



エコノミークラス症候群に注意

避難所生活で、長時間同じ姿勢でいたり水分不足になると、血栓ができて肺の血管がつまる「エコノミークラス症候群（肺塞栓症）」や心筋梗塞などがおきやすくなります。避難所では水分補給と適度な運動を心がけましょう。

避難所生活で気をつけたいポイント

災害により避難生活を送ることになった場合は、次のような疾病に注意し、予防を心がけましょう。



手洗いやマスクの着用を



体を冷やさないように

かぜ・インフルエンザに注意

多くの人が狭い空間で暮らす避難所は、かぜやインフルエンザの流行が起きやすい環境となります。手洗いやうがい、マスクの着用により、予防を心がけることも大切です。

口腔ケアで肺炎を予防



高齢者は口の中に細菌がたまり、睡眠時に気道へ細菌が入り込み、「誤嚥性肺炎」の原因に。歯ブラシがなければ水でぬらしたタオルで歯と歯ぐきの汚れを取り、うがいをしましょう。

疾病別 避難するときの注意点

高血圧などの持病がある方が避難するときは、次の点に注意しましょう。また、避難所では、「災害時救急カード」を救護班に渡し、周囲にも自分の病気の状態を話し、少しの変化でも伝えておくことが大切です。



高血圧・動脈硬化の方

避難所生活では血圧が測れないことも。また、ストレスから血圧が上がりやすくなります。散歩などの適度な運動を心がけ、血圧が高くなりそうときは深呼吸や腹式呼吸を。薬がないときはできるだけ横になりましょう。

糖尿病の方

薬とインスリンの自己注射をしている人は、避難時に注射セットを忘れずに。また、血糖値の下がりすぎを防ぐため、非常用持ち出し袋に氷砂糖を用意しておきましょう。体がだるい、尿の量が多いときなどは要注意。

心臓病の方

心臓病の薬をもらっている人は、普段から寝るときは枕元に薬を置く習慣をつけ、必ず薬を持って避難しましょう。また、時間を決めて脈を測り、異常があれば救護班に伝えましょう。

ぜんそく・アレルギーがある方

急激な温度変化やほこり、ペットの毛、たばこ、アレルギーとなる食べ物など、発作の原因になるものから離れるよう、自分なりに工夫して対応しましょう。

※参考：目黒公郎監修「目でみる自然災害サバイバルハンドブック」（法研）

地震、台風などの災害時に自分とご家族を守る

災害時の健康マニュアル

東日本大震災の後、全国規模で活発化している地震への備えが急務となっています。

ここでは、災害時に健康を守るためのポイントと、高血圧など持病のある人の災害対策についてご説明します。

※当初予定していた記事「千葉てくてくウォーキング」を変更しての特集です。



**大地震は
明日起こるかも
しれない**

現在、日本の地震は活動期に入っているといわれており、今後の大地震への対策は重要です。
災害時には電気、水道や通信・交通手段が途絶するなど極めて厳しい生活状況となり、それが数時間から

数日間続くことも予想されます。
また、病院で診察を受けることも、薬を手に入れることも困難になる可能性があります。
高血圧や糖尿病、心臓病などの持病を抱えている人はとくに、救助の手が届くまで、必要な治療あるいは処置をどう維持するかが問題となります。非常時を想定して、しっかりと準備しておくことが大切です。



持病のある人が準備しておきたいもの

- 必要な薬は、余裕をもって一定量を確保しておく。
- お薬手帳や組合員証等（保険証）はすぐに持ち出せるよう、1カ所にまとめて保管する。
- 下記のような「災害時救急カード」を2枚作り、1枚は財布や定期入れなどに、もう1枚は非常用持ち出し袋に入れておく。

※実際の準備を始めるときは、主治医にご相談ください。

キリトリ線

災害時救急カード

記入年月日 年 月 日

氏名	性別 男・女	血液型 型	生年月日 年 月 日	ここに写真を 貼りましょう
住所				
電話 自宅 携帯	緊急連絡先（氏名・続柄・電話）			
組合員証等 （保険証） 記号 番号	血 圧 最高 最低			
持病と症状、発症年月日、 既往歴、合併症の有無など				
服用薬と 服用量				
かかりつけの 医療機関	名称 所在地	医師名		電話番号

※コピーしてお使いください。