に行きたがらなくなる。

- **このようなストレスの反応のほとんどは、ひどいショックを受けた時に誰にでも起こりうるもので、異常なことではありません。ほとんどの反応は、守られた環境の中で、安心感を与えることで時間とともに回復してきます。**

- 大切なことは、お子さんが安心感を取り戻し、他の人とのつながりを感じられるようになることです。



### 子どもたちの回復のために大切なこと



- 家族が一緒にいる時間を増やし、子どもの話をよく聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
- 家族もできるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないで、落ち着いた生活をするように心がけましょう
- 行動に変化があっても、むやみにしかったり、突き放したりせずを受け止めてあげましょう。
- 恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください。これらの言葉は、何度繰り返しても構いません。

〇〇ができなくても恥ずかしくないんだ

心配なことがあったら何でも言ってね

あなたはちっとも悪くないよ

お父さんやお母さんが守ってあげるからね

#### 「再体験遊び」

地震ごっこや津波ごっこ、荒々しい絵画など、子どもが体験したことが遊びの中に再現されることがあります。それをやめさせる必要はありません。ただし、悲惨な結末が繰り返される場合には、よい方向に遊びを向けるようにして下さい。例えば、救援や無事を遊びのテーマに持ち込んで終える、などの介入が出来るとういでしょう。

- 症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
- 医療機関、福祉保健所、市町村の保健師などに相談しましょう。

あなたの相談先



# 被災された高齢者を見守る家族の方へ

大きな災害等を経験すると、被災時の強い恐怖や無力感、あるいは喪失体験などから、こころやからだに変化が生じると言われています。高齢者にとって被災体験は、大きなストレスとなり、体調を崩しやすくなることに加え、不眠、抑うつ、一時的な認知機能の低下などの精神症状がでることもあります。

## <高齢者に見られるストレス反応>

### 身体面

- 身体の不調の訴えが多くなった（ふるえ、めまい、動悸など）
- 夜眠れていない、食欲が減退する

### 思考面

- ぼんやりしていることが多い
- 急に物忘れがひどくなった、
- 自分が今どこにいるかわからなくなった



### 心理・感情面

- イライラ感が強く、怒りっぽくなった
- 不安そうである
- 気分の落ち込み、自分を責める

### 行動面

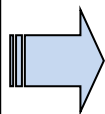
- ぼんやりしていることが多い
- 夜間うろうろと徘徊する
- ささいな音や揺れに反応する

● こうした状態は突然の災害により、誰にでも起こりうるもので、異常なことではありません。多くは自然に回復していきます。

## <特に高齢者に現れやすい症状と対応について>

### 高齢者のうつ状態

高齢者は抑うつ気分は強くは現れず、身体症状、無気力、意欲低下が全面に出ることが多い。うつ病に伴い、記憶力や思考力の低下がみられ、認知症と判断されてしまうこともある。感情の浮き沈みが大きく、時に周囲を戸惑わせることもある。

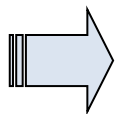


### 【対応】

- ・むやみに励まさない
  - ・一人にせず見守る
  - ・軽く身体を動かせるような役割を用意する
  - ・昔話や経験話をしてもらう
- ⇒自分は一人数じゃない、役に立っているという実感を持ってもらう

### せん妄（突然の錯乱、幻覚、妄想など）

強いストレス、環境変化、睡眠不足、体調不良、複数薬、飲酒などにより起こる。急に怒ったり泣いたり興奮したり、会話がまとまらない、ぼんやりとした様子で注意散漫に見えるなどが見られます。

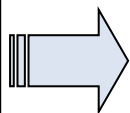


#### 【対応】

静かな口調で、今いる場所や安全であることなどを伝える。  
注意力が大きく低下しているので、けがなどしないように安全を図る。  
昼間は声かけなどで刺激を与える。  
環境上の問題だけではなく、身体疾患により引き起こされる場合もあるので、早期に医療に結び付ける。（脱水や感染症で起こることもある）

### 認知症や症状の悪化

認知症の高齢者は、避難生活になじめず、その症状が悪化しやすい。また、普段そのような傾向のなかった高齢者も、不眠、不穏、興奮や、時間や自分のいる場が分からなくなる「見当識障害」や、記憶力の低下など認知症のような症状を示すことがある。



#### 【対応】

繰り返し必要なことを伝えていく。落ち着きなく動きまわるときは、無理に引き留めずに会話をしながらつきあって、安全な場所に誘導するなどに対応する。本人の話の内容については否定せず、言葉がけも「〇〇しないでください」でなく、「〇〇しましょう」など肯定文を使う。

### 健康回復のために配慮しましょう



- 声をかけ、今の状況をできるだけわかりやすく、くり返し伝えましょう。
- 不安や悲しみなどの気持ちをくみながら、じっくり話を聞きます。
- 焦らず、ゆっくりペースに合わせて接することが大切です。
- 孤立、孤独にならないように配慮しましょう。
- 睡眠と食欲の変化に注意して、心身の状態に気を配ります。

- 介護されるご家族の方々も心配からストレス反応が起こりやすくなります。
- 気になることがありましたら、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
- 医療機関、市町村・福祉保健所の保健師などに相談しましょう。

### あなたの相談先

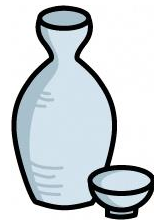
# 飲みすぎに注意しましょう

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、自殺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。

● 気になることがあれば、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。

● 医療機関、福祉保健所・市町村の保健師などに相談しましょう。

あなたの相談先

# DPATが活動しています

〇〇県からの要請を受けて、各避難所を巡回している  
専門スタッフのチームが相談を受けています。

地震後に、

不安で眠れない…  
眠りが浅い…  
夜中に目が覚める…

考えがまとまらない、  
何も手につかない…

いらいらして  
落ち着かない…

体がまだ揺れて  
いるようだ…

など、お困りのことはありませんか？

お気軽にご相談ください。

高知県DPAT

電話番号：

