

VII 健康教育媒体及び参考資料

1 健康教育媒体

発災直後から中長期にいたる災害時の保健活動において、避難所等での健康教育に活用できる媒体があると有用である。災害時の電源が途絶えた状況でも困らないように印刷しておいたり、日頃の地域保健活動で活用している媒体（リーフレット）の活用など、平常時に準備しておく。

災害発生後の予測される健康問題と健康教育媒体の例

予測される健康問題	健康教育媒体の例
①震災によるケガ等	①「震災によるケガや病気について ～応急手当をしたらずぐに受診しましょう～」
②エコノミークラス症候群	②「エコノミークラス症候群を予防しましょう」
③水分摂取不足	③「避難所生活での健康管理について」
④避難所生活等における不活 発な生活による機能低下	④「不活発な生活による機能低下を予防しましょう」 ストレッチングを行いましょ！ 「腰痛の予防をしましょ！」 ③も参照。
⑤不眠・ストレスの増加	⑤「よく眠れない・・・お困りの方はみえませんか？」
⑥感染症の発生・まん延	⑥「かぜに注意しましょ！」 「トイレの後と食事の前は手を消毒しましょ！」 「効果的なうがいをしましょ！」 「下痢や腹痛がおこったら」
⑦インフルエンザの発生	⑦「インフルエンザに注意しましょ！」
⑧食中毒の発生	⑧「食中毒を予防しましょ！」 「ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しましょ！」
⑨家屋の片付けによる外傷	⑨「家の片付けに伴うケガに注意しましょ！」
⑩PTSD等の出現	⑩「災害のあとの気持ちの変化」 「災害のあとの気持ちの変化～子どもの変化」
⑪熱中症の発症	⑪「熱中症を予防しましょ！」

*健康教育媒体の例については、愛知県災害時保健師活動マニュアル（改訂版）「健康教育媒体集」として別途配布。

年 月 日 ()

災害によるケガや病気について ～応急手あてをしたらすぐに受診しましょう～

ケガは応急手あてをして

- ケガをしたところに土や泥などの汚れがついている時は、できるかぎりきれいな水で洗い、汚れをおとしましょう。
- 出血が強い場合は、できるかぎりきれいな布で押さえ、受診しましょう。
- 痛みが強い、動かすことができない、腫れている等の場合は、その部分をなるべく動かさないようにし、すみやかに受診しましょう。

ケガをしていなくても

- 呼吸が苦しい、胸が痛いなどケガがなくても、体調に異変のあるときは受診しましょう。

医療機関・巡回診療情報

- 月 日現在、診療可能な医療機関は、
() です。
- 無線放送や () などで確認しましょう。
- また、() で診療を実施していますので、ご利用ください。
- その他の医療情報についてはお問合わせください。



連絡欄

健康に関するご相談などは、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。

避難所生活での健康管理について

1 水分をしっかりとりましょう。

- 脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です。
- トイレに行かなくても済むように、水分をとらないでいることは危険です。
- 水分は、アルコールやコーヒー以外のものにとりましょう。(飲む以上に尿を出すことがあります。)



2 夜間の十分な睡眠・休息をこころがけましょう。

- なかなか眠ることができないときは、体だけでも休めましょう。
- 不眠で困っている方は、巡回の保健師等に相談してください。

3 手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう。

- 多くの人が入り出す避難所では、かぜがはやりやすかったり、のどや肺への負担が大きくなりがちです。



4 慢性疾患などの薬を飲んでいる方は、薬がなくなる前に、医療機関に受診するか、巡回の保健師に相談してください。

- 薬がきれると体調が悪化する可能性があります。
- 薬を調達するのに、時間がかかることも考慮しましょう。



5 意識して体を動かすようにしましょう。

- 避難所生活では、普段よりじっとしていることが多く、体を動かすことが少なくなりがちです。
- 同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、筋力が低下したり、関節が硬くなってしまふことがあります。

健康に関する相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中やで生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。



エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができてやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。

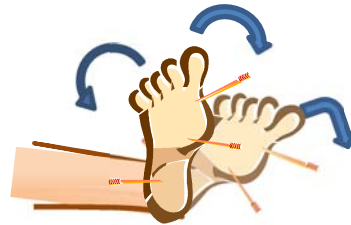


どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります。

この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。

異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。



予防のポイントは？

●足首などの運動をしましょう！

- ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり
- ・座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
- ・できるだけ歩くように心がけましょう。

●水分を十分にとりましょう！

ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となることがあります。



- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。

連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

()で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

不活発な生活による機能低下を予防しましょう

避難所生活の長期化により、運動量が減少することで、筋肉の衰えや腰痛、内臓などの全身の機能が低下してしまうことがあります。これは、高齢者の方に発生することが多く、症状が進むと歩けなくなったり、寝たきりに近い状態になってしまうこともあります。

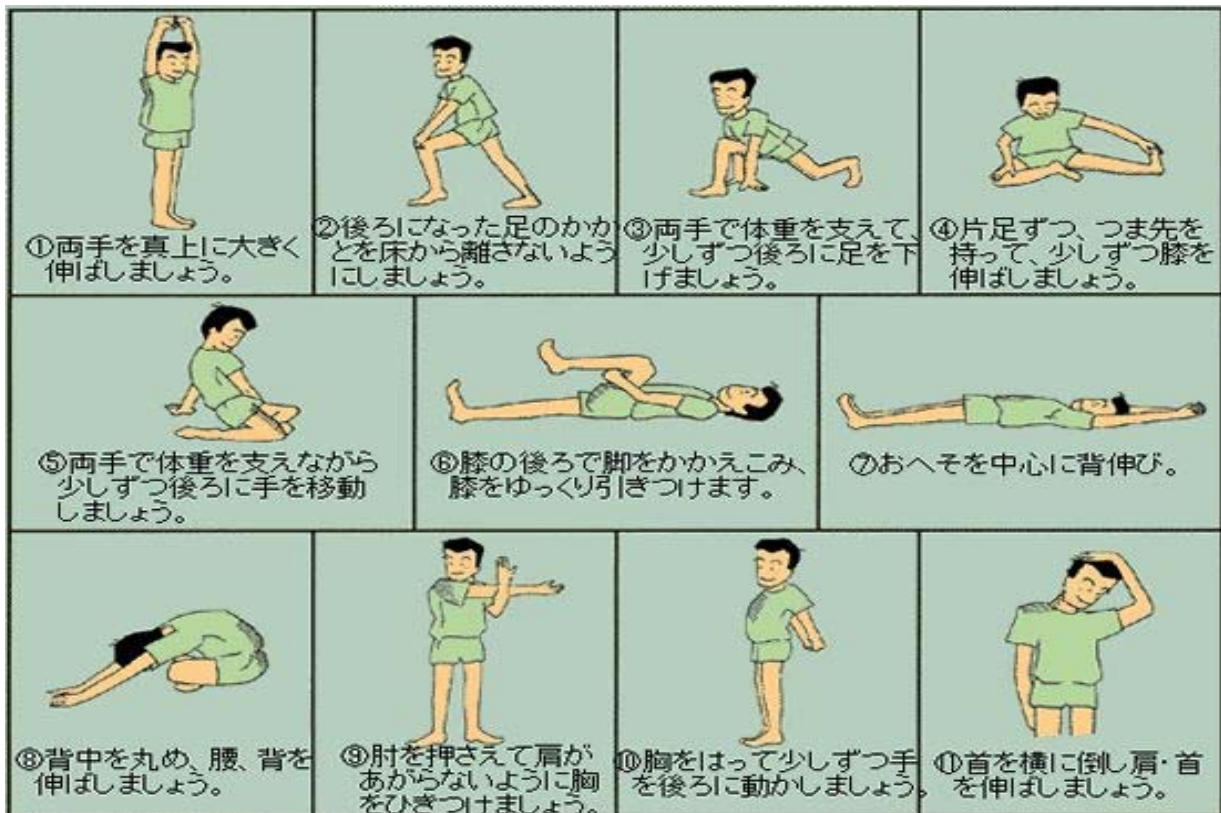
予防するには、積極的に歩くこと、軽い体操、ストレッチなどからだをこまめに動かすことが大切です。

－ストレッチを行いましょ！－無理せず、マイペースで。

◆1つの姿勢を10～20秒持続しましょう。◆反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう。

◆息を止めず、自然に呼吸しましょう。

●ステップ1(11種目)



●ステップ2(14種目) ステップ1の途中に以下の3種目を入れて行います。



参考：あいち健康プラザ「基本ストレッチングプログラム」

()で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

腰痛の予防をしましょう！

- 避難所などの慣れない場所での生活で、筋力が低下したり、姿勢が悪かったりすると、背骨に余分な負担がかかり腰痛がでることがあります。
- ストレッチングや筋力トレーニングで腰痛予防をしましょう。

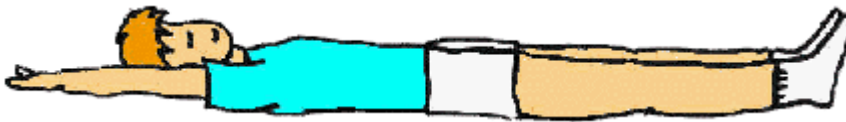
●足のももの裏のストレッチング



またを開き、片方の足を曲げ、上体を徐々に倒し、片方の足のももの裏を伸ばします。

反動はつけず、ゆっくり伸ばしましょう。息はとめずに、自然に呼吸しましょう。

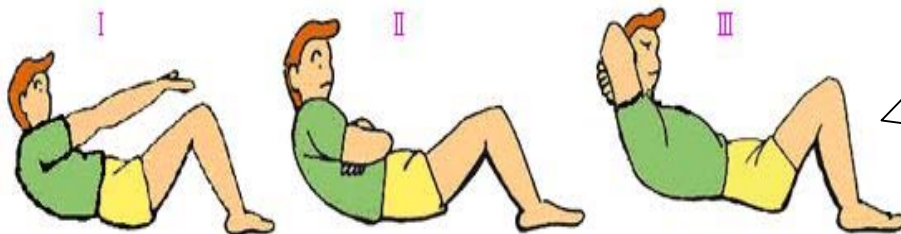
●全身のストレッチング



●背中・腰・おしりのストレッチ



●腹筋運動・背筋運動



筋力に応じて両腕の位置をⅠ、Ⅱ、Ⅲと変えましょう。



無理のない範囲で行いましょう。

よく眠れない・・・お困りの方はみえませんか？

震災という大きなできごとに加え、避難所などの集団生活が長くなったり、寝る場所が変わったりして、なかなか眠れない、食欲がわかない、気持ちが落ち着かない・・・という方も多いと思います。

このような変化は、災害体験した人なら、大人でも子どもでも、誰にでもおこる普通の反応です。



ゆっくり眠るために

- 昼間あまり仮眠をとらないようにしたり、眠る時間を一定にしましょう。
- こころの中で気になっていることは、家族や知人に聞いてもらったり、不眠や食欲不振などある場合は、保健師等の巡回相談の時に相談しましょう。
- 眠れないときに、お酒を飲んで寝る人もいますが、お酒はその時は眠れるかもしれませんが、量が多くなると疲れの原因になったり、習慣となる可能性があるので注意しましょう。



眠れない日が続くと・・・

体がだるい・イライラする・やる気が起きないなどの変化がおこることがあります。

どうしても眠れない・気分が落ち着かない方は、
巡回している保健師や医師に相談しましょう。

その他、健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

連絡欄

かぜに注意しましょう！

～早めの予防と対策が重要です～

かぜをひかないために

- 手洗い・うがいをしましょう。

手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。

うがい：流水やうがい薬で行いましょう。

- 換気をしましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 十分な睡眠をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。
- のど飴などをなめて、だ液をふやして、のどの粘膜を保護しましょう。



かぜの主な症状は？

- 発熱・せき・たん・鼻水・くしゃみ
のどの痛み・体がだるい・・・などです。



かぜをひいたかな？と思ったら

- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分にとりましょう。
- 保温・保湿に注意しましょう。
- なかなか治らない時やとてもつらい時は医師の診察を受けましょう。

医療機関・巡回診療情報

- 市販の薬を飲むときは、使用上の注意など説明書をよく読みましょう。

連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

また、()で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

トイレの後や食事の前は 手洗いや手指の消毒をしましょう！

目に見えない病原菌やウイルスが、手指から体の中に入ることによって、感染症等を発症する原因になります。

トイレの後と食事の前には、特に念入りに手洗いや手指の消毒をすることで、感染症等を防ぐことができます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのほすようにこすります。



3 指先・爪のすきを念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

消毒薬（速乾性アルコールなど）を使用する場合も①～⑥の順で同様に薬液をこすり付けます。

連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

また、()で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。