

エコノミークラス症候群 予防のために

○ エコノ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



熱中症予防のために



こまめに水分を補給してください

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・塩分、経口補水液*などを補給しましょう。

* 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。

暑さを避けてください

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

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

**気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、
車の中などでは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。**

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(おうと)、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

熱中症が疑われる人を見つけたら

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

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、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

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

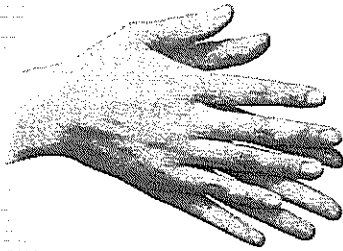
「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

できていますか？ 正しい手洗い

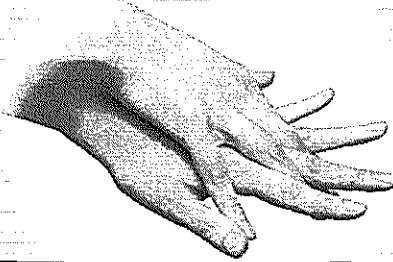
インフルエンザを含む
感染症予防の基本は **手洗い** です！

START

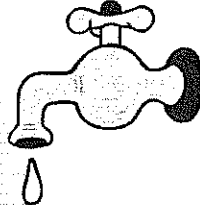
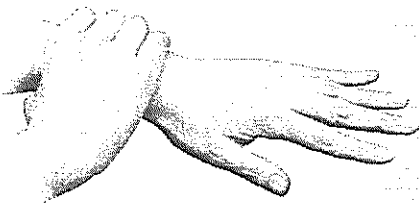
1 POINT.1
両手のひらをよくこすりましょう。



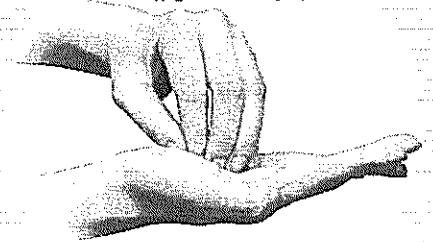
2 POINT.2
手の甲もよくこすり洗いましょう。



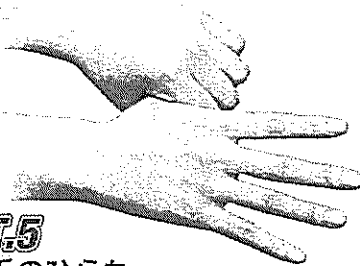
6 POINT.6
手首も忘れずに…。



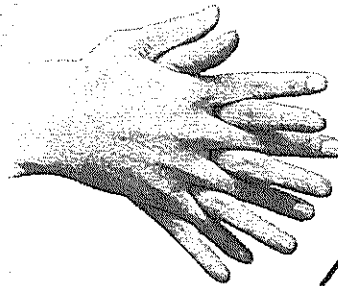
3 POINT.3
指先はとくに入念に洗いましょう



5 POINT.5
親指と手のひらも
ていねいに…。



4 POINT.4
指の間もくまなく
洗いましょう

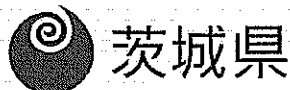


手洗いの方法

- ① 手を洗うときは、時計や指輪をはずす。
- ② 爪は短く切っておく。
- ③ 流水で手を十分に濡らす。
- ④ 水を止めてから液体石けん等を用い、洗い残しの多い部位（指先、指の間、手首および親指の付け根）に注意して、約20秒程度手指全体を強くこすり合わせる。
- ⑤ 手の高さは腕より低くして、指先から水が落ちるように流水で十分にすすぐ。

- ⑥ すすぐときに、水が衣類や床に飛びはねないようにする。
- ⑦ 洗い終わったら、ペーパータオルなどを用いて、両手を完全に乾かす。
- ⑧ 水道の栓は、できるだけ直接手で触らないようにして閉める（手の再汚染を防止するため）。

※手洗い後、ハンドクリーム等の保湿剤を使用するなどして手荒れ対策にも気をつけましょう。



茨城県

○最新の情報はホームページで

茨城県保健予防課

検索

厚生労働省

検索



- せき・くしゃみをするときはハンカチやティッシュで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけましょう



- 鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう
- ツバや鼻水が手についたら手を洗いましょう



風邪・インフルエンザなどの流行を防ぐために...

咳エチケットしていませんか？



- せき・くしゃみなどがでたら他の人にうつさないためマスクをしましょう

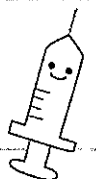


- 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高めましょう
- 人混みへの外出を控えましょう



インフルエンザ
予防のために
できること

- 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関にご相談下さい。



茨城県

○最新の情報はホームページで

茨城県保健予防課

検索

厚生労働省

検索

ノロウイルス感染症を予防しよう！

ノロウイルス感染症患者の便や嘔吐（おうと）物中には大量のノロウイルスが存在します。

《床などに飛び散った患者の嘔吐物の処理方法》

～日ごろより用意しておくもの～

- マスク ●エプロン ●手袋（2組あると便利です） ●新聞紙 ●ビニール袋 ●汚物入れ
- 古タオルまたはペーパータオル等 ●塩素系消毒薬・計量カップ ●消毒液作成用バケツ

塩素系消毒液（1,000ppm）を約3リッター作成する

作りたい濃度	原液の濃度		希釈倍数		原液	水
0.1% (1,000ppm)	1%	の場合	10倍	にする	330ml	3L
	6%		60倍		50ml	3L
	12%		120倍		25ml	3L

- 嘔吐物の処理は1,000ppmでお願いします。 ●塩素系消毒薬は漂白作用があります。
- 必ず手袋をして肌などに直接接触しないようにお願いします。

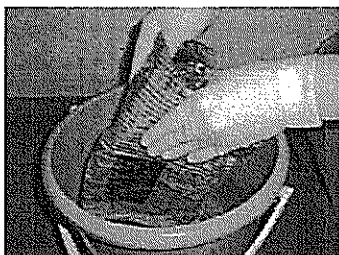


処理をする前に

1. 周囲にいる人を離れた場所へ移動させ、窓を開けるなど換気します。
2. 嘔吐物の飛散を防ぐため、新聞紙やペーパータオルなどで覆います。
3. 嘔吐した人に対する対処を行います。
4. 嘔吐物の処理を行います。

【1・3はできれば同時進行で、嘔吐物の処理は最少人数で行います。
嘔吐物は素手で触らない（手袋を使用します）】

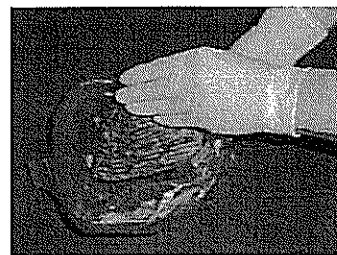
1. マスク、使い捨てのガウンまたはエプロン、手袋をする。



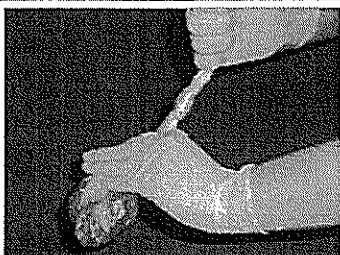
2. バケツに消毒液を作り、その中に新聞紙やタオルなどを浸す



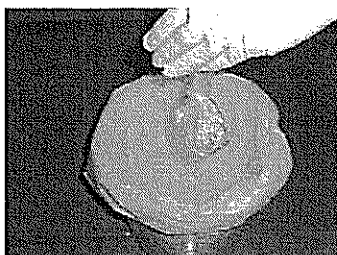
3. まず、新聞紙で嘔吐物を取り除き、次にタオルで拭く



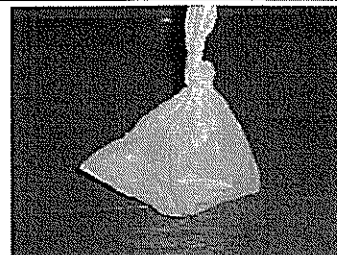
4. 拭き取った新聞紙やタオルはビニール袋へ入れる



5. すべて入れ終わったビニール袋の口をしっかりと縛る。



6. 嘔吐物入りのビニール袋を、別のビニール袋へ入れる



7. 同じ袋に使用した手袋なども一緒に入れ、しっかりと縛る。

8. 嘔吐物を拭き取った場所は、消毒薬で湿らせたタオルなどでしばらく（10～30分）覆っておく。
※吐物は半径2～3mぐらいまで飛び散るので、広い範囲を消毒するとともに靴底の消毒もする。
※塩素系消毒薬は、金属を腐食させるので良く拭き取り10分くらいしたら水で拭く。

9. しっかりと手洗い、うがいをする。

消毒液の作り方（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）



【0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方】

原液の濃度	希釈倍数	原液	水
1%の場合	50倍にする	60ml	3ℓ
6%の場合	300倍にする	10ml	3ℓ
12%の場合	600倍にする	5ml	3ℓ

※出典 東京都福祉保健局「社会福祉施設等におけるノロウイルス対策標準マニュアル(第3版)」

【0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方】

原液の濃度	希釈倍数	原液	水
1%の場合	10倍にする	330ml	3ℓ
6%の場合	60倍にする	50ml	3ℓ
12%の場合	120倍にする	25ml	3ℓ

※出典 東京都福祉保健局「社会福祉施設等におけるノロウイルス対策標準マニュアル(第3版)」

【次亜塩素酸ナトリウム濃度】

濃度	商品名(例)
1%	ミルトン、ミルクボン、ピュリファン
5~6%	ジアノック、ハイター、ブリーチ
6%	ピューラックス、次亜塩6%「ヨシダ」、アサヒラック、テキサント
10%	ピューラックス-10、ハイポライト10、アサヒラック、アルボースキレーネ
12%	ジアエース、アサヒラック、バイヤラックス

※出典 東京都福祉保健局「社会福祉施設等におけるノロウイルス対策標準マニュアル(第3版)」

例) 市販の漂白剤（塩素濃度約5%）の場合：漂白剤のキャップ1杯 約20~25ml
ペットボトルのキャップ1杯が約5ml



対象	濃度	希釈方法
	希釈倍率	
<ul style="list-style-type: none"> ● 便や吐物が付着した床等 ● 衣類などの漬け置き 	0.1%	①500mlのペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップ2杯)
	50倍	②5ℓの水に100ml (漂白剤のキャップ5杯)
<ul style="list-style-type: none"> ● トイレの便座やドアノブ、手すり、床等 ● 食器などの漬け置き 	0.02%	①500mlのペットボトル1本の水に2ml (ペットボトルのキャップ半杯)
	250倍	②5ℓの水に20ml (漂白剤のキャップ1杯)

※出典 厚生労働省「社会福祉施設、介護老人保健施設におけるノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生・まん延防止策の一層の徹底について」

水害時の消毒について

集中豪雨などで家屋等が浸水した場合は、細菌が繁殖し感染症や食中毒が起こりやすくなります。安心して生活できるように、また健康被害を予防するため、きちんと消毒を行いましょう。

■床上・床下浸水の場合

- ① 家の中や周りにあるゴミや汚泥などの不要な物を片付け、水をかきだして下さい。
- ② 床や壁、家具などを水道水で洗い流すまたは雑巾で水拭きするなど汚れを落とし、十分乾燥させて下さい。必要に応じて、適正な濃度に薄めた消毒薬で消毒を行って下さい。
- ③ 食器棚や冷蔵庫などは汚れをよく拭き取って下さい。
- ④ 食器や調理器具などは汚れを水で洗い流し、熱湯や家庭用漂白剤を使用して消毒を行って下さい。(家庭用漂白剤を使用した場合は、清潔な水で洗い流して下さい。)

■消毒方法

□ 屋内の消毒

1. 壁面，床，家財道具など

消毒薬	薬品名	調整方法	使用方法
ベンザルコニウム塩化物液 (逆性石けん)	「オスバン消毒液 10%」 「ニッコー」 「ザルコニン液 10」 など	10%の製品は、薬剤 10ml に水を加えて1リットルにする。 (0.1%の濃度になるように薄める。)	<u>泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、消毒液を浸した布などでよく拭く。</u> (または噴霧器を使用して濡れる程度に噴霧する。その後は風通しを良くしてそのまま乾燥させる。)

2. 食器類

消毒薬	薬品名	調整方法	使用方法
次亜塩素酸 ナトリウム	ハイターなど (市販の塩素系消毒 剤や漂白剤は、6%く らいの濃度です。) ※使用前に表示確認 して下さい。	原液が6%の製品を使 う場合は、ペットボト ルキャップ2杯弱の薬 剤を水で2リットルに 薄める。 (次亜塩素酸ナトリウ ム濃度が0.02%にな るように薄める。)	食器を水洗い した後、消毒液 に5分以上浸 し、再度水洗い し、自然乾燥さ せる。

□ 手指の消毒

消毒薬	調整方法	使用方法
速乾性擦式手指消毒薬 (逆性石けん、クロルヘキ シジン、エタノール等の配 合剤)	調整不要	<ul style="list-style-type: none"> ・清潔な水がある場合は、石けんと流水で汚れを落とした後、原液を手に取り手指全体に擦りこませる。 ・清潔な水がない場合は、そのまま原液を手に取り手指全体に擦りこませる。

◆注意事項◆

- ・取り扱う際には、長袖・長ズボンを着用し、マスク、ゴム手袋などを使用し、皮膚や目にかからないように注意しましょう。
- ・皮膚に付いてしまった場合には、大量の水と石けんでよく洗い流しましょう。
- ・目に入った場合は、水で15分以上洗い流し、医師の診察を受けましょう。
- ・使用する直前に希釈し、希釈する濃度を守りましょう。
- ・他の消毒液や洗剤などと混合しないようにしましょう。
- ・消毒薬をペットボトルに移し替えて保管しないようにしましょう。
(誤飲してしまうことがあります。)
- ・浄化微生物に影響を及ぼすので、浄化槽には散布しないようにしましょう。



茨城県

被災地域の皆さまへ

被災地では、衛生状態が悪化し、感染症がまん延しやすい状況にあります。

手洗い・手指消毒・マスクの着用など感染症予防を心がけてください。

風邪・インフルエンザ等の呼吸器感染症

- 咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。
- 咳が出るときは、マスクを着用しましょう。
- 外から帰った際は、手洗いまたは手指消毒をしましょう。

レジオネラ症

- レジオネラ菌は、河川・土壌などに広く存在するため、災害後のがれきの撤去作業等で吸入し感染する恐れがあります。
- 特に、高齢者での発生が多く、重症化すると死亡する場合がありますので、注意が必要です。
- 作業を行う際には、マスクを着用するなどして予防しましょう。

レプトスピラ症

- 病原性レプトスピラを保有しているネズミ、イヌ、ウシ、ウマ、ブタなどの尿で汚染された下水や河川、泥などに触れることによって、またそれらに汚染された飲食物を摂取することで感染します。
- 汚染の疑われる場所には近づかないようにしましょう。
- ペットなどに触れた後や排泄物を処理した後は、手洗いまたは手指消毒を行ってください。

ノロウイルス等感染症

- 食事の準備や食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。手を洗えない場合は手指消毒で代用しましょう。
- 排泄物や吐物、おむつの処理は、素手で行わないようにしましょう。汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤(ハイターなど)を使用してください。



ボランティアの皆さまへ

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。

破傷風とは？

どんな症状が出るの？

- 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あけにくくなり、こわばりが全身に広がることもあります。重症の場合は死に至ることもあります。

傷口に土が付いたり、がれき等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してください。

●万一、けがをして3週間くらいの中に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？

- 40代以上の方は免疫が十分ではありません。
- 破傷風の予防接種を受けることで、接種開始後2ヶ月程度で免疫をつけることができます。
- 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ご注意ください。



インフルエンザにご注意！

毎年、秋から春にかけてインフルエンザの流行シーズンを迎えます。

★インフルエンザの症状

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで流行することもある。

- ・乳幼児や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。
- ・発症後3～7日はウイルスが排出されます。

★予防するには

飛沫感染、接触感染と言った感染経路を絶つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

※咳エチケットをしましょう。詳しくは裏面をご覧ください

インフルエンザの**症状がある方は、施設職員や巡回看護師・保健師に申し出て下さい。**

また、できるだけ早く、医療機関で診察を受けてください。

感染性胃腸炎（特にノロウイルス）に 注意しましょう

例年、特に秋から冬にかけて感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行します。

★ノロウイルスとは

- ウイルスが付いた食物を食べたり、手や指についたウイルスが口から体に入ることによって感染します。また、飛沫感染などで人から人へ直接感染する場合があります。
- ウイルスに感染すると、1～2日間の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱などの症状が現れます。
- 通常は数日で回復しますが、体力のない子供や高齢者は重症化することがありますので注意が必要です。
- 回復して症状がなくなった後も、しばらくの間はウイルスが便と共に排泄されます。

★予防するには

- 外出後、食事の前、トイレの後などには必ず石けんで手を洗いましょう。
- ウイルスが口から入ることによって感染します。しっかり加熱調理されたものを食べましょう。
- 嘔吐物等には触らず、スタッフに片づけを頼んでください。

※アルコール消毒はノロウイルスには効きません。

※正しい手洗い方法は裏面をご覧ください

下痢・嘔吐・吐き気・腹痛などの**症状がある方は、施設職員や巡回看護師・保健師に申し出てください。**

また、できるだけ早く、医療機関で診察を受けてください。

避難所の感染症は予防が大切！！

まずは手洗い、マスク着用、咳エチケットから



- 食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。



みずであらう



せっけんをつける



ゆびさきと
つめのあいだを
あらう



ひやゆひと
てのひらを
あらう



てくびら
あらう



パンがややきたん
ペーパータオルでよく

- 咳・くしゃみをする時は、ティッシュペーパー等で口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

- 使用後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



- 避難所で配られた食事は、保存せず、すぐ食べましょう。

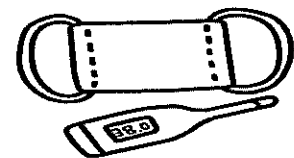
- 避難所の水については、避難所係員に飲用を確認してから飲みましょう。

- おむつは、所定の場所に捨てましょう。

- 吐物（とぶつ）の処理は、素手で行わないようにしましょう。

症状があるときは・・・？

- 咳が出る時は、軽い症状でもマスクを着用しましょう。



- 次の症状があるときは、できるだけ早めに医師や保健師等に相談し、医療機関を受診しましょう。

熱っぽい、咳がでる、痰（たん）が黄色くなっている、嘔吐（おうと）、下痢、息苦しい呼吸があらう、顔色が悪い、ぐったりしている等



茨城県



茨城県

こころの健康を守るために —ひとりひとりができること—

被災された方へ

- お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう

特に子どもについては、ご家族や周囲の大人の皆様は以下の点に気を付けましょう

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう

○●○ 災害とこころのケア ○●○

～ こころも疲れていませんか？ ～

災害に遭遇すると…

しばらくの間は、次のようなことが起きやすいと言われています。
また、被災直後からの緊張感が解け、気を緩めた時に出てくることもあります。

- ・神経がたかぶって落ち着かない。ひどく疲れる。
- ・眠りにくい。食欲がなくなる。あるいは、食べ過ぎ（飲み過ぎ）てしまう。
- ・災害時の光景がささいなことでよみがえったり、悪夢を見たりする。
- ・感情が不安定になる。
- ・周囲の人に理解されていないと思ったり、孤独に感じたりする。

しかし、このような反応は誰にでも起こりうることで、ほとんどは時間の経過とともに自然におさまっていきます。次の対応が望ましいとされています。

- ・規則正しい生活をこころがけましょう。
- ・休息を取りましょう。（横になるだけでも疲れを軽くすることができます。）
- ・深呼吸や軽い運動で、体の緊張をほぐしましょう。
- ・感情を無理に抑え込まず、信頼できる人とコミュニケーションをとりましょう。

子どもの場合には…

子どもは大人が思っている以上に、周囲の雰囲気敏感です。学校に行きたがらない、不安を訴える、1人で眠れない、赤ちゃん返りをする、災害のことばかり考える…などの言動が見られることがあります。

- ・できるだけ普段の生活リズムを大切にし、安心感・安全感を与えましょう。
- ・抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。
- ・子どもの言うことに耳を傾け、そのままを受け止めてあげましょう。

このような場合には…早めに専門家に相談しましょう！

- ・被災後1ヶ月をすぎても不調・不快な状態が続く。よく眠れない日が2週間以上続く。
- ・日常生活（学校生活・仕事・家事など）に支障をきたしている。
- ・自分の気持ちを聞いてもらう相手がいない。きちんと聞いてもらえない。
- ・飲酒・喫煙・薬の量が増えた。
- ・心の病気（PTSD・うつ病・不安障害など）の徴候が疑われる。

【 ～「災害と心のケアのために 改訂版」より抜粋～ 】

本冊子は茨城県精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09sentfa/sinsai.html>)



心のケア 相談窓口一覧



いばらきこころのホットライン (電話相談)

029-244-0556

(年末年始、祝祭日を除く毎日 9:00~12:00/13:00~16:00)

保健所 (電話相談: 平日 8:30~17:15)

水戸保健所 **029-241-0100**

ひたちなか保健所 **029-265-5647**

常陸大宮保健所 **0295-52-1157**

日立保健所 **0294-22-4196**

鉾田保健所 **0299-33-2158**

潮来保健所 **0299-66-2174**

竜ヶ崎保健所 **0297-62-2367**

土浦保健所 **029-821-5516**

つくば保健所 **029-851-9287**

筑西保健所 **0296-24-3965**

常総保健所 **0297-22-1351**

古河保健所 **0280-32-3021**

茨城県精神保健福祉センター (来所相談: 平日 8:30~17:15)

予約電話番号 **029-243-2870**

避難所等における不眠とその対応

- 避難所では十分なプライバシーがないことがあります。また、集団生活の中で早く消灯する場合もあり、周りの声や物音がするなど日頃の就寝環境とは異なっています。
- そのような環境で、早い時刻から眠ろうと意識したり、眠らなくてはと身構えたりすると眠れなくなったり、不眠が慢性化したりすることがあります。
- 避難所等で行うことができる不眠解消や心のケア対策として、次のような方法があります。避難所等の実情に応じて工夫をすることが考えられます。
 - ①寝られない時に、いったん起きて座って過ごせる少し明るい場所(夜間リビングスペース)を設けます。
 - ②日中自然な眠気がきたときに、気ままに眠ることが出来る仮眠スペースを設けます。

実際に夜間リビングスペースなどを設ける際の具体例

夜間リビングスペース (夜他人に迷惑をかけることなく過ごせる場)

- 夜間眠れない時などに起きて過ごす場があるとストレス軽減や不眠の改善といった効果が期待できます。
- 長椅子などゆったり座って過ごすことができるものを用意するとよいでしょう。
- 明るさは家庭の居間の明るさ(200ルクスを目安)がよいでしょう。明るすぎる場合は、スイッチの切り替えや蛍光灯を外すことで明るさの調整をして下さい。
- 学校であれば1教室を夜間リビングスペースとして開放するという対応が考えられます。また、学校でない避難所等においても日中皆が集まる場所の設備を見直して、夜間にも活用するといった方法が考えられます。
- 多くの方が寝ているスペースに光が漏れないようにしましょう。

日中仮眠スペース (日中に静かに休める場)

- 学校であれば1教室を仮眠スペースとする方法や、その他間仕切りをしたコーナーを作る方法が考えられます。プライバシーが保たれている環境や布団が使用できる環境であれば、なおよいでしょう。

※詳しくは、災害時こころの情報支援センターのホームページをご覧ください。
(<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>)

眠れない時の対応

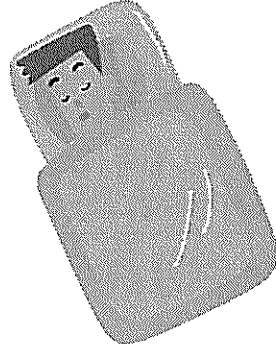
災害時や避難所等での不眠について

- 震災などの直後は眠れなくなることがありますが、これは、危機的状況に対処するための自然な反応です。
 - 人には自然治癒能力があるため、時間が経つにつれ不眠は徐々に改善していきます。少しずつでも起床した時に気分が改善しているなら回復がはじまっていると考えられます。
- ### 眠れない時にできること（ポイント）
- できる範囲で自分のペースで休みましょう。
 - 日中は太陽の光をあびたり、活動したりして、昼夜のメリハリをつけてみましょう。
 - 昼間にウトウトと眠れる場合は、昼でも眠るとよいでしょう。
 - 夜に寝つかれない時は、「今はからだが眠りを求めている」と考えて、自然な眠気が来るまで、静かに横になってみましよう。靴下や手袋を身につけて手や足を暖かく保つことも効果的です。
 - 横になって過ごすが苦痛な場合は、いったん起きて少し明るい部屋で座って過ごすことで気持ち落ち着くこともあります。（子どもたちへの配慮）
 - なるべく子ども前で震災の話はせず、安心感をもたせる話かけをしてあげましょう。
 - 年長の子どもでも添い寝をしてあげるとよいでしょう。

※詳しくは、災害時こころの情報支援センターのホームページをご覧ください。
(<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>)

夜、眠れない方のために

(ポイントは4ページ目をご覧ください)



平成28年5月版

監修

内山 真 (日本大学医学部精神医学系 教授、日本睡眠学会理事)

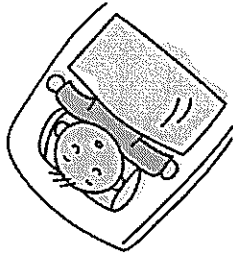
三島 和夫 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部 部長、日本睡眠学会理事)

眠れないときの対応

1. 震災後の不眠

震災などの大きなストレスがかかった後に不眠に悩む方が増えます。よく眠れない状態が続くと身体の健康、心の健康ともに大きく乱されるおそれがあります。特に持病のある人ではこうした面での心配は大きいと思います。しかし、幸いなことに、人には自然治癒能力があるため、通常は時間が経つにつれて不眠は徐々に改善していきます。

避難所などで暮らす場合は、生活環境が原因になった不眠も考えられます。このため、通常の不眠に対する対策に加えていくつかの工夫をすることが考えられます。



睡眠は身体の疲れを癒すばかりでなく、心の疲れも癒す機能を持っています。不眠の問題を解決することは、心のケアの第一歩となります。

2. 震災を経験したことによる不眠への対応

1) ストレスによる睡眠へのダメージ

震災などの大きな精神的なストレスがかかった直後に不眠症状がでてくるのは自然なことです。全身が警戒態勢に入って緊張し、目がさえて、誰もが良く眠れなくなります。リラックサしようと思っても、このような状況ではなかなか困難です。これは、自分の身の回りに生じた危機的状況に対処するための自然な反応です。

震災後の不眠症状は人によってさまざまです。寝つきが悪くなる、やっとな寝付いたかと思っても何度も目が中断し目覚めてしまふ、二度寝ができなない、熟眠した感じがなないなどです。また、不眠の頻度も毎晩の人もいれれば、週に1、2晩程度までまちまちです。

不眠は、短期的には心配する必要はありません。個人差もありますが、震災後からしばらく不眠が続くかもしれません。日によって変動もあるでしょう。しかし、少しずつでも起床した

時の気分が改善しているようなら回復が始まっていると考えましょう。徐々に自然に眠れる日が増えてきて、いつの間にか不眠のことを考えなくなります。

屋間から「今晩は眠れるかな？」と予測するのは止めましょう。緊張が増す傾向があります。

2) 睡眠薬を使用している人

震災前からすでに不眠があり、睡眠薬を服用されている方は、そのまま服用を続けてください。被災による精神的ストレスと避難所等での生活のため不眠症状は震災前と比較して悪化している方が多いと思います。無理に増量すると、眠れないにもかかわらず、めまいやふらつきなどの副作用ばかり目立つ状態になることもあります。急に睡眠薬を中断すると強い不眠に襲われることもあります。かかりつけ医等と連絡が取れる方は睡眠薬をどのように服用するか相談をしてください。

3. 避難所等での不眠への対応

1) 生活の変化による睡眠へのダメージ

避難所等では間仕切りも十分でなくプライバシーがないことがあります。早い時間からの消灯、トイレに行く人の物音、周囲の会話、いびき、寝言など日頃の就寝環境とは異なっています。

また、集団生活の中で、早く消灯する場合には、早い時刻から無理に眠ろうと意識するとかえって寝つきが悪くなる傾向があります。長時間、横になつたまま過ごす睡眠は浅くなつていくこともあります。暗い部屋の布団の中で一人眠れないのは、とてもつらいもので、次の日の気持ちにも影響します。

集団生活の中で睡眠パターンが急に変わり、睡眠は不安定になり、身体が冷えると、トイレが目覚める回数も増える傾向があります。元々自分の睡眠はどうだったか、例えば睡眠が長い方か、短い方か、朝型か夜型かなどを思い出して、周りの人を妨げないように配慮しながら、できる範囲で自分のペースで休むのがいいと思います。

避難所等での通常の不眠対処法を実行するのは難しいので「眠れるときに眠る」と聞き直ることも考えてみましょう。夜中に皆と一緒に眠らなくてはならない、と思い込むと、かえって睡眠に対する「身構え」を強くさせ、夜になつてつれて不安が高まり、消灯すると目がさえてしまうという「不眠恐怖症」の状態になつて、不眠の状態が慢性化する場合があります。

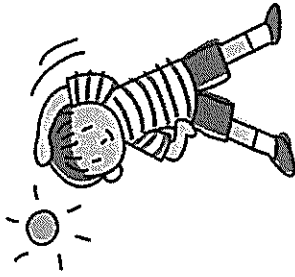
2) 避難所での睡眠への対処

夜中に寝つかれないときでも、「今はからだが眠りを求めている」と良い意味で開き直り、自然な眠気がくるまで、呼吸をゆっくりと整え、少し静かに横になつてみましょう。不眠につ

いて心配をせず、淡々と受け止められる場合は、日々の生活をこなすうちに眠れるようになってきます。

日中の活動や太陽の光を取り入れ過ぎて過激など、昼夜のメリハリをつけることが、眠りにとってとても大切です。眠る時に、足の甲、手の甲が冷たいと寝つけなくなります。手や足を暖かくする工夫としては、靴下や手袋をして休むことも役に立つと思います。

避難所の暗いところで横になっているのがとても苦痛な場合には、いったん起きて少し明るい部屋で座って過ごすと気持ち落ち着くことがあります。



3) 眠れない子どもたちへの配慮

子どもたちにも不眠はあります。TVなどの被災地の映像は子どもにも良くない影響を与えることがあります。なるべく子どもの前で震災の話はしないで、安心感をもたせ話をさせてあげてください。

子どもの不眠は、寝床に行くのを嫌がる(一見、夜ふかしに見えることもありますが)、ひとりで寝るのを怖がるなどの行動であられることがあります。不安から子どもも返りをするところがあるので年長の子どもでも添い寝をしてあげるとよいでしょう。

災害時の発達障害児・者支援について

被災地における、発達障害のある人やご家族の生活には、発達障害を知らない人には理解しにくいさまざまな困難があります。

そんなとき、発達障害児・者への対応について少しでも理解して対応できると、本人も周囲のみんなも助かります。

対応のコツ

★ 発達障害のある人は、見た目では障害があるようには見えないことがあります。対応にはコツが必要です。

コツの探し方：家族など本人の状態をよくわかっている人にかかり方を確認しましょう。

こんな場合は…

このように対応…

■ 変化が苦手な場合が多いので、不安から奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すことがあります。

- してほしいことを具体的に、おだやかな声で指示します。
例：○：「このシート（場所）に座ってください。」
×：「そっちへ行ってはダメ」
- スケジュールや場所の変更等を具体的に伝えます。
例1：○：「〇〇（予定）はありません。□□をします。」
×：強引に手を引く
例2：○：「〇〇は□□（場所）にあります。」
×：「ここにはない」とだけ言う

■ 感覚刺激過敏：周囲が想像する以上に過敏なため、大勢の人がいる環境が苦痛で避難所の中にいられないことがあります。
鈍感：治療が必要なのに平気な顔をしていることもあります。

- 居場所を配慮します。
例：部屋の角や別室、テントの使用など、個別空間の保証
- 健康状態を工夫してチェックします。
例：ケガの有無など、本人の報告や訴えだけでなく、身体状況をひと通りよく見る。

■ 話しことばを聞き取るのが苦手だったり、困っていることを伝えられないことがあります。

- 説明の仕方を工夫します。
例：文字や絵、実物を使って目に見える形で説明する
一斉放送だけでなく、個別に声かける
簡潔に具体的に話しかける
例：○：お母さんはどこですか？
×：何か困っていませんか？

■ 見通しの立たないことに強い不安を示します。学校や職場などの休み、停電、テレビ番組の変更などで不安になります。

- 安定したリズムで日常が送れるように、当面の日課の提案や、空いた時間を過ごす活動の提示が必要です。
例：○：筆記具と紙、パズル、図鑑、ゲーム等の提供
○：チラシ配りや清掃などの簡単な作業の割り当て
×：何もしないで待たせる

■ 危険な行為がわからないため、地盤のゆるいところなど危ない場所に行ってしまうたり、医療機器を触ってしまうことがあります。

- ほかに興味のある遊びや手伝いに誘う。
- 行ってはいけないところや触ってはいけない物がはっきりとわかるように「×」などの印をあらかじめ付ける。

ご家族のかたへ

★ 子どもは、他人に起こったことでも自分のことのように感じる場合があります。さらに発達障害がある場合には、想定以上の恐怖体験になってしまうこともあります。子どもには災害のテレビ映像などを見せずに、別のことで時間を過ごせるような工夫をすることが必要です。

★ 災害を経験した子どもは、災害前には自分ひとりでできていたこともしなくなったり、興奮しすぎてしまう場合があります。発達障害がある場合でも、基本的には子どもの甘えを受け入れてあげるのがよいでしょう。叱ったりせず、おだやかな言葉かけをしながら、少しずつ子どもが安心できるようにすることが大切です。

健康状態や心身の疲れを確認しましょう

からだ

★ 発達障害のある人は、体調不良やケガがあるにもかかわらず、本人自身も気づいていない場合があります。周囲が気づかずにそのまま放置すると、状態が悪化してしまう場合がありますので、ていねいな観察と聞き取りが必要です。

気づくための観察例

- ・息切れ、咳などが頻繁でないか。
- ・やけどや切り傷、打撲などがないか。
- ・着衣が濡れていても着替えていないか。

気づくための質問例

- ・いつもより寒くないですか？
- ・歩くときにふらふらしませんか？
- ・頭のこぶ、腕や足にケガがありませんか？
- ・服の着替えがありませんか？

ストレス

★ なにげないことでも、発達障害のある人には日常生活に困難をきたすぐらい苦痛に感じることがあります。そのためストレスの蓄積がより起きやすく、支援を優先的に考えなければならない場合があります。

気づくための観察例

- ・好き嫌いによる食べ残しが多くないか。
- ・配給のアナウンスがあっても、反応が遅かったり、どこに行っていかわからず困っていることがないか。
- ・耳ふさぎや目閉じなど、刺激が多いことで苦しそうな表情をしていないか。

気づくための質問例

- ・食べられない食材はありましたか？
- ・配給に並ぶ場所はわかりましたか？
- ・ほかの場所（避難所内外）へ移動したいという希望はありますか？

家族の状態を確認しましょう

家族へのサポート

★ 災害の影響で子どもと家族が離れられなくなる場合や、避難所の中で理解者が得られない場合などに、家族のストレスは高まります。本人の支援を一番長い時間担当する、家族のサポートを迅速に行うことは効率的といえます。

- 配給や買い物、役所や銀行などの手続きに行けずに困っている場合
- 水や食料、毛布などの配給時に、ずっと待たせられないで騒いでしまう子どもがいた場合

家族の代わりに子どもの相手をしたり、発達障害の特性を家族の了解のもとで周囲の人たちに説明していただくと、家族はたいへん助かります。

対応に協力してくれる人が周囲にいるか確認しましょう

協力者の確認

★ 発達障害のある人は、ひとりひとりの健康状態や、ストレスの蓄積につながる状況などがさまざまで、対応方法が見つけにくいことがあります。個別的な配慮が必要になる場合は、周囲に本人をよく知っている人がいるか、その人は対応に協力してもらえそうかを確認しておく必要があります。

相談窓口

発達障害者支援センター

- 熊本県北部発達障がい者支援センター わっふる TEL 096-293-8189 / FAX 096-293-8239
熊本県南部発達障がい者支援センター わるつ TEL 0965-62-8839 / FAX 0965-32-8951
熊本市発達障がい者支援センター みなわ TEL 096-366-1919 / FAX 096-366-1900
大分県発達障がい者支援センター ECOAL(イコール) TEL 097-513-1880
FAX 097-513-1890

歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために 歯みがきを！

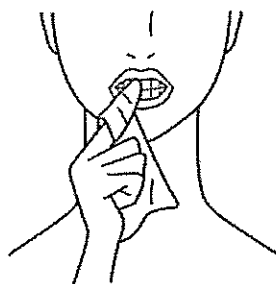
- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大切です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2~3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください
(水でのすすぎは不要)



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

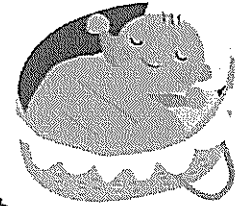
監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生

提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

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ビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などをとり、ビタミンを補給しましょう。

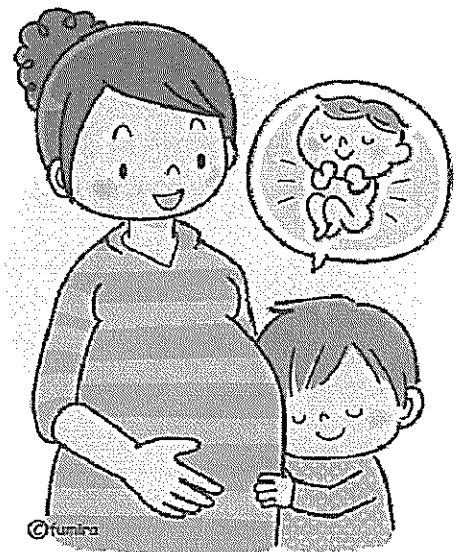
5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

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



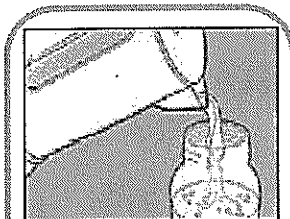
<準備するもの>

- ・哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等でもOK）

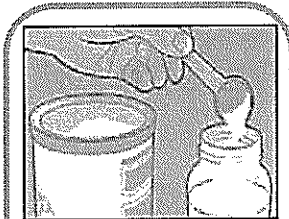
*使う前に、きれいに洗ってください

- ・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）

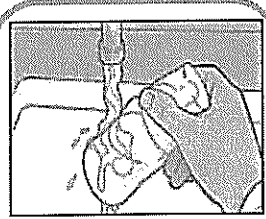
<ミルクの作り方> 手は清潔に



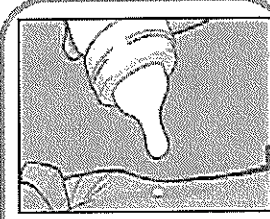
やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



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

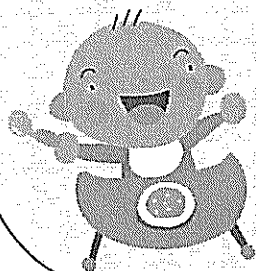
離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよ

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、絶対あげないでください

*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

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が、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

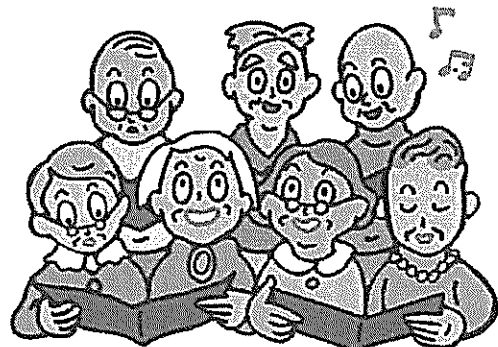
日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ◇ 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



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ません。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。