

0. 災害が起こる前に

災害後の避難生活であなたを守るのは、自助・共助・公助ですが、そのうち重要なのが**自助・共助**です。だから災害が起こる前から準備しておくことが大切です。防災準備のポイントは次の3点です。

- ① **避難セット**の準備
- ② **避難所**と**避難経路**、**災害備蓄**の確認
- ③ **コミュニティ**の再評価

避難セット	災害備蓄	コミュニティ
緊急時に必要になる数日ぶんの飲食物や物資の入ったセットが市販されています。それに加え 短期の生活資金 や 携帯電話のバッテリー を入れておくとういでしょう。病気のある人は、予め医師と相談し、 お薬手帳のコピー を入れておきましょう。また、 下着を3枚 入れておく、かなり助かります。	災害が起こる前から、 どこに災害備蓄があるか を知っておけば、災害時に役立ちます。しばらくすると支援が入りますが、支援が来るまでの間をしのぐために備蓄が重要となります。地域の避難所および自分の家にどれだけ備蓄があるか確認しておきましょう。	大災害が起こったときに 最初に頼らなければならないのは、役場ではなく隣人や地域の住人 です。困った人がいればお互いに助け合う必要があります。そのためには日頃から地域の活動等に参加し、顔見知りを増やしておく、いざというときの安心感につながります。
		
避難所		
避難経路		
備蓄場所		
災害拠点病院		

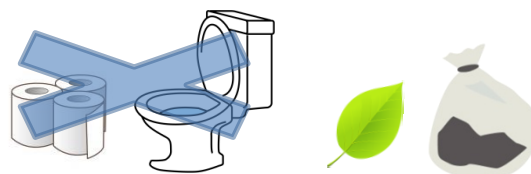
災害が起こってからまず最初の1週間を乗り切りましょう。

1. 避難所に入ったらまずすること

大勢の人が避難所に入ったときに、最初に問題になるのはトイレです。なので全住民を集め

トイレ緊急事態宣言

をだし、みんなで協力して、どうやってトイレを保持してゆくか、知恵を出し合う必要があります。**断水になったり下水にトラブルが起こった場合、水が流れなくなるので、ビニール袋にためてゴミにするなどの工夫が必要になります。**また、大震災が起こると流通が止まり**トイレットペーパー不足**が深刻になります（いざとなったら**葉っぱ**で代用）。大切なことは、**全員がトイレを保持しなければいけないという意識を共有し、対策を練ること**です。



災害トイレの情報は日本トイレ研究所のサイトに
<http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/>

2. 避難生活の最初の数日はこんな感じ

- 飲みもの食べものがない、**電話もネットも×**
- 服がない、布団がない、**プライバシーがない**
- お風呂がない
- 薬がない
- **することがない**
- 不安や心配だらけ



つまりいろいろと困ったことだらけ。だから**全員で知恵と力を合わせて困難を乗り切る**必要があります。**数日すれば必ず支援が入ります。**支援者が入ったら協力して避難所の運営を行います。この状況を少しでも改善するために、**避難セットが重要**になります。

3. こんな人が体調を崩しやすくなる

- なんらかの病気を持っている人
 - 避難の途中で怪我をしてしまった人
 - 高齢者、要介護者、障害者 等
- ★注意を要する人

- ・妊婦さん、赤ちゃん
- ・アレルギーのある人



しかし災害が起こり避難所という特殊な環境にすることで、**だれでも体調を崩す可能性**があります。なので、**住民全員が協力しあって、体調の悪そうな人を早めに発見**することが大切です。そのためには**避難住民の名簿を作成**し、状況を把握しておくことが重要です。

4. 体調を崩してしまったら

災害が発生すると地域や避難所等に医療支援が入るようになります。また、保健師や災害支援看護師が避難所等で保健活動を開始します。体調が悪い場合は我慢をせずに、遠慮しないで相談するようにしてください。下記の症状がある場合、速やかに医療機関に受診する必要があります。

- **突然の激しい頭痛、意識もうろう、けいれん**
- 苦しそうにしている（**呼吸が荒い、顔色が悪い**等）
- 思うように動くことができない
- 呂律がまわらず上手く話せない
- **胸や腹の痛み**が続き**冷や汗**をかいている



このような人がいたらすぐに救急車を呼びたいところですが、大災害では電話が使えない、救急につながらない、つながっても救急車がすぐに来れないなどの問題も発生します。体調を崩しそうなら早めに医療支援スタッフに相談するようにして下さい。

このリーフレットにあるイラストは、
イラストAC（<http://www.ac-illustr.com/>）
いらすとや（<http://www.irasutoya.com/>）
の作品を使わせて頂いております。

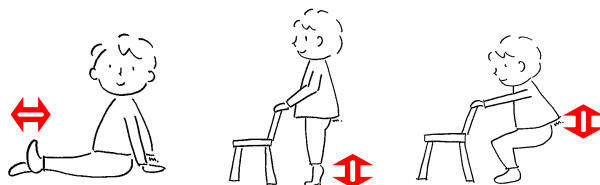
5. 避難生活で体調を崩さないために

体力が落ちると病気に対する抵抗力も弱まります。食べものの支援が入るようになったら、ラジオ体操やウォーキングをするなど、体力を維持できるように**みんなで協力して身体を動かすよう心がける**必要があります。**水分を取るように働きかける**ことも大切です。

★とくに注意したい病気

風邪やインフルエンザなどの感染症	避難所では、風邪などの感染症が容易に広まります。 手洗いや消毒、マスクの着用 等の予防が重要になります。嘔吐や下痢等の汚れがある場合、清掃の際に、 排泄物に直接触れない ようにします。
エコノミークラス症候群・深部静脈血栓症	じっとしている状態が長く、足を動かさないでいると起こりやすくなります。 脚のしびれや痛み、胸痛、息苦しさ などの症状があります。大きな血管が詰まると、 突然死 してしまう場合があります。 なによりも予防 することが大切です、 定期的に足の運動をしたり、歩く ことが重要です。また、 水分をとる ことも大切です。

★エコノミークラス症候群を予防するための運動



ふくらはぎの筋肉が動いていることを意識しながら足先を**ゆっくり**前後に動かします。つま先立ちの場合は上げてから3秒程度保持し、ゆっくり下ろします。脚力を維持するためには、**しゃがみ立ち**するスクワット運動が有効です。これらの運動を **15～20 回を1セット**にして、**1日3回以上**行います。行ったら表にチェックします。

災害日数	1	2	3	4	5	6	7
朝							
昼							
夜							

6. 避難生活で健康を維持するために

- 焦ったり不安になることも当然ですが、なるべく**気持ちを前向きに**。
- お互いに声をかけあい助けあう。
- 水分をとることを遠慮しない。
- **うがいや歯磨き**を疎かにしない
- 手洗い・消毒やマスクの使用を心がける。
- **高齢者でも役割を分担し、活動を多くする**。
- ラジオ体操やウォーキングを日課にする。



7. 避難所での役割分担（初期の例）

役割分担の話し合い	リーダーを含め、まずどんな役割が必要で、誰が担当するのかを話し合う必要があります。
名簿作成	避難所名簿を作成することは、 支援を依頼するうえでも重要 です。名簿には 総数・男・女・65歳以上・要介護者・学童・幼児・乳児数 等も記載します。
保健衛生	避難者のなかに医療従事者がいたら、保健係になってもらいましょう。
介護援助	高齢者社会となり、地域には沢山のお年寄りが生活しています。介護が必要な方がいたら、複数の人で協力して援助を行わなければいけません。
傷病者の送り迎え	救急車が呼べない場合、場合によっては車がある人に送り迎えを頼みます。
警備・見回り	皆が不安な時を過ごしているときは、夜間に警備係を配置することが重要です。一人ではなくペアで行いましょう。
声かけ係	見知らぬ人どうしが集まる避難所では、 孤立する人もでてくる ので、積極的に声をかけあうことが大切です。

★とても大切なこと

残念なことですが、過去の災害では少数ながら避難所等で暴力事件が発生しています。なので、身の危険を感じたら臆することなく助けを求めるように、避難所にいる**全員に周知徹底**してください。

みんなの防災情報

大災害が発生したらどうしよう!?

～避難生活で健康を守るために～



このリーフレットを避難セットのなかに入れておけば、いざというときに役に立ちます！

福島県立医科大学
放射線健康管理学講座
©2015 安井清孝

この教材は文部科学省リスクコミュニケーションのモデル形成事業の支援を受けて作成されました