

別冊 3

# 啓発資料等

## 啓発資料

◆ エコノミークラス症候群の予防のために	・ ・ ・ ・ ・ 1
◆ インフルエンザを予防しよう！していますか？手洗い・うがい・咳エチケット	・ 3
◆ 食中毒予防のために	・ ・ ・ ・ ・ 5
◆ ノロウイルスによる食中毒	・ ・ ・ ・ ・ 7
◆ 水害時の消毒方法	・ ・ ・ ・ ・ 9
◆ できていますか？衛生的な手洗い	・ ・ ・ ・ ・ 11
◆ 手洗いで感染症予防（流水で手洗できない場合の手指消毒）	・ ・ ・ ・ ・ 13
◆ 災害後の心と体の変化について～被災されたみなさまへ～	・ ・ ・ ・ ・ 15
◆ 「生活不活発病」に注意しましょう	・ ・ ・ ・ ・ 17
◆ 介護予防にとりくみましょう！	・ ・ ・ ・ ・ 19
◆ 熱中症予防のために	・ ・ ・ ・ ・ 21
◆ 普通の食事が食べられない方はご相談ください。	・ ・ ・ ・ ・ 23
◆ 災害時の生活を少しでも元気に過ごすために～栄養・食生活について～	・ ・ ・ ・ 25
◆ 避難生活を少しでも元気に過ごすために（栄養・食生活リーフレット）	・ ・ ・ ・ 27
◆ 被災地における飲酒について	・ ・ ・ ・ ・ 29

## 参考資料

◆ 避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン	・ ・ ・ ・ ・ 31
◆ 水害時の衛生・消毒マニュアル	・ ・ ・ ・ ・ 49
◆ 避難所等で生活している妊産婦、乳幼児の支援のポイント	・ ・ ・ ・ ・ 57
◆ 被災した子どもたちへの支援の視点及び留意点	・ ・ ・ ・ ・ 61
◆ アレルギー児対応マニュアル	・ ・ ・ ・ ・ 63
◆ 福岡県地域防災計画 （第3編 第15節 保健衛生、防疫、環境対策関連）	・ ・ ・ ・ ・ 69
◆ 関係法律について	・ ・ ・ ・ ・ 73

# エコノミークラス症候群の予防のために

## ○ 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





# よぼう インフルエンザを予防しよう！

## てあら せき していませんか？手洗い・うがい・咳エチケット

インフルエンザは12～2月に流行します。急な高熱で発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がでる感染力の強い病気です。



手は、いろいろなものを触ったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりします。気がつかないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルス（新型インフルエンザウイルスを含む）は、手から口や鼻に移動して身体の中に侵入してくるので、正しい手洗い・うがいでインフルエンザにかからないよう、症状があるときは咳エチケットで他人にうつさないよう努めましょう。

てあら 手洗いの手順		ウイルスをしっかりと洗い流しましょう！	
<b>1</b> 手を水でぬらす 	<b>2</b> せっけんを泡立てる 	<b>3</b> 手のひらを洗う 	<b>4</b> 手の甲を洗う 
<b>5</b> 指の間を洗う 	<b>6</b> 指先、爪の間を洗う 	<b>7</b> 手首を洗う 	<b>8</b> 清潔なタオルでふく 

### 効果的なうがいの手順

のどからのウイルスの侵入をシャットアウト！

#### 1. フクフクうがい

水を口に含み、ブクブクして吐き出す。（1回）

#### 2. ガラガラうがい

水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、ガラガラして吐き出す。（3回）



### みんなで守ろう！咳エチケット

#### せき・くしゃみのあるときは

- ◎マスクをする
- ◎口と鼻をティッシュで覆う
- ◎周りの人から顔をそむける





# 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!





# 冬は特にご注意ください！

食品を取扱う方々へ

# ノロウイルス

による

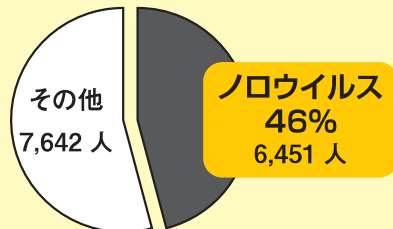
# 食中毒

食中毒は夏だけではありません。  
ウイルスによる食中毒が  
**冬に** 多発しています!!!

データでみると

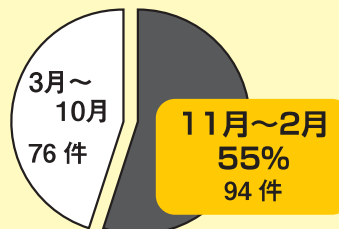
## ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（平成29～令和3年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る。）

## ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

### 調理する人の

#### 健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。

### 作業前などの

#### 手洗い

- 洗うタイミングは、
  - ◎ トイレに行ったあと
  - ◎ 調理施設に入る前
  - ◎ 料理の盛付けの前
  - ◎ 次の調理作業に入る前
  - ◎ 手袋を着用する前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
  - ◎ 指先、指の間、爪の間
  - ◎ 親指の周り
  - ◎ 手首、手の甲

### 調理器具の

#### 消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

ノロウイルスQ&A

検索

# ノロウイルスの感染を広げないために

## 食器・環境・ リネン類などの

## 消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
  - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
  - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
  - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

## おう吐物などの

## 処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
  - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
  - ペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
  - 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
  - しぶきなどを吸い込まないようにします。
  - 終わったら、ていねいに手を洗います。

## 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶ 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- ▶ おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶ 消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように**、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

## ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p>&lt;食品からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染した人が調理などをして汚染された食品</li> <li>● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li> </ul> <p>&lt;人からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li> <li>● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>&lt;潜伏時間&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染から発症まで24～48時間</li> </ul> <p>&lt;主な症状&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。</li> <li>● 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。</li> </ul>





できていますか？

# 衛生的な

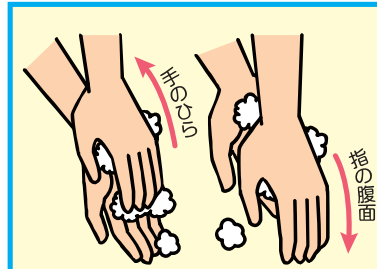
# 手洗い



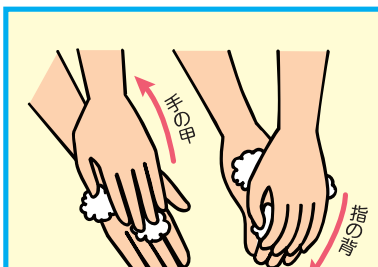
**1** 流水で手を洗う



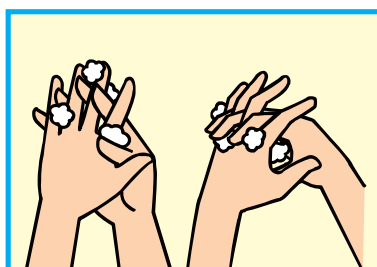
**2** 洗剤を手取る



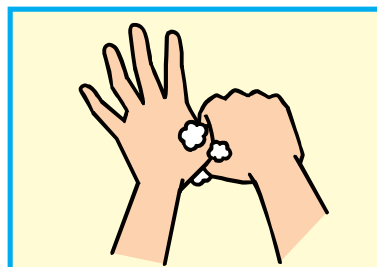
**3** 手のひら、指の腹面を洗う



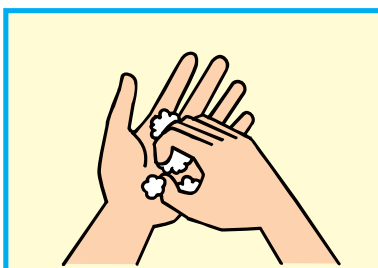
**4** 手の甲、指の背を洗う



**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



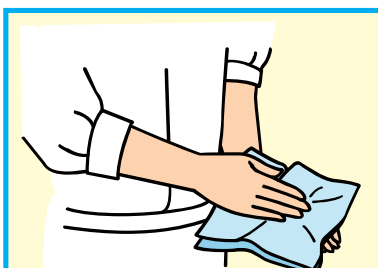
**7** 指先を洗う



**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。



# 手洗いで感染症予防

## 手指消毒薬



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

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

## 手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLです)。

2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

とくに  
食事前や調理前、  
トイレ使用後には  
手洗いを！







# 災害後の心と体の変化について

## ～被災されたみなさまへ～

大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化がおこります。しかし、ほとんどの変化は時間とともに元の状態に回復していきます。今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

### 体や心におこりやすい変化（例）

- \* 眠りにくい、眠れない
- \* 疲れがとれない。じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに急に汗が出る。
- \* 物事に集中できずいらいらすることがある。
- \* 自分がとても無力に感じることもある。

### 少しでも今の状態を乗り越えるために

- \* 困っていることを、家族や友達と素直に話し合しましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです。
- \* 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
- \* 軽い運動を試みましょう。
- \* あんまりがんばり過ぎないようにしましょう。

次のような場合は早めに専門家（医師・保健師・看護師等）に相談しましょう。

- \* 心身の苦痛がつかぬあるいは長すぎると感じたとき
- \* お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- \* さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
- \* 家族や友人の心や体の変化のことで、心配なことがあるとき



# 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

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、悪循環注)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ったり疲れやすくなったりして「動きにくく」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。
- 歩きにくくなっても、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。(病気の時は、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。

地震前から**要注意(赤色の口)**にあてはまる方は**注意が必要です**。

地震前と現在を比較して、**1段階でも低下した方は、注意が必要です**。

### 生活不活発病チェックリスト

①～⑩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
<b>①屋外を歩くこと</b> <input type="checkbox"/> 遠くへ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"/> 誰かと一緒に歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど歩は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 遠くへ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"/> 誰かと一緒に歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど歩は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない
<b>②自宅内を歩くこと</b> <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 杖や杖を杖わって歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた <input type="checkbox"/> 遠くまで歩いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 杖や杖を杖わって歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている <input type="checkbox"/> 遠くまで歩いている <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない
<b>③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)</b> <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"/> 誰の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けをもらっていた	<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"/> 誰の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けをもらっている
<b>④車いすの使用</b> <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	<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
<b>⑤外出の回数</b> <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	<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
<b>⑥日中どのくらい体を動かしていますか?</b> <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"/> 動いていることが多かった <input type="checkbox"/> ほとんど動いていない	<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"/> 動いていることが多い <input type="checkbox"/> ほとんど動いていない

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せんか?  
 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

氏名 \_\_\_\_\_ (男・女、才) 月 日現在

※このチェックリストで、赤色の口(一層よい状態ではない)がある時は注意してください。  
 ※特に緑色の口(左側)と比べて、赤色の口(右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打たれよう。

## 発見のポイント

～早く発見、早く回復を～

「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(赤色の口)**にあてはまる場合は、保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談下さい。

地震後に、歩くこと等が**難しくなった**方も**注意が必要です**。

# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

災害前 (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。

災害前	現在
<p>① 屋外を歩くこと</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 外は歩けなかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない</p> <p><input type="checkbox"/> 外は歩けない</p> </div> </div>	
<p>② 自宅内を歩くこと</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 這うなどして動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 自力では動き回れない</p> </div> </div>	
<p>③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた</p> <p><input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない</p> <p><input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている</p> <p><input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている</p> </div> </div>	
<p>④ 車いすの使用</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 使用していなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 時々使用していた</p> <p><input type="checkbox"/> いつも使用していた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 使用していない</p> <p><input type="checkbox"/> 時々使用</p> <p><input type="checkbox"/> いつも使用</p> </div> </div>	
<p>⑤ 外出の回数</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日</p> <p><input type="checkbox"/> 週3回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 週1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 月1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日</p> <p><input type="checkbox"/> 週3回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 週1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 月1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p> </div> </div>	
<p>⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 座っていることが多かった</p> <p><input type="checkbox"/> 時々横になっていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 座っていることが多い</p> <p><input type="checkbox"/> 時々横になっている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど横になっている</p> </div> </div>	



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、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 災害前 (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。

# 介護予防にとりくみましよう!

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、次のような生活を心がけましよう。

## 生活習慣改善のポイント!

- \*日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできるからだ  
と頭のトレーニングです。男性も積極的に行うようにましよう。
- \*部屋の片付けやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできる  
だけ自分で行いましよう。家族が手を出し過ぎると、からだ  
と頭のトレーニングの機会を無くしてしまうことになり、衰えに  
つながることもあります。
- \*家族や友人、近隣の人とできるだけたくさん会話をましよう。  
おしゃべりは、お口と頭のトレーニングになります。



## 運動器の機能向上のポイント!

- \*年をとると、筋力やバランスを保つ力の低下が顕著になり、自分では足を  
上げたつもりでも、わずかな段差でつまずいたり、バランスをくずして転  
倒しやすくなります。高齢者の転倒は骨折をおこしやすく、それがもとで  
寝たきりになることも少なくありません。足腰の筋力アップは、転倒の予  
防になるだけでなく、活動範囲がひろがり、生活の質の向上にもつながり  
ます。足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」と「筋力アップの運動」  
を行なうことが大切です。



筋力アップの運動 「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となる筋肉を鍛える運動



足の後ろ上げ



つま先立ち



ひざの屈伸

## 栄養改善のポイント!

- \*高齢になると、食事の量や回数が減りがちになり、エネルギーやたんぱく質の不足による  
低栄養をまねきやすくなります。低栄養状態は身体機能を低下させ、老化を急激に進めます。



- ① 1日3回食事をとり、欠食しないようにましよう。
- ② エネルギーやたんぱく質を十分に摂取ましよう。
- ③ 緑黄色野菜や根菜などの野菜を毎食取り入れましよう。
- ④ バランスのとれた食事内容を心がけましよう。
- ⑤ 食欲がないときは、おかずを先に食べましよう。
- ⑥ 家族や友人などと会食する機会を多くもち、楽しく食事をとりましよう。
- ⑦ 月に1回は体重を量り、変化に気をつけましよう。
- ⑧ 脱水を予防するために、水分はこまめにとりましよう。

## 口腔機能の向上のポイント!



\*高齢期は、歯の数や唾液の分泌の減少、かむ力や飲み込む機能の衰えなどから、お口の健康の問題が起こりやすくなります。  
「お口の手入れ」と「お口の体操」を毎日行いましょう。

### 〈お口の手入れ〉

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけて丁寧にみがきましょう。
- 舌苔（食べ物のカスや細菌などの汚れ）が付着していると口臭の原因になります。舌から頬の内側にかけて柔らかい歯ブラシで軽くこすりましょう。
- 入れ歯は、食後にはずして水道水を流しながら、歯ブラシできれいにこすりましょう。

### お口の体操



① 口を閉じたまま頬をふくらましたりすぼめたりする。



② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



③ 舌を出して上下、左右に動かす。



## 閉じこもり予防のポイント!

\*閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態（週に1回も外出しない状態）をいいます。一日ほとんど動かない生活をしている人は、「掃除や料理など家庭の中で役割を増やす」「買い物や散歩など外に出る時間をつくる」「地域の行事に参加する」など、少しずつ生活空間を広げてみましょう。



## 認知症予防のポイント!



- \*野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテン【抗酸化作用】、青魚に含まれる不飽和脂肪酸【動脈硬化予防】を積極的に食べましょう。
- \*ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動は脳を活性化させます。週に数回は長めの散歩をおすすめします。
- \*文章を読んだり書いたり、囲碁・将棋、楽器の演奏、旅行、ダンスなどの活動は認知症予防に役立ちます。積極的に楽しみを増やしましょう。

## うつ病予防のポイント!

\*うつは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、気持ちの持ちようで改善するものではありません。うつの症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。

\*つらい気持ちになったら、家族や友人などに話してみるのも、気持ちを楽にする方法のひとつです。

\*できるだけ起床時間や就寝時間を規則的にし、生活のリズムを整えましょう。

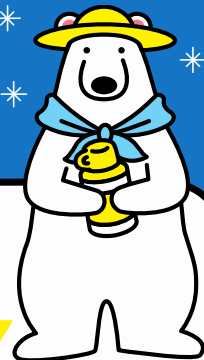
\*疲れているときは無理をせず、家事や外出などを控えて休養を心がけましょう。



### うつの主な症状

- ◇憂うつな気分（悲しい、涙がでる、イライラする）
- ◇興味や関心がなくなる
- ◇自分をせめてしまう
- ◇思考力、集中力の低下
- ◇疲れやすい
- ◇眠れない
- ◇食欲がない
- ◇頭痛、胃痛、肩こり など

# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給

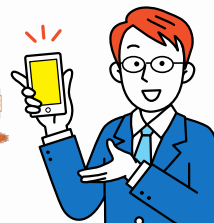


● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも  
見れます

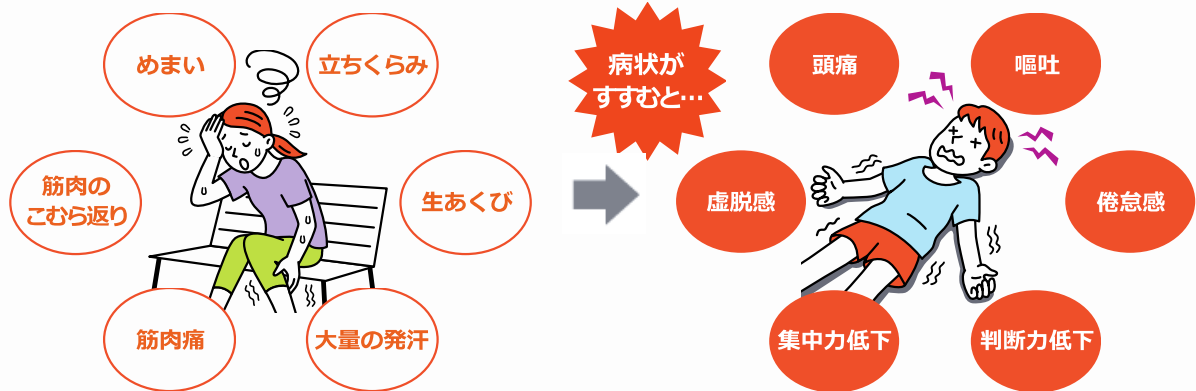


[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

「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



**!** 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ 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

❄️ 衣服をゆるめ、からだを  
冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄️ 水分・塩分、経口補水液※  
などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**チェック!** 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!

**119**



## 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。

### 室内でも熱中症予防!

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。

### 高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

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ので、注意が必要です。  
また、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。

こまめに  
水分補給





普通の食事が  
食べられない方は  
ご相談ください。

- ◆乳児用ミルク・離乳食
- ◆おかゆなど軟らかい物
- ◆塩分制限、たんぱく制限、糖尿病食、アレルギー除去食

などが必要な方

# 食事(栄養)のことで、ご心配がある方へ

食事や栄養のことで、不安なことや  
相談したいことがある方は、  
お気軽にご相談ください。

## 例えば・・・

- ◆ 離乳食やミルクのこと
- ◆ 普段、糖尿病等で、食事制限をしている
- ◆ 固いものが食べにくい(ご高齢の方など)
- ◆ アレルギーがある など

上記以外でも食事や栄養のことで気になる  
ことがあればご相談ください。避難所の食事  
担当の方へお伝えいただいても結構です。

### 【相談先】

相談窓口

連絡先	TEL	(      )	—
	FAX	(      )	—

## 災害時の生活を少しでも元気に過ごすために

### ～栄養・食生活について～



#### 食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- ・ エネルギーは、体力や健康の維持のために大切です。
- ・ 食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
- ・ 支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足がちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手に入ったら、積極的にとりましょう。
- ・ 食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、下記まで、ご相談ください。

連絡先：福岡県

〒

TEL

FAX

#### \* 下痢・嘔吐をしている方へ

<下痢（食事）>

- ① 出来るだけ水分を摂るようにしましょう。

お茶・飲料水・スポーツ飲料、栄養強化のジュース類をとりましょう。

- ② 温かい物を少量ずつ食べるようにしましょう。

特に冷たい物、炭酸、アルコールを含むものは避けましょう。

- ③ よく噛んでたべましょう。

- ④ 次の食品は控えましょう。

生食・・・刺身、生野菜サラダ

硬いもの、繊維の多いもの・・・貝類、干物、燻製品、山菜類、セロリ、漬物

<嘔吐(食事)>

- ① 乳製品・かんきつ類は避けましょう。

- ② 症状がおさまる次第、下痢の食事に準じましょう。



(裏面へ続く)

## \* 高齢者の方へ



### 噛む機能が低下した場合

避難所等で提供される冷えた弁当やおにぎりでは、十分噛んで食べることが出来なく、必要なエネルギーや栄養素が不足してしまいます。おかゆや刻み食等の必要があります。

### 飲み込む機能が低下した場合

食べ物が飲みにくい状態になると食べ物や飲み物が気管に入る（誤嚥）を起こす恐れがあります。飲み込みやすくなるようとろみを付けるなどの配慮が必要です。

## \* 高血圧の方へ



塩分を控えることが基本です。インスタントラーメンや汁物の場合は汁を残すなど塩分の取りすぎに注意しましょう。

## \* 糖尿病の方へ

被災して生活環境の変化により、食事時間や食事内容が大きく変わってしまい、血糖コントロールが難しくなり、結果的に状態を悪化させる恐れがあります。特にお菓子等エネルギーが高い食糧が届けられ、このような食品の偏ってしまうと状態悪化の原因になります。エネルギー過剰にならないよう食事内容に気をつけるとともに、食事時間についても規則的になるよう心がけ、特に菓子類等に偏って食事にならないよう気をつけましょう。

## \* 乳幼児の保護者の方へ



乳幼児は一度に多くの食事が出来ません。また、環境の変化により、食欲が低下することも考えられるので、日頃から飲ませているミルクを使うほか、授乳回数や食事とおやつの回数、食事内容も日頃出来るだけ近い状態になる様にしましょう。また、水分はしっかり与え脱水症状に留意しましょう。

## \* アレルギーのある子どもの保護者へ

アレルギーやアトピーのある乳幼児の場合、個人で食事が確保できない場合は、行政担当者や避難所責任者にその旨を伝え、食べられる食事を確保してもらいましょう。また、環境の変化で症状が悪化することも考えられますので、できるだけ普段の環境に近づけるように配慮しましょう。

## 避難生活を少しでも元気に過ごすために

### 食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- ・エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- ・食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
- ・支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいたら、積極的にとりましょう。
- ・食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

### 食べる時に

- ・できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。



- ・配られた飲食物は早めに食べましょう。

### 水分をとりましょう

飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。

- ・脱水
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・エコノミークラス症候群
- ・低体温
- ・便秘



### 身体を動かしましょう

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃいますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- ・足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
- ・室内や外で歩く
- ・軽い体操



など

食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談ください。母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。必要な方はお知らせください。



# 被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりといったよい効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1カ月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身がこまらないような、あるいはまわりに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

## お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることがよくあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

## 避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。またお酒を持ち込むこともやめましょう。

## 不安やうつうつとした気持ちを紛らわすために、 お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やゆううつな気持ちを和らげる効果があります。しかし酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。またこのような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。

## 眠れないときはどうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。







避難所生活を過ごされる方々の  
健康管理に関するガイドライン

厚生労働省  
平成23年6月3日版

目次

はじめに

I. 一般的留意事項

1. 生活・身の回りのことについて
  - (1) 居住環境、空調・換気的重要性
  - (2) 水分・飲料水
  - (3) 栄養管理
  - (4) 食中毒予防
  - (5) 入浴ができない場合
  - (6) 避難所周りの環境
2. 病気の予防
  - (1) 感染症予防
  - (2) 粉じん吸入予防
  - (3) 慢性疾患の悪化予防
  - (4) エコノミークラス症候群予防
  - (5) 生活不活発病予防
  - (6) 熱中症予防
  - (7) 低体温症予防
  - (8) 口腔衛生管理
  - (9) 一酸化炭素中毒予防
  - (10) アレルギー疾患の悪化予防
  - (11) 健康診査等について
  - (12) 救急受診体制
3. こころの健康保持

II. ライフステージ等に応じた留意事項

1. 妊婦さんや産後間もないお母さんと乳幼児への留意点
2. 子どもに対する留意点
3. 高齢者に対する留意点
4. 慢性疾患の方々に対する留意点

III. 避難所管理者のための健康管理チェックリスト

IV. 参考資料（厚生労働省から発出された事務連絡等）

はじめに

- 避難所管理者の方々におかれましては、避難所で生活をされる方々の健康管理に、日々多大なるご尽力をいただいているところです。避難所で生活をされる方々にとっては、今後、避難所生活が長期に及ぶ可能性もあり、その際には様々な健康への影響が懸念され、避難所で生活をされる方々の健康を守るための対策がより一層重要となってきております。
- 本ガイドラインは、避難所で生活をされる方々が病気にならないよう、またできるだけ健康に過ごしていただくため、避難所管理者の方々や避難所で生活をされる方々を支援される関係者が、避難所における健康管理に関してご留意いただきたい事項として、まとめたものです。
- 避難所管理者等の方々が必要になるところ、困ったことがありましたら、最寄りの保健所、保健センター等行政の関連部署、保健師、管理栄養士、衛生監視員などに相談してみるのもいかがでしょうか。
- 管理者ご自身の健康保持についても大切なことであり、例えば以下のことに気をつけてはいかがでしょうか。  
例)
  - ・ ボランティアや避難所で生活をされる方々と役割分担をする。
  - ・ 思考がまとまらない、眠れないなど過労が認められる場合は、管理者ご自身も休養を取れるよう体制づくりを整える。
  - ・ 他の避難所の方との交流を図る。                      など
- 避難所管理者等の方々におかれましては、日々の避難所の管理運営にあたって、避難所で生活をされる方々の健康管理の上で参考になるところが、本ガイドライン内にありましたら、適宜、ご活用をいただければ幸いです。

## I. 一般的留意事項

### 1. 生活・身の回りのことについて

#### (1) 居住環境、空調・換気の重要性

##### 1) 温度管理

- 避難所の温度管理に留意してください。暑い場合には、換気ができるだけ行い、避難者の居住スペースが日陰となっているかどうか確認し、日差しを遮るように工夫しましょう。特に乳幼児や高齢者は脱水症状になりやすく、そのため熱中症にもなりやすいので、これらの方々がおられるところでは「水分の摂取」を呼びかけましょう。
- 屋内の熱中症対策として、こまめに水分を補給できるような環境が大切です。氷柱の設置などもひとつの方法です。
- 夏服の確保と、適切な衣類への着替えは大切です。
- 梅雨の時期で寒い場合には、施設暖房による温度管理に留意するとともに、避難者が毛布の確保や衣類の重ね着をして対応しているかどうか留意しましょう。床に直接座るのではなく、マットや畳を敷いた上に座ることは、寒さ対策のひとつの方法になります。

##### 2) 寝具等の清潔保持

- 室内は土足禁止として、布団を敷くところと通路を分けるようにしましょう。
- 入室時には服の埃を払うよう、呼びかけましょう。
- 避難所生活が長引くにつれ、敷きっぱなしの毛布等寝具が汚れ、湿気を含み、雨天の多くなる梅雨時の季節にはダニなどが発生しやすくなります。日中は布団を敷きっぱなしにせず、晴れた日には日光干しや通風乾燥を行うよう、避難者に促しましょう。
- 布団乾燥機などの機器があるところでは、定期的に乾燥に使用できるよう、使用の順番を決めましょう。
- 重労働となる寝具の交換においては、特に高齢者の交換を周りの者が手助けできるよう、曜日を決めて行うなど、計画的な実施を心がけましょう。
- 身の回りを整理整頓し、通路確保、転倒予防、段差への注意喚起するよう工夫しましょう。
- 可能であれば靴下を履くよう呼びかけ、怪我防止のためにサンダルではなく靴を履いてもらうよう促しましょう。

##### 3) 蚊、はえ、ネズミ、ゴキブリ

- 避難所内でのゴミを捨てる場所を定めて、封をして、はえ、ネズミやゴキブリの発生を防止しましょう。
- 定期的に、避難所全体を清掃し、食べ物や残飯などを適切に管理しましょう。

- 夏には避難所の出入り口や窓に、できたら細かな網を張る、殺虫剤を使用するなど、防虫対策をとりましょう。

## (2) 水分・飲料水

### 1) 水分補給

- 様々なストレスやトイレが整備されないことが原因で、避難者は水分をとる量が減りがちになります。特に高齢者は脱水に気付きにくく、脱水は尿路の感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などの原因にもなるので、しっかりと水分を取るよう促しましょう。

### 2) 飲料水の衛生管理

- 避難者の飲用にはペットボトル入りミネラルウォーター又は煮沸水を使用し、生水の使用は避けましょう。
- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。
- 井戸水や湧き水をやむを得ず使用する時は、煮沸等殺菌することに気をつけましょう。

## (3) 栄養管理

- 食事提供の目標とする栄養量を目安に、栄養バランスのとれた食事の提供に努めましょう。
- 可能であれば、食事のエネルギーや塩分含有量を掲示したり、選択メニューの導入など、食事管理が必要な方が食事の内容や量を調整できるように、できるだけ工夫しましょう。治療を目的とした栄養管理、食事療法が必要な方は、医療機関につなぎましょう。
- 食事で摂れない栄養については、補助食品等も活用しましょう。
- 必要に応じて、保健所等の管理栄養士・栄養士に相談しましょう。  
※ 参考：平成23年4月21日付事務連絡「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について」

## (4) 食中毒予防

- 夏に向けて気温が上がり始める時期から、食中毒が起こりやすくなります。食品の取り扱いには十分な注意が必要です。また、寒い時期でもノロウイルスなどによる食中毒が起こりますので、季節にかかわらず、食品の衛生管理に留意しましょう。
- 届いた物資を加工したり、火を通すためにも、調理場所の確保と衛生管理を行いましょう。
- 食事の前やトイレ後は、流水で必ずよく手洗いをするよう促しましょう。調理者は手指の消毒を心がけましょう。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するよう働きかけましょう。
- 配給食を出す場合には、食品の賞味期限、消費期限を確認しましょう（必要以上に保管しない）。

- 配った食品は早めに食べていただくよう呼びかけて、残った物は回収し破棄しましょう（必要以上に配布しない）。
- 食料は、冷暗所での保管を心がける等、適切な温度管理を行いましょう。
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
- 調理器具等は使用後にできるだけ洗浄しましょう。
- 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。

※ 参考：平成23年3月11日付事務連絡「平成23年東北地方太平洋沖地震による被災者等の感染症等発生予防対策の徹底について」

#### (5) 入浴ができない場合

- 水が十分に確保できない時や入浴設備が整わない場合でも、病気や感染症予防等のために、体を清潔に保つことが大切です。
- 清潔を保つ方法としては、温かいおしぼりやタオル等を用いて体を拭いたり、足や手など部分的な入浴もあります。

#### (6) 避難所周りの環境

##### 1) トイレの衛生

- 利用者の数に応じた手洗い場とトイレを設置しましょう。やむを得ない場合には、野外にトイレゾーンを設けることも可能ですが、排せつ物による環境汚染が発生しないように工夫しましょう。可能な限り男性用、女性用を分けるなど利用しやすいようにしましょう。
- 使用後は、流水が利用できるときは手指を流水・石けんで洗えるようにし、消毒を励行しましょう。ペーパータオルを設置しましょう。トイレへの共用タオルや手洗いバケツの設置は感染症の流行を広げる恐れがありますので、避けましょう。水が使えない場合は、ゴミ箱を設置してウェットティッシュを活用するなど、手をきれいにする手段を確保しましょう。
- トイレは、当番を決めるなどして定期的に清掃、消毒を行いましょう。

※ 参考：平成23年5月26日版「被災地での健康を守るために」

##### 2) ゴミ

- 避難所のゴミは分別して定期的に収集して、避難所外の閉鎖された場所で管理しましょう。

##### 3) 飲酒・喫煙

- 周囲の人に迷惑がかからないよう、ルールを定めましょう。避難所の掲示板などで周知し、皆で守るように働きかけましょう。
- 受動喫煙防止及び火災防止のために、避難所では原則全面禁煙にしましょう。

- 4) 動物（犬・猫）の管理について
- 動物を連れての避難者もいらっしゃるかもしれません。預かり場所設置・管理、飼育場所の指定、犬に咬まれたときの対応などを決めておきましょう。
- 5) その他
- 外部から避難所に戻る際には、衛生管理の観点から、靴についた泥をよく落としてもらえるよう、呼びかけましょう。
  - 避難所で生活をされる方々には、ポスター掲示（視覚）、音声（聴覚）の両方で、健康に関する情報を提供しましょう。

## 2. 病気の予防

### (1) 感染症の流行予防

- 避難所での集団生活では、下痢等の消化器系感染症や、風邪やインフルエンザ等の呼吸器系感染症が流行しやすくなります。避難所に入りされる方々には、こまめに手洗い、うがいを励行するよう呼びかけましょう。水が出ない場合は、擦り込み式エタノール剤の確保に努め、可能であれば、擦り込み式エタノール剤やウェットティッシュを世帯単位で配布するのが望ましいです。
- 発熱・せきなどの症状がある方には、避難所内に風邪・インフルエンザを流行させないために、軽い症状であっても、マスクの着用を呼びかけましょう。長引くときには結核などの恐れもありますので、早めの受診を勧めましょう。
- 下痢の症状がある方には、脱水にならないよう水分補給を呼びかけましょう。また、周囲に感染を広げないように、手洗いを励行しましょう。
- がれき撤去の際には、長袖・長ズボン・手袋（皮手袋）の上に厚手のゴム手袋をしたり、厚底の靴を履くなどしてけがを防ぎ、感染症にかからないようにしましょう。
- けがをした場合には、そこから破傷風に感染するおそれがあります。土などで汚れた傷を放置せず、手当を受けるように医療機関に紹介しましょう。
- 下痢、嘔吐、発熱患者が同時期に複数の方に発生した場合には保健所に連絡しましょう。
- 感染症の患者さんが発生した場合は、感染拡大防止のため、患者さんのお部屋を分けて作ることも検討しましょう。
- 下痢や嘔吐物の処理は、ノロウイルス対策のため、その都度適切に行うことが大切です。感染の拡大を防ぐために、下痢や嘔吐物を片付ける際は、直接、それらに手を触れないようにしましょう。

※ 参考：

国立感染症研究所「被災地・避難所における感染症リスクアセスメント」  
<<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/risuku.html>>

## (2) 粉じんの吸引予防

- 家屋などが倒壊すると、コンクリートや断熱と耐火被覆に用いられた壁材などが大気中へ舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒子となります。これら粉じんを長期間吸い込んだ場合、肺の末梢の細胞である肺胞にそれらが蓄積することによって、「じん肺」という病気にかかる可能性があります。
- 「じん肺」は、建造物の解体など粉じんの多い環境で起こりやすく、初期には自覚症状がないため、気づかない間に進行し、やがて咳、痰、息切れがおこり、さらに進行すると呼吸困難、動悸、さらには肺性心といって、心臓が悪くなり、全身の症状が出現します。
- 「じん肺」を根治する方法はないため、予防処置をとることが非常に重要です。粉じんの発生する現場で作業する場合には、以下の方法をできるだけ取り入れてください。
  - 1) 粉じんの吸入を防ぐ
    - ・ 使い捨て式防じんマスクなどを着用する。
    - ・ 粉じんが付着しにくい服装を選ぶ。
    - ・ 外出から帰ったらうがいをする。
  - 2) 粉じんの発生をおさえる
    - ・ 粉じんの発生する場所などをふたなどで覆う。
    - ・ 散水する。(水をまいたり、粉状のものはあらかじめ水で濡らす)
  - 3) 粉じんを除去する
    - ・ 廃棄装置、除じん装置がある場合には、これらを使用する。
  - 4) 外気で粉じんを薄める
  - 5) 作業後、咳、痰、息切れが続く人を見かけた場合は、医師・保健師等に相談することを勧める

## ○ マスクの着用について

- ・ 粉じんが舞い上がるような環境の中では、マスクを用いることが必要です。マスクは、防じんマスクや N95 マスクなどのマスクを使用することが望ましいのですが、これらが手に入らない場合や、粉じんにとそれほど長時間ばく露されない状況であれば、一般の布織製マスク、花粉症用のマスクを使うなどの活用も考えられます。
- ・ これからの季節、気温が上がりますが、粉じんの吸入を防いで健康を守るためにも、作業現場等においては暑くともマスクで鼻と口を覆い、顔にフィットさせて着用することの重要性を理解してもらい働きかけが大切です。

## (3) 慢性疾患の悪化予防 (Ⅱ-4. 慢性疾患の方々に対する留意点もご参照ください)

- 慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病等の方は、治療の継続が必須ですので、早急に医療機関を受診できるよ

うに、優先順位が高いことを理解し、受診者リストを作成することもよいでしょう。

※ 参考：

- ・透析を受けられる医療機関等の情報  
日本透析医会災害情報ネットワーク  
<<http://www.saigai-touseki.net/>>
- ・主治医等との連絡が困難な場合の、インスリン入手のための相談連絡先  
(社)日本糖尿病学会  
<<http://www.jds.or.jp/>>

#### (4) エコノミークラス症候群予防

- 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)が足から肺などへとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。
  - こうした危険を予防するために、狭い車内などで寝起きを余儀なくされている方は、定期的に体を動かし、十分に水分をとるように働きかけましょう。アルコール、コーヒーなどは利尿作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまうので避けるように指導しましょう。できるだけゆったりとした服を着るように促しましょう。また、禁煙はエコノミークラス症候群の予防においても大変重要です。胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに救護所や医療機関へ紹介しましょう。
  - ペットなどの事情で、やむを得ず車内での生活を余儀なくされ方々を把握し、健康管理を担当するチームなどに、情報提供しましょう。
- ※ 参考：平成23年3月11日付事務連絡「東北地方太平洋沖地震による被災者のいわゆる『エコノミークラス症候群』の予防について」

#### (5) 生活不活発病予防

- 災害時の避難所生活では、体を動かす機会が減ることで、特に高齢者の場合には、筋力が低下したり、関節が固くなるなどして、徐々に「動けなく」なることがあります。
  - また、動かないでいると、だんだん気分が沈んできて「3. ころの健康保持」にあるような症状が出てしまうこともあります。身の回りのことができる方には、なるべく自分で行ってもらったり役割を与えたり、可能な作業に参加してもらえよう、呼びかけましょう。声をかけ合って、積極的に体を動かすように働きかけましょう。
  - 高齢者がひとりで動けるような環境を用意することや、杖等の福祉用具を準備することも、生活不活発病予防につながるでしょう。
- ※ 参考：平成23年3月29日付事務連絡「東北地方太平洋沖地震による避難生活に伴う心身の機能の低下の予防について」



## (6) 熱中症予防

○ 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日は、熱中症に注意が必要です。

○ 熱中症予防のために以下の点について働きかけていきましょう。

### ① 水分をこまめに摂る。

・ のどが渇く前に、こまめに水分補給をするように促しましょう。起床後や入浴後、就寝前などは、のどが渇いていなくても水分をとることで脱水症状を予防できます。

・ 特に、高齢者や子ども、持病のある人には、周りの人も水分補給を促します。汗をたくさんかいた場合には、塩分も必要です。水や麦茶1リットルあたり梅干し1、2個分の塩分を目安にしましょう。スポーツドリンクもよいですが、アルコールやジュースは避けましょう。

### ② できるだけ涼しい場所で過ごす。

暑い日は、涼しい屋内に、また、シャワーがあればシャワーを浴びて体を冷やし、日中の暑い時間は外出を避けるように促しましょう。

### ③ 屋外作業をする人には、休憩、水分、食事、日焼け止め、帽子を忘れないように働きかけましょう

屋外で作業する人には十分な休養や朝食をとり、作業前には500ml以上の水分を飲むように促しましょう。また作業中は、30分毎に休憩を取り、喉が渇いてなくても1時間当たり500~1000mlの飲み物を飲むように働きかけましょう。日焼けをすると、体を冷やす機能や水分を保持する機能が低下しますので帽子をかぶり、日焼け止め(SPF15以上)を塗ります。体調がすぐれない場合は、屋外作業は見合わせるように働きかけましょう。

### ④ 暑さに弱い人たちを守る

高齢者は暑さに適応する力が弱まっていますので、熱中症の兆候の有無を確認します。乳幼児の脱水は、唇の渇きやおむつの状態(おしっこの回数の減少)を確認します。下痢や発熱した人、心臓病や高血圧の人、抗うつ剤や睡眠薬などを服用している人や、以前熱中症になった人も、熱中症になりやすいので、気を配りましょう。

### ⑤ 熱中症の兆候が見られたら、体を冷やし、急いで医療機関を受診するよう促しましょう。

喉の渇き、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、頭痛、吐き気、疲労感などは、熱中症の兆候かもしれません。さらに重症になると、汗が止まって皮膚が乾燥し、意識がもうろうとなります。急に重症化することもあるため、体を冷やし、医療機関を受診させましょう。

#### (7) 低体温症予防

- 低体温症は、熱が産生できない状態、熱が奪われやすい状態で起こります。お年寄りや子ども等がなりやすく、手足が冷たくなって、震えてきます。震えが始まったら、地面に敷物をしいたり、風を除けたり、濡れた物は脱いで、毛布などにくるまる等の対応をさせるようにしましょう。体温を奪われないために、なるべく厚着をし、顔・首・頭からの熱は逃げやすいので、帽子やマフラーで保温しましょう。また、体温を上げるための栄養の補給、水分の補給が必要ですので、これらの点に留意しましょう。
- 震えがなくても低体温症になることもあります。つじつまの合わないことを言ったり、ふらつく、震えていた人が暖まらないまま震えがなくなってくる、意識がもうろうとしてきたなどが見られたら、急いで医療機関を受診するよう促しましょう。

#### (8) 口腔衛生管理

- 避難生活では、水が十分に確保できないことにより、歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、食生活の偏り、水分補給の不足、ストレスなども重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。特に高齢者では、体力低下も重なり、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引きおこしやすくなります。
- できるだけ歯みがきを行い、歯みがきができない場合でも、少量の水でできるうがい(ぷくぷくうがい)を行うよう働きかけましょう。また、支援物資には菓子パンやお菓子も多いですが、食べる時間を決めるなどして、頻回な飲食を避けるように働きかけましょう。
- 入れ歯の紛失・破損、歯の痛みなどで食べることに困っている方には、医療機関を紹介しましょう。
- 歯ブラシ、歯みがき粉、歯間ブラシ、糸ようじ、義歯洗浄剤などの口腔衛生に関する用品は、可能な限り、無料で配布しますので、避難所単位で必要数を取りまとめて以下にご連絡をお願いします。また、歯科に関する相談は、以下の各県歯科医師会までご連絡ください。

※ 参考：

- ・ (財)8020 財団のホームページ  
「歯とお口の健康小冊子」<<http://www.8020zaidan.or.jp/magazine/index.html>>  
「口腔ケア」<<http://www.8020zaidan.or.jp/care/index.html>>
- ・ 歯ブラシ等口腔衛生に関する用品の希望、歯科に関する相談連絡先  
岩手県歯科医師会 電話番号： 019-621-8020  
宮城県歯科医師会 電話番号： 022-222-5960  
福島県歯科医師会 在宅歯科医療連携室 電話番号： 024-523-3268

#### (9) 一酸化炭素中毒予防

- 一酸化炭素中毒の恐れがあるので、屋内、車内や車庫などの換気の良くない場所や、窓など空気取り入れ口の近くで、燃料を燃やす装置

(発電機、木炭使用のキャンプストーブなど) を使用してはいけません。一酸化炭素は無臭無色であり、低い濃度で死亡する危険があります。暖房を使用する場合には、換気に心がけましょう。

○ 練炭を使用する場合も、使用場所、換気に特段の注意が必要です。

#### (10) アレルギー疾患の悪化予防

○ 今までとは違う環境で生活をしていると、アレルギー症状が出やすくなったり、発作が起こりやすくなったりすることがあります。症状があらわれたとき、どうするかを日ごろから考えておくことが大切です。下記に示したところで、アレルギー疾患全般に関する相談に応じています。

※ 参考:

- ・財団法人日本予防医学協会 アレルギー相談センター  
電話：03-3222-3508 (受付時間：月～金 10:00-16:30) FAX : 03-5638-2124  
<<http://www.immune.jp/allergy/consult/index.html>>
- ・日本小児アレルギー学会  
メールアドレス：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp  
電話番号：090-7031-9581 受付時間：月～金 (11:00～14:00)

#### (11) 健康診査等について

○ これから徐々に、健康診査が始められることが予測されます。特に具合の悪いところがなくとも、健康であることを確認するために、避難所で生活をされる方々には積極的に健康診査を受けていただくよう、呼びかけましょう。

#### (12) 救急受診体制

○ 避難所内で具合が悪くなってしまう人が出てしまった場合には、速やかに医療機関を受診できるような連絡体制を確保しましょう。

### 3. こころの健康保持

- 今回の震災など大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が表れます。まずは休息や睡眠をできるだけとってもらえるようにしましょう。
- 不眠が続いている場合や食欲がないなどに気づいたら、声をかけ、「こころの巡回相談」や医療機関での受診を気軽に受けられるよう勧めてあげましょう。早ければ一時的な内服で悪化を防ぐことができます。
- 不安、心配の多くは時間の経過とともに回復することが知られています。これらを和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。これを実践しても、  
1) 心配でイライラする、怒りっぽくなる、2) 眠れない、3) 動悸(どうき)、息切れで、苦しいと感じる、などのときは無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員に相談するよう促すことが大切です。

- また、普段から、お互いに声を掛け合い、コミュニケーションをとりやすい雰囲気づくりなど気遣うことが心のケアになります。
- 高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方も、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、医師・保健師・看護師等に相談するよう勧めましょう。
- 自分の中に気持ちや思いをため込まず、吐露することが重要です。しかし、プライバシーの観点から、避難者同士では語り合えないこともあるでしょうから、保健師や専門の相談員などに相談するよう、促しましょう。

※ 参考：

- ・平成23年3月18日版「こころの健康を守るために」
- ・(独)国立精神・神経医療研究センターの ホームページ「東北地方太平洋沖地震メンタルヘルス情報サイト」  
<[http://www.ncnp.go.jp/mental\\_info/index.html](http://www.ncnp.go.jp/mental_info/index.html)>

## Ⅱ. ライフステージ等に応じた留意事項

### 1. 妊婦さんや産後間もないお母さんと乳幼児への留意点

- 妊婦さんや産後間もないお母さんと乳幼児は、清潔、保温、栄養をはじめとする健康面への配慮や心身の状態の変化に対応できるよう、主治医の確保について、保健師などに相談してもらうことが必要です。
- 妊婦さんに生理用品の配布が行き渡るよう、配慮しましょう。
- 災害により受けたストレスや特殊な生活環境は、母子に様々な影響をもたらす可能性があります。特に産前産後のお母さんの心の変化や子どもの心や行動の変化に気を配ることが必要です。
- 着替えや授乳時などに、短時間であっても、プライバシーに配慮をしたプライベートな空間を確保し、話しかけやすきんシップを図ることが大切です。このための空間を確保するため、周囲も配慮できるように理解を求めましょう。
- 母乳が一時的に出なくなることがあっても、不足分を粉ミルクで補いつつ、おっぱいを吸わせ続けることで再び出てくるのが期待できます。また、粉ミルクを使用する際は衛生的なものを用意し、哺乳瓶の煮沸消毒や薬液消毒ができない時は、使い捨ての紙コップを使って、少しずつ、時間をかけて飲ませましょう。いずれの手段もない場合は、使用した容器を衛生的な水でよく洗って使いましょう。調乳でペットボトルの水を使用する場合は、硬水（ミネラル分が多く含まれる水）は避けるようにしましょう。
- 心身の健康状態をチェックし、次のような症状や不安な事があれば、医師・助産師・保健師等に紹介しましょう。場合によっては心のケアが必要なこともあります。

◎注意した方がよい症状

◆妊婦さん

- ・お腹の張り・腹痛、膣からの出血、胎動（お腹の赤ちゃんの動き）の減少、浮腫（むくみ）、頭痛、目がチカチカするなどの変化を感じた場合
- ・胎児の健康状態、妊婦健診や出産場所の確保に関する不安などがある場合

◆産後間もないお母さん

- ・発熱、悪露（出血）の急な増加、傷（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少などがある場合
- ・気が滅入る、イライラする、疲れやすい、不安や悲しさに襲われる、不眠、食欲がないなどの症状がある場合

◆乳児

- ・発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力の低下などがある場合
- ・夜泣き、寝付きが悪い、音に敏感になる、表情が乏しくなるなどいつもの様子と異なるなどのことが続く場合

◆幼児

- ・赤ちゃん返り、食欲低下、落ち着きのなさ、無気力、爪かみ、夜尿、自傷行為、泣くなどのいつもの様子と異なることが続く場合

※ 参考

- ・平成 23 年 5 月 20 日付事務連絡「東日本大震災で被災した妊産婦及び乳幼児に対する保健指導について」
- ・妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン  
（東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課）  
<[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai\\_guideline/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline/index.html)>
- ・命を守る知識と技術の情報館（兵庫県立大学）  
<<http://www.coe-cnas.jp/index.html>>

## 2. 子どもに対する留意点

- 子どもの生活環境を把握し、生活リズムを整え、子ども同士の安全な遊びの場や時間を確保するなど、子どもらしい日常生活が送れるようにしてあげることが大切です。
- 可能であれば、季節に応じた取り組み（定例の行事、ラジオ体操など）を行い、遊び場、勉強場所の確保をするのも、子どもたちの日常生活を送る支援になり得ます。
- 子どもに話しかけたり、抱きしめてあげたり、スキンシップをとって安心感を持たせてあげるように働きかけましょう。また、睡眠がとれるように環境を整えてあげましょう。
- 子供は遊びを通して感情を外に出せるようにすることが大切です。絵を描いたり、ぬいぐるみで遊んだりできるように、遊びの場を確保してあげましょう。

- 外見上では判断できない身体的問題（慢性疾患・障害等）を抱えている子どももいることも留意し、声をかけるなどによって、その把握に努めましょう。
  - 脱水症状の兆候（唇の乾きやおしっこの回数の減少など）がないか注意し、こまめに水分摂取を促しましょう。
- ※ 参考：平成23年5月20日付事務連絡「東日本大震災で被災した妊産婦及び乳幼児に対する保健指導について」

### 3. 高齢者に対する留意点

#### ①脱水症状を予防しましょう

- 水分をとっているか、脱水症状の兆候（落ちくぼんだ目、口や皮膚の乾燥、ぼんやりしていることなど）が、無いか気を配りましょう。若年者に比べてのどの渇きを自覚しにくく、また薬の影響で、脱水症状になりやすいので、十分に気をつけましょう。食事の他に1リットルは水分補給が必要です。

#### ②衣服の着替えや入浴の状況を確認しましょう

- 衣服を着替えたり、入浴したりするのが、おっくうになります。衛生状態を保つためにも確認をするようにしましょう。

#### ③できる限り、身の回りのことは自分でしていただきましょう

- 自立した生活が脅かされることを恐れています。自立と威厳を保つために自分の事は自分でしていただけるように呼びかけましょう。

#### ④転倒に注意しましょう

- 住居スペースに転倒の可能性があるようなものが落ちていないか、階段や廊下の照明は十分か確認しましょう。段差や滑りやすい場所を作らない工夫も、大切です。必要に応じて歩行を介助しましょう。

#### ⑤見当識障害を予防しましょう

- 部屋に時計やカレンダーを備えたり、使い慣れたものを置く、部屋はできるだけ静かに保ち、柔らかい光の照明を設置するなど、見当識障害が起こらない工夫をするようにしましょう。

#### ⑥コミュニケーションの取り方を工夫しましょう

- 眼鏡や補聴器を付けているか確認し、大きな声ではっきりと簡潔に話しましょう。併せて、聞き取れて理解できたかどうかを確認しましょう。

#### ⑦洋式トイレ（ポータブルトイレ）の設置・確保をしましょう

- 和式トイレが使用しづらいことによる水分摂取制限やトイレへ行かないことによる日常生活動作能力の低下がおこらないためにも早急に洋式トイレの設置・確保に努めましょう。

※ 参考：

- ・平成23年3月28日付事務連絡  
「高齢者の要援護者の避難所等における適切な支援について」
- ・全国保健師長会「大規模災害における保健師活動マニュアル」

- <<http://www.nacphn.jp/rinji.html>>  
・日本障害者リハビリテーション協会情報センター  
「災害時の高齢者・障害のある方への支援」  
<[http://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/resource/bf/saigaiji\\_shien.html](http://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/resource/bf/saigaiji_shien.html)>

#### 4. 慢性疾患の方々に対する留意点

- 慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病等の方は、治療の継続が必須ですので、早急に医療機関へ受診をするように促しましょう。
- 高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方も、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、医師・保健師・看護師等に相談を促しましょう。
- 慢性疾患の中には、継続的な服薬と日々の食事の栄養管理が必要な病気があります。処方薬を内服しているか、栄養管理が継続できているか確認し、必要な治療が継続できるようかかりつけ医師・保健師・看護師等に相談を促しましょう。家族と離ればなれになった場合に備えて、処方薬と栄養管理の内容が書かれたメモを持たせる等の工夫もよいでしょう。

※ 参考：

- ・透析を受けられる医療機関等の情報  
日本透析医会災害情報ネットワーク  
<<http://www.saigai-touseki.net/>>
- ・主治医等との連絡が困難な場合の、インスリン入手のための相談連絡先  
(社)日本糖尿病学会  
<<http://www.jds.or.jp/>>





#### IV. 参 考 資 料 (厚生労働省から発出された事務連絡等)

##### 「I 一般的留意事項」 関係

「被災地での健康を守るために」平成23年5月26日版

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/dl/disaster.pdf>

「避難所の生活環境の整備及び応急仮設住宅の設置等による避難所の早期解消について（留意事項）」平成23年3月12日付事務連絡（社会・援護局総務課災害救助・救援対策室）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014tr1-img/2r98520000015aqf.pdf>

「避難所の生活環境の整備について」平成23年3月25日付事務連絡（社会・援護局総務課災害救助・救援対策室）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000015vnu-img/2r98520000016g0c.pdf>

「東北地方太平洋沖地震に伴う災害発生により避難所等で生活する者への栄養・食生活の支援について」平成23年3月22日付事務連絡（健康局総務課生活習慣病対策室）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000015r10-img/2r98520000015uva.pdf>

「東北地方太平洋沖地震に伴う災害発生により避難所等で生活する者への栄養・食生活の支援について（協力依頼）」平成23年3月22日付事務連絡（健康局総務課生活習慣病対策室）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000015r10-img/2r98520000015uvi.pdf>

「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について」平成23年4月21日付事務連絡（健康局総務課生活習慣病対策室）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001a159-img/2r9852000001a29m.pdf>

「平成23年東北地方太平洋沖地震による被災者等の感染症等発生予防対策の徹底について」平成23年3月11日付事務連絡（健康局結核感染症課、医薬食品局食品安全部監視安全課）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014tr1-img/2r98520000015616.pdf>

「東北地方太平洋沖地震による被災者のいわゆる『エコノミークラス症候群』の予防について」平成23年3月11日付事務連絡（健康局疾病対策課）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014tr1-img/2r98520000015kkg.pdf>

「東北地方太平洋沖地震による避難生活に伴う心身の機能の低下の予防について」平成23年3月29日付事務連絡（老健局老人保健課）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000016tyb-img/2r98520000016w0j.pdf>

「避難所における熱中症予防対策について」平成 23 年 5 月 26 日付事務連絡  
(健康局疾病対策課)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001djj7-att/2r9852000001dn8r.pdf>

「災害時の人工透析の提供体制及び難病患者等への医療の確保体制について」  
平成 23 年 3 月 11 日 (健康局疾病対策課)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014tr1-img/2r98520000015kcl.pdf>

「こころの健康を守るために」平成 23 年 3 月 18 日版

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014uzs-img/2r98520000015otw.pdf>

「Ⅱ ライフステージ等に応じた留意事項」関係

「東北地方太平洋沖地震で被災した妊産婦、乳幼児の住居の確保及び出産前後  
の支援について」平成 23 年 3 月 22 日付事務連絡 (雇用均等・児童家庭局母子  
保健課、家庭福祉課、社会・援護局総務課)

[http://www.jsog.or.jp/news/pdf/municipality\\_20110322mhlw.pdf](http://www.jsog.or.jp/news/pdf/municipality_20110322mhlw.pdf)

「東日本大震災で被災した妊産婦及び乳幼児に対する保健指導について」平成  
23 年 5 月 20 日付事務連絡 (雇用均等・児童家庭局母子保健課)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001cy2f-att/2r9852000001cyrx.pdf>

「高齢者の要援護者の避難所等における適切な支援について」平成 23 年 3 月 28  
日付事務連絡 (老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000016n92-img/2r98520000016vzz.pdf>

「高齢者の避難所等における虐待の防止について」平成 23 年 3 月 29 日付事務  
連絡 (老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000016tyb-img/2r985200000172pz.pdf>

# 水害時の衛生・消毒マニュアル

## 目 次

I	衛生対策と消毒の必要性	
1	水害時の衛生対策と消毒の必要性.....	1
2	水害時に家屋等が浸水した場合の事後対策.....	1
	（1）床上浸水の場合	
	（2）床下浸水の場合	
3	復旧作業時の注意事項 .....	1
	（1）作業従事者	
	（2）一般的事項	
	（3）手洗いの方法	
II	消毒方法のチラシ	
1	正しい手の洗い方 .....	4
1	消石灰の使い方 .....	5
2	逆性石けん液（塩化ベンザルコニウム液）の使用方.....	6
3	がれき撤去作業等の感染症予防について .....	7

平成30年2月

福岡県保健医療介護部がん感染症疾病対策課

## I 衛生対策と消毒の必要性

### I 衛生対策と消毒の必要性

#### 1 水害時の衛生対策と消毒の必要性

台風や大雨などにより浸水が起きた場合には、下水道やし尿槽の汚水などが逆流し、家屋等が汚染される可能性があります。そのような場合、細菌やカビの繁殖、害虫の発生などで不衛生な状態となり、復旧のためには家屋等を洗浄し十分に汚れを取り除いた後に消毒が必要となります。

なお、消毒は、洗浄後でないと、効果を十分に発揮することができません。

#### 2 水害時に家屋等が浸水した場合の事後対策

##### (1) 床上浸水の場合

- 水が引いた後、家の中の不要なものを片付けてください。
- 泥などの汚れを水で洗い流し、雑巾で水拭きするなどしてください。その後、消毒液を浸した布などでよく拭いてください。
- 食器類や調理器具などでは、きれいに汚れを洗い流した後、台所用漂白剤に浸し、熱湯で消毒してください。
- 必要に応じて、家の周囲や床下などの消毒薬又は消石灰を散布してください。

##### (2) 床下浸水の場合

- 水が引いた後、床下や家の周囲などにある不要なものや泥などを片付けてください。
- 床下は雑巾等で吸水し、扇風機等により強制的に換気するなど乾燥させてください。
- 水で流せる場所は、よく汚れを洗い流してください。
- 必要に応じて、家の周囲や床下などに消毒薬又は消石灰を散布してください。

#### 3 復旧作業時の注意事項

##### (1) 作業従事者

###### ① 衛生管理について

- がれき撤去の際には、レジオネラ菌の吸入を防ぐためにマスクを着用してください。また、けがを防止し、破傷風を予防するために、長袖・長ズボン・手袋（皮手袋の上に厚手のゴム手袋）をして、厚底の靴を

## I 衛生対策と消毒の必要性

履いてください。

- 作業終了後及び飲食前は、必ず石鹸を使って手を洗い、流水でよく洗い流してください。

### ② 消毒薬の使用について

- 消毒薬を取り扱う際には長袖、長ズボンを着用し、ゴム手袋などを使用し、必要に応じメガネやマスクを着用するなど、消毒薬が皮膚や目にかからないように注意してください。
- 皮膚についた場合には、大量の水と石けんでよく洗い流してください。目に入った場合は、水で15分以上洗い流し、医療機関を受診してください。
- 過剰に使用すると人の健康や環境に影響を与えることがあるため、必要最小限の使用量としてください。
- 消毒薬は、使用する直前に希釈し、希釈濃度を守ってください。
- 他の消毒薬や洗剤などと混合しないよう注意してください。
- 浄化槽には散布しないよう注意してください。

### ③ 作業中のけがについて

- すり傷・切り傷は傷口をきれいな水で洗い流してください。
- 出血が多いようならタオルなどを当てて圧迫して止血し、医療機関を受診してください。刺し傷は傷口が小さくても奥が深く、破傷風にかかることがありますので、注意してください。
- 傷口の小さな異物はふき取り、水で洗い流して、必ず消毒してください。十分消毒できない場合は、そのままにしておくことと感染症にかかることがあるので、医療機関を受診してください。

## (2) 一般的事項

浸水被害があった地域では、衛生環境が一時的に不良な状態となり、細菌性の下痢などの感染症や食中毒が発生しやすい状況になります。予防するために、次のことに注意してください。

- 感染症予防の基本は手洗いです。機会のあるごとに、石けんを使ってよく手を洗い、特に食事の前やトイレの後は、念入りに手洗いをしてください。
- 食器等の洗いは、水道水を使用してください。やむなく、井戸水を使用する場合は、煮沸させてから使用してください。なお、溜め水を使用することは、止めてください。

## I 衛生対策と消毒の必要性

- 井戸や受水槽が汚水等で汚染された場合は、水質検査を実施する等、安全性を確認してから使用してください。
- 食品はできるだけ加熱したものを食べてください。
- 水に浸かった食品や、停電により保存温度が保てなかった要冷蔵・冷凍食品はできるだけ廃棄してください。
- 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用してください。
- 発熱、下痢など体調が悪い場合は、医療機関を受診してください。
- 下痢やおう吐物を片付ける際は、直接手を触れないようにし、汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤を使用してください。
- 下痢、おう吐、発熱患者が同時期に複数発生した場合には保健所に連絡してください。

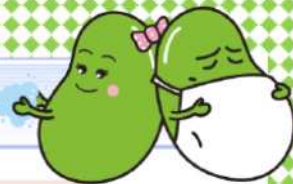
### 《参考資料》

「水害時における家屋等の衛生・消毒マニュアル」（滋賀県健康福祉部生活衛生課）

「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」（厚生労働省）

マメに

## 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

●さらに詳しい情報は…

インフル 厚労省

検索

## 消石灰の使い方

- 消石灰は有機物の存在下でも消毒効果があるため、汚水溝、湿潤な土地などの消毒に用いられます。
  
- 使用量は $0.5\sim 1\text{kg}/\text{m}^2$ を目安（ $20\sim 40\text{m}^2$ 当たり消石灰1袋20kg）に、ホウキ等で均一に広げ、地面の表面がムラなく白くなる程度としてください。これは土壌表面のみの消毒となります。  
なお、農業で土壌改良に使う量は $100\text{g}/\text{m}^2$ 以下であり、農地等での散布では注意が必要である。
  
- 消石灰は強アルカリ性です。消石灰の散布時は、直接、皮膚・口・呼吸器等に付着しないよう、マスク、メガネ（ゴーグル）、ゴム手袋等を着用することをお勧めします。

（福岡県高病原性鳥インフルエンザ（野鳥関係）対応技術マニュアルより）



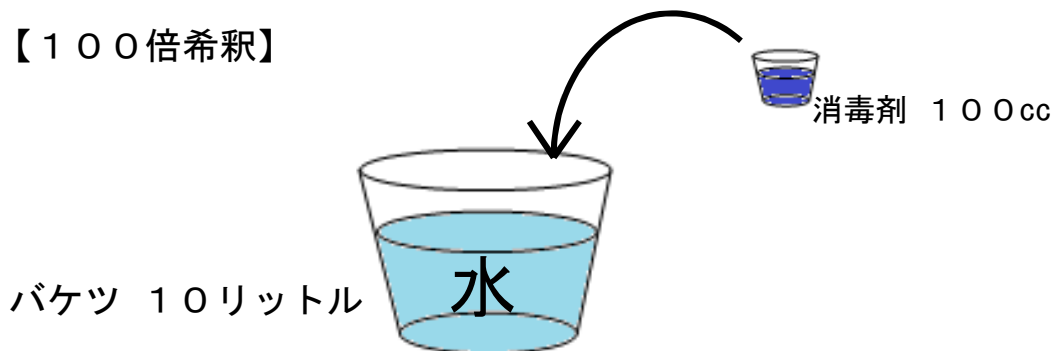
# 床上浸水時の殺菌消毒剤の使用法 ～逆性石けん液（塩化ベンザルコニウム液）の使用法～

## 1 使用方法（塩化ベンザルコニウム液）

塩化ベンザルコニウム液（原液は10%です）は床、畳、家具、冷蔵庫、浴槽、手洗場、手すり、便器などの器具の消毒に使用できます。

- （1）原液を約100倍に希釈して使用してください。
- （2）汚れがあるものは、よく洗い落してから、希釈した消毒液をきれいな布巾に含ませて拭くか、噴霧して使用してください。

【100倍希釈】



## 2 注意事項

- （1）原液のまま、使用しないでください。
- （2）塩化ベンザルコニウムを取り扱う際には、手袋などを使用してください。もし、原液や濃厚液が皮膚に付着した場合は、すぐ水でよく洗い流してください。
- （3）使用時に眼に入らないように十分注意をしてください。  
もし、眼に入った場合は、すぐ水でよく洗い流してください。強く痛むなど重い場合には、医師の診察を受けてください。
- （4）普通の石けんが残っていると殺菌効果が弱くなるので、石けんをよく洗い落としてから使用してください。
- （5）誤って飲んでしまう事故につながりますので、消毒液はペットボトルへ移し替えないでください。

## 3 その他

家の周囲や床下については、不要なものを片付けたあと、水道水等で泥を洗い流し、しっかりと乾燥させてください。

福岡県

## がれき撤去作業等の感染症予防について

### ◇ 作業時は、手袋をつけるなど、素肌を露出しないように！

がれきの中には、先のとがったもの、釘や棘の出ている木材など、けがをしやすいものが含まれ、細菌で汚染されています。

破傷風菌は、傷口から体に入り、全身の筋肉をけいれんさせ、呼吸をまひさせることがあるため、けがをしないように注意が必要です。

水や土で汚染された廃材を直接さわったり、釘を踏まないように、長そで、長ズボンの服装で、破れにくい丈夫な手袋や靴下、長靴を身につけてください。

### ◇ 作業中は、必ずマスクを！

健康な人には感染症を起こさない菌でも、避難生活で体力や免疫が低下すると、病気を引き起こすことがあります。

そのひとつであるレジオネラ菌は、土の中や川の水などに生息しているため、舞い上がったほこりや飛び散った水が口から入らないように、マスクをすることが重要です。

また、作業中は汚れた手で目や口を直接さわらないようにしてください。

### ◇ 作業が終了したら、必ず手洗いを！

作業が終わったら、手袋をはずし、石けんと流水でよく手を洗ってください。どうしても手洗いの水がない場合には、ウェットティッシュなどで十分に汚れを落とし、アルコール消毒液を使いましょう。

### ◇ 作業中にけがをした場合は、すぐに手当し、必要に応じ診療を！

ガラスでけがをしたり、棘が刺さったりした場合には、いったん作業を中止し、傷を流水でよく洗い、絆創膏などで保護しましょう。

傷が深い場合や、棘が残ってしまったり、傷に泥などが入り込んだ場合には、感染症にかかる恐れもあるため、早めに医療機関を受診しましょう。

### ◇ 山林や雑木林の近くで作業する時は、マダニ等に注意を！

病原体を保有しているマダニ等に咬まれると、日本紅斑熱やツツガムシ病などの感染症にかかる可能性があります。

長そで、長ズボン、手袋、帽子等を着用し、素肌の露出をしないようにしましょう。可能であれば、虫よけスプレーの使用が望めます。

マダニ等の多くは、人や動物に取りつくくと、皮膚にしっかりと咬みつき、長時間吸血します。マダニに咬まれたあとに、発熱等の症状があった場合には、速やかに診療を受けましょう。

## 避難所等で生活している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

1. 妊産婦、乳幼児の所在を把握する。
2. 要援護者として生活環境の確保、情報伝達、食料・水の配布等に配慮する。
3. 健康と生活への支援
  - ① 心身の健康状態と症状に応じた対処方法の把握、その対処方法により症状が軽減しているかの判断、症状に応じた対策についての助言をする。
  - ② 災害による生活の変化に応じた対策についての助言をする。
4. 妊婦健診や出産予定施設の把握をし、必要に応じて調整をする。
5. 乳幼児の保健・医療サービス利用状況の把握と支援
  - ① 乳幼児健診や医療機関受診状況を確認し、必要に応じて受診を調整する。
  - ② 新生児の発育栄養状態、ビタミンK<sub>2</sub>シロップ内服状況、先天性代謝異常検査及び新生児聴覚検査の結果並びに育児不安の有無等を把握し、必要に応じて保健・医療サービス利用を助言する。

### 6. 【気をつけたい症状】

	妊娠中	妊娠中・産後	産後	乳幼児
医療機関への相談・連絡が必要な症状	<input type="checkbox"/> 胎動が減少し、1時間以上ない場合 <input type="checkbox"/> 規則的な腹緊（お腹の張り）（1時間に6回以上あるいは10分ごと）/腹痛/膣出血/破水など分娩開始の兆候がある場合	<input type="checkbox"/> 頭痛/目がチカチカするなどの症状がある場合（妊娠高血圧症候群の可能性） <input type="checkbox"/> 不眠/気が滅入る/無気力になる/イライラ/物音や揺れに敏感/不安で仕方ないなどが続く場合	<input type="checkbox"/> 発熱がある場合 <input type="checkbox"/> 悪露の増加/直径3cm以上の血塊/悪露が臭い場合（子宮収縮不良、子宮内感染の可能性） <input type="checkbox"/> 傷（帝王切開の傷・会陰切開の傷）の痛み/発赤/腫脹/浸出液が出る場合（創の感染の可能性） <input type="checkbox"/> 乳房の発赤/腫脹/しこり/汚い色の母乳が出る場合（乳腺炎の可能性） <input type="checkbox"/> 強い不安や気分の落ち込みがある場合	<input type="checkbox"/> 発熱/下痢/食欲（哺乳力）低下がある場合（感染や脱水の可能性） <input type="checkbox"/> 子どもの様子がいつもと異なることが続く場合（新生児） 夜泣き/寝付きが悪い/音に敏感になる/表情が乏しいなど（乳幼児） 赤ちゃん返り/落ち着きのなさ/無気力/爪かみ/夜尿/自傷行為/泣くなど
※ 治療中の病気や服薬中の薬がある場合は医療機関に相談				
その他起こりやすい症状		<input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> おりもの増加/陰部の掻痒感 <input type="checkbox"/> 排尿時痛/残尿感 <input type="checkbox"/> 肛門部痛/痔（じ）	<input type="checkbox"/> 母乳分泌量の低下 <input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> おむつかぶれ/湿疹 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんが寝ない/ぐずぐず言う
※ その他起こりやすい症状が続く、悪化する場合は医療機関に相談				

### 7. 【災害による生活の変化と対策について】

出産に向けた心身の準備や産後の回復、乳幼児は感染予防や体温保持のため、栄養、保温、感染防止、休息などへの配慮が必要であり、優先順位を考え、工夫しながら生活環境を整えることが必要である。

## 食事・水分

- ・食中毒を予防するために、できるだけ食べ物を手で直接触らずに、包装物ごと持って食べるように伝える。
- ・脱水予防のために、こまめに水分補給をするよう伝える。
- ・妊婦、授乳婦は、非妊娠時よりもエネルギーや栄養素が必要になる。食事がおにぎりやパンなど炭水化物が中心でたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちになるが、可能な限り主食・主菜・副菜をそろえた食事を確保し、バランスの良い食事をとるよう促す。健康・栄養状態を定期的に把握し、十分な量の食事がとれているかを確認する。必要に応じて栄養機能食品等を使用して補うことも検討する。
- ・弁当やインスタント食品が中心となると、塩分の摂取量が増加し、むくみが生じやすくなる。選択できる食品が限られるため、コントロールが難しい状況だが、塩分の濃いものは残すよう伝える。
- ・乳児は、母乳又は育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）を続けるよう声かけをする。離乳食が始まっている場合で、適当な固さの食品が確保できない場合は、大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えて粥状にして食べさせるように伝える。調理調達体制が整っている場合は、入手可能な食材で、粥状にして食べさせるように伝える。

## 授乳

- ・母乳育児をしていた場合は、ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することもあるが、おっぱいを吸わせられるよう、安心して授乳できるプライベートな空間を確保できるよう配慮する。なお、助産師等の専門職により、母乳不足や母親の疲労が認められる等、総合的に母子の状況を判断し、必要に応じて育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）による授乳も検討する。
- ・調乳でペットボトルの水を使用する場合は、赤ちゃんの腎臓への負担や消化不良などを生じる可能性があるため、硬水（ミネラル分が多く含まれる水）は避ける。
- ・哺乳瓶の準備が難しい場合は、紙コップや衛生的なコップなどで代用する。残ったミルクは処分する。
- ・コップを煮沸消毒や薬液消毒できない時は、衛生的な水でよく洗って使う。

## 体温維持

- ・赤ちゃんの体温は外気温に影響されやすいので、体温調節に配慮する。保温には、新聞、布団等で身体を包んだり、抱き暖める。暑い時は、脱水にならないように水分補給をする。汗をかいた時は、なるべく肌着をこまめに替える。

## 清潔

- ・入浴にこだわらず、体はタオルやウェットティッシュで拭く。特に、陰部は不潔になりやすいので、部分的に洗ったり、拭くようにする。（皮膚の弱い赤ちゃんは、体をウェットティッシュで拭く場合、アルコール成分でかぶれることがあるので注意。）
- ・赤ちゃんのお尻は、おむつをこまめに交換できなかつたり、沐浴できなかつたりするために、清潔が保ちにくく、おむつかぶれを起こしやすい。短時間、おむつを外してお尻を乾燥させたり、お尻だけをお湯で洗うようにする。（おむつの入手が困難な場合、タオルなどを使って使い捨てるなどの工夫をする。）

## 排泄

- ・トイレに行くのを我慢しないように伝えるとともに、適度に水分を補給するように促す。

## 睡眠・休息

- ・不眠、暗くなると怖いなどの不安が強いことが認められる場合は、医師に相談するよう、調整する。

## 避難所での生活

- ・気疲れや人間関係のストレスを感じたり、避難所などで子どもが泣き止まず周囲に気を遣う場合がある。一人で思いこまず、感じていることを話し合えるよう調整したり、子どもを持つ家族の部屋を用意し、ストレスを和らげるために子どもを遊ばせる時間を作るなどの環境調整をする。
- ・妊婦、褥婦は、一般の人に比べて血栓ができやすいと言われており、「エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）」にならないよう、水分を適度に取り、屈伸運動・散歩など身体を時々動かして血液の循環をよくする。

## 8.【その他】

### ボランティアの活用

- 災害時は水や物を運んだり、交通手段がなくて長時間歩くなど体に負担がかかるので、積極的にボランティアに手助けを依頼、また、子どもと遊ぶことをボランティアに依頼するなどの調整を図る。

### 救援物資など

- 食料（アレルギー対応食品含む）、離乳食、育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）、おむつなどの物資については、避難所等ごとに必要量を把握しておく。



## 被災した子どもたちへの支援の視点及び留意点

1. 子どもの所在を把握する。
2. 子どもの心身の健康状態を把握し、健康状態に応じた助言。必要に応じて、心身の問題に対応できる専門家、医療機関等と連携する。
3. 子どもの生活環境を把握し、生活リズムを整える。子ども同士の安全な遊びの場を確保するなど、子どもらしい日常生活が送れるよう配慮する。
4. 子どもと過ごす親や大人が、子どもの思いや気持ちを受け止められるよう調整する。
5. 食中毒や熱中症対策など季節の変化に応じた健康管理を行う。

子どもの状況把握の視点	支援にあたっての留意点
<p><b>子どもの所在・健康状態の把握</b></p> <p>(1) どこに子どもがいるのか</p>	<p>避難所や地域の中の子どもの居場所マップの作成をする（連携できる施設があればマップに入れる）。</p>
<p>(2) どんな子どもがいるか</p> <p>1) 年齢分布</p> <p>2) 居住地域等の近さ</p> <p>3) ハイリスクの子どもの存在</p> <p>①身体的問題（慢性疾患、アレルギー・障害等）を抱えている子ども</p> <p>②知的／発達障害／心理的問題を抱えている子ども</p> <p>③生活の自立に困難がある子ども</p> <p>④被災時に特異な体験をした子ども</p>	<p>年齢、家族構成、被災状況（無理に話すことを促さない）、治療中の病気や薬の使用の有無、心身の健康状態を確認する。</p> <p>1) 子どもの発達段階によって必要となる関わり方や物品が異なる。</p> <p>2) 避難先での子ども同士の関係づくりは被災体験の違いや被災前からの知り合いの有無で異なる。</p> <p>3) それぞれの子どもが必要なケアを受けているかどうかを確認する。</p> <p>①食事療法や継続治療の必要な子どもの把握をする。外見上では判断できない疾患を抱えている子どももいることも留意し、声をかけるなどにより把握に努める。薬や処置の継続が必要な病気を持つ子どもは、医療機関とのコンタクトや薬や処置の継続などの対応が必要である。②被災前から問題を抱える子どもは、傷つきやすく、避難所などの共同生活では、刺激への反応性が高まることもある。多動・奇声などが周囲から奇異な行動とみなされ、周りとの協調性などに影響を与えることがある。</p> <p>③自立移動や生活行動（食事、排泄、睡眠、着脱など）への継続的介助が必要である。</p> <p>④家族の死亡、負傷、行方不明や震災時の閉じ込みなど震災体験が、心的外傷となる可能性があり、対応が必要である（専門家や児童相談所などの福祉機関等と連携する）。</p> <p>参考）災害と子どもの心</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご家族の皆様へ～災害後の子どもたちの心を守るために～ <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_family.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_family.pdf</a></li> <li>・障害をお持ちのお子さんのために（発達障害のお子さんへの災害時の対応について） <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_parents.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_parents.pdf</a></li> <li>・大切な方をなくしたお子さんの反応とケア <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_care.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_care.pdf</a></li> <li>・こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために～ <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_protected.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_protected.pdf</a></li> <li>・親を亡くした子どもへの対応（支援者向け） <a href="https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_child.pdf">https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_child.pdf</a></li> </ul>
<p>(3) 誰といるか</p>	<p>誰が子どもの面倒をみているか、子どもとの対話があるかなど、子どもの気持ちをくみ取る大人の存在があるかを把握することで、支援の必要な子どもを見出せる。</p>
<p>(4) どんな行動をとっているか</p>	<p>子どもの心の動きや体の状態は、子ども一人一人を実際に見て、判断する必要がある。継続的に関わりが必要な子どもの個人ファイルを作っておく。</p>
<p>(5) 気になる子どもの言動／反応</p> <p>発熱、下痢、食欲（哺乳力）低下</p> <p>①乳児（夜泣き、寝付きが悪い、少しの音にも反応、表情が乏しくなるなど）</p> <p>②幼児（赤ちゃん返り、夜尿、落ち着きがない、無気力・無表情、爪かみ・チック、泣く、怒る、震災ごっこ、パニックなど）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人が落ち着いた時間を持ち、話しかけたり、スキンシップをとることが大切である。</li> <li>・災害の映像を繰り返し見せるなど災害を想起するような体験は避ける。</li> <li>・このような状況下では通常みられる反応であり、生活への影響が見られない場合には様子を見る。</li> <li>・子どもの反応の意味を親・家族へ説明し、一緒に遊んだり、話をしたり、抱きしめて「大丈夫」と伝える方法などを伝える。余震の時は、寄り添い声をかける。</li> </ul>

子どもの状況把握の視点	支援にあたっての留意点
<p><b>子どもの生活環境の把握</b></p> <p>①生活の場としての環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、睡眠が規則正しく取れているか</li> <li>・トイレへ行けるか</li> <li>・ストレスを発散する場所や機会があるか</li> </ul> <p>②衛生状態（換気、温度、湿度、採光、におい、音、手洗い、うがい、入浴）</p> <p>③遊び場としての子どもの環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもは遊んでいるか</li> <li>・遊び場は確保されているか</li> <li>・遊びを監督している人はいるか</li> </ul> <p>④子どもに必要な生活物品の充足</p>	<p>・必要時には、医師への相談などの調整を行う。</p> <p>子どもの生活の場と生活状況から、リスクのある子どもの把握や環境調整を行う。</p> <p>①食事や睡眠が規則正しく取れ、生活リズムが整うよう支援する。トイレの使用は羞恥心や、閉鎖空間や暗さによる恐怖から控えることがあるため、子どもの気持ちを配慮して、不安な気持ちへの配慮やプライバシーの確保に努める。また、大人に囲まれた生活はストレスが大きいことがあり、ストレスを発散する場所や機会があるかを確認することが必要である。</p> <p>②定期的な空気の入れ換えが必要。ホコリの多い場所ではマスクをするように勧める。手洗い、うがいを行える環境を作る。また、子どもは体温調節ができにくいので、汗をかいた後は、水分補給や着替えなどをして体温調整できるよう気にかける。おやつや間食の増加、口腔ケア不足による口腔環境の悪化に留意する。</p> <p>③日中十分に体を動かして遊べる環境を確保する。遊びを通して感情を表出できるようにすることが大切。ただし、無理に感情を引き出すことは避ける。日記や絵を描くことなどで昇華できることもある。</p> <p>※子どもががれきの中で遊ぶと危険。また、がれきの処理の時には、ほこりや粉じんが多く発生するため、子どもが外で遊ぶ際の遊び場の安全確保に注意する。</p> <p>④紙、クレヨン、ブロック、ぬいぐるみ、ボールなどの玩具を用意する。</p>

※以下の資料を参考に、母子保健課にて作成しています

○東京都福祉保健局 [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai\\_guideline.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline.html)

○日本助産師会 [http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/hisai\\_message.pdf](http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/hisai_message.pdf)

○国立健康・栄養研究所 [http://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/info\\_saigai.html](http://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/info_saigai.html)



# 災害派遣医療スタッフ向け アレルギー児 対応マニュアル



- 気管支喘息（吸入ステロイド薬 用量対応表）
- アトピー性皮膚炎
- 食物アレルギー



## 喘息発作時対応

- 発作強度に合わせた治療
- 必要によって酸素投与 (SpO<sub>2</sub> 95%以上を目標に)
- 基本はβ<sub>2</sub> 刺激薬吸入 (吸入手技に注意、20分毎に評価)



発作強度	所見		対応		
	呼吸苦	SpO <sub>2</sub>	酸素吸入	β <sub>2</sub> 刺激薬吸入	補液 <sup>2</sup> ステロイド投与 <sup>3</sup>
小発作	なし～軽度	96%以上	—	単回吸入 or 内服 <sup>4</sup>	—
中発作	あり	92～95%	要	反復吸入 3回まで20分間隔	β <sub>2</sub> 刺激薬吸入に不応時
大发作 呼吸不全	強い発作の サイン <sup>1</sup>	91%以下	要	反復 3回まで (20分間隔)	β <sub>2</sub> 刺激薬吸入と同時に (医療機関へ搬送考慮)

1. 強い発作のサイン:チアノーゼ、意識レベル低下、強い肩呼吸や陥没呼吸、横になれない、話すのが苦しい
2. 初期輸液(ソリタT1、ソルデム1、生食など):乳幼児 50～100mL/時間、学童 100～150mL/時間
3. プレドニン 0.5～1mg/kg/日 分2～3 あるいは デカドロンエリキシル or リンデロンシロップ 0.5mL/kg/日 分2
4. 内服β<sub>2</sub>刺激薬(6歳以上):メプチンミニ(25μg) or ブリカニール(2mg)1錠/回

### 乳幼児における吸入

- ネブライザーがあれば、β<sub>2</sub>刺激薬 [メプチン吸入ユニット(0.3mL) 1A or ベネトリン吸入液 0.3mL] + インタル吸入液 1A(or 生食2mL)を吸入
- ネブライザーがなければ、図のように紙コップなどで工夫してエアージェル(メプチンエアやサルタノールエア等)を吸入する



## 喘息発作後対応

- 帰宅の目安(喘鳴・呼吸苦の消失、SpO<sub>2</sub> 97%以上)をクリアしたら、帰宅時の処方をする
- 帰宅後の注意を伝える



### 帰宅時の処方

β <sub>2</sub> 刺激薬	発作が再燃した時のために3～4日分処方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 吸入薬: 朝夕 1吸入ずつ(自宅や避難所では1日4回まで)</li> <li>● 内服薬: 朝夕 1錠ずつ</li> <li>● 貼付薬(ホクナリンテープ等): 1日1回24時間貼付 3歳未満 0.5mg、3～9歳未満 1mg、9歳以上 2mg *貼付薬と内服薬は併用しない、吸入薬の頓用は内服薬あるいは貼付薬使用中にも可</li> </ul>
ステロイド内服	発作再燃の可能性がある場合、3日分処方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● プレドニン 0.5～1mg/kg/日(上限 30mg/日) 分2～3</li> <li>● デカドロンエリキシル or リンデロンシロップ 0.5mL/kg/日 (上限 15mL/日) 分2</li> </ul>
吸入 ステロイド薬		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 既に処方されている場合 → 製剤毎に力価が異なるため「吸入ステロイド薬 用量対応表」を参考に処方する</li> <li>● 電動ネブライザーを使用していたが、災害等で使用できなくなった場合 → 乳幼児ではエアージェルに、学童以上ではエアージェル or ドライパウダーに変更</li> </ul>

# 吸入ステロイド薬 用量対応表



## <吸入ステロイド薬>

	低用量	中用量	高用量
ドライパウダー定量吸入器(DPI)			
フルタイドディスクス50	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回	1回4吸入 1日2回
フルタイドディスクス100	×	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
フルタイドディスクス200	×	×	1回1吸入 1日2回
パルミコート100 $\mu$ g タービュヘイラー	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回	1回4吸入 1日2回
パルミコート200 $\mu$ g タービュヘイラー	×	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
アズマネックス100 $\mu$ gツイストヘラー*	×	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
アズマネックス200 $\mu$ gツイストヘラー*	×	×	1回1吸入 1日2回
加圧噴霧式定量吸入器(pMDI)			
フルタイドエアゾール50	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回	1回4吸入 1日2回
フルタイドエアゾール100	×	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
キューバル50エアゾール	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回	1回4吸入 1日2回
キューバル100エアゾール	×	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
オルベスコ50	1回2吸入 1日1回	1回4吸入 1日1回	1回8吸入 1日1回
オルベスコ100	1回1吸入 1日1回	1回2吸入 1日1回	1回4吸入 1日1回
オルベスコ200	×	1回1吸入 1日1回	1回2吸入 1日1回
吸入液			
パルミコート吸入液0.25mg	1回1吸入 1日1回	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
パルミコート吸入液0.5mg	×	1回1吸入 1日1回	1回1吸入 1日2回

\*小児における適応なし

## <吸入ステロイド薬+長時間作用性 $\beta_2$ 刺激薬>

	低用量	中用量	高用量
ドライパウダー定量吸入器(DPI)			
アドエア100ディスクス	×	1回1吸入 1日2回	×
アドエア250ディスクス*	×	×	1回1吸入 1日2回
シムビコートタービュヘイラー*	×	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回
加圧噴霧式定量吸入器(pMDI)			
アドエア50エアゾール	1回1吸入 1日2回	1回2吸入 1日2回	×
アドエア125エアゾール*	×	×	1回2吸入 1日2回

\*小児における適応なし

## アトピー性皮膚炎への対応

### 1) 炎症を抑える

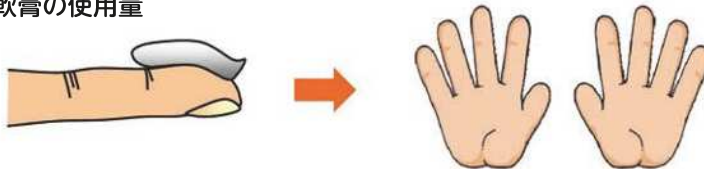
→ステロイド外用薬 1日2回塗布

- 顔面と陰部はⅣ群
- その他の部位はⅢ群(ひどければⅡ群)



ステロイドの強さ		主な商品名 (五十音順)
 強          弱	I 群	ジフラルール、ダイアコート、デルモベート
	II 群	アンテベート、シマロン、テクスメテン、トプシム、ネリゾナ、パンドル、ビスダーム、フルメタ、マイザー、リンデロン DP
	III 群	アドコルチン、エクラール、ザルックス、フルコート、プロパデルム、ベトネベート、ボアラ、メサデルム、リンデロン V
	IV 群	アルメタ、キンダベート、ケナコルト A、リドメックス、レダコート、ロコイド
	V 群	プレドニゾロン

\*軟膏の使用量



成人の両手掌分の  
面積の皮膚に塗る

### 2) かゆみを抑える

→抗アレルギー薬(抗ヒスタミン薬)の内服

\*濡れタオルなどによる皮膚の冷却(乳幼児では低体温に注意)



### 3) スキンケア

→皮膚をきれいにする、保湿剤を外用する

- 保湿剤を乾燥した部位に1日数回塗る
- シャワーなどで石鹸を使って皮膚をきれいにし、速やかに外用薬(ステロイドや保湿剤)を塗布する
- 十分な水量が確保できない時には、ウェットティッシュやおしりふき(アルコール成分なし)を用いる

\*保湿剤:ワセリン、プロペト、ヒルドイドなど



## アナフィラキシーへの対応

- 1) アドレナリン(ボスミン、あるいはエピペン)を大腿部中央の前外側に筋注ボスミン 0.01ml/kg 最大量：小児 0.3ml、成人 0.5ml
- 2) 仰臥位、下肢挙上
- 3) 突然の体位変換を避ける
- 4) 必要により酸素投与(10L/分)
- 5) アドレナリンの効果が乏しい場合には
  - ① 5-15分間隔で同量のアドレナリン筋注を繰り返す
  - ② 急速輸液(生食 or 乳酸リンゲル液を最初の10分間で10~20ml/kg)を併用



\*抗ヒスタミン薬やステロイド薬には速効性なし  
\*β<sub>2</sub>刺激薬吸入は喉頭浮腫(嘎声、犬吠様咳嗽)に効果なし

参考 エピペンを所持する患者がエピペンを使用するタイミング(下記の1つ以上の症状があれば)

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

日本小児アレルギー学会

## 災害時のアレルギー食対応

### 誤食を防ぐための指導

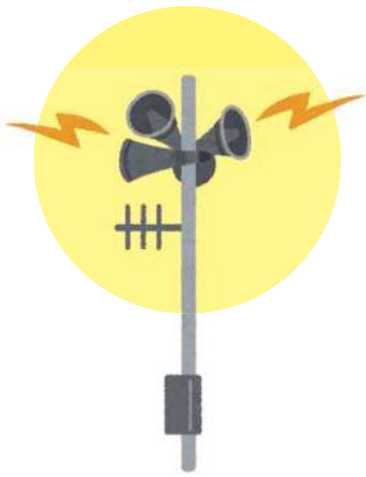
- 非常食や炊き出しには、アレルギーの原因となる食物が混入している可能性があることを伝える。
- 加工食品を食べる前には、原材料表示(鶏卵、牛乳、小麦、ソバ、ピーナツ、エビ、カニは、微量の含有でも必ず表示されている)を確認するよう伝える。



### アレルギー対応食品の配布

- アレルギー食材を配布する取り組みがある場合には、患者に紹介する。
- 牛乳アレルギー患者用粉ミルクは、牛乳アレルギー児に優先して配布する。
- アルファ化米は、米アレルギーでなければ食物アレルギーの患児でも食べられる。ただし、五目ご飯等もあり、原材料表示には注意する。





## 日本小児アレルギー学会 災害対応ワーキンググループ

### 委員長

足立 雄一（富山大学医学部小児科）

### 委員（五十音順）

赤坂 徹（もりおかこども病院）

池田 政憲（岡山大学大学院歯薬学総合研究科小児急性疾患学講座）

今井 孝成（昭和大学医学部小児科学講座）

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）

寺本 貴英（寺本こどもクリニック）

南部 光彦（天理よろづ相談所病院小児科）

二村 昌樹（国立病院機構名古屋医療センター小児科）

松井 永子（まつおかクリニック）

松井 猛彦（村立東海病院小児科/荏原病院小児科）

三浦 克志（宮城県立こども病院アレルギー科）

森澤 豊（けら小児科・アレルギー科）

### 委員・監修（五十音順）

日本小児アレルギー学会前理事長

近藤 直実（平成医療短期大学/岐阜大学）

日本小児アレルギー学会理事長

藤澤 隆夫（国立病院機構三重病院）

## 第15節 保健衛生、防疫、環境対策

県及び市町村は、被災地域における感染症の予防、環境の悪化防止のため、迅速かつ的確な防疫活動等を行い衛生状態を保持するとともに、健康相談等を行い被災者の心身の安定を図る。

また、被災地域における飲食に起因する危害発生の防止に努め、県民生活の安定を図る。

県は必要に応じ、被災した地域の保健衛生活動及びその活動を円滑に行うための総合調整等の支援に努めるものとする。

〈主な実施機関〉

県（保健医療介護部・環境部）、市町村

### 第1 保健衛生（保健医療介護部・保健福祉環境事務所、市町村）

#### 1 健康・栄養相談の実施（健康増進課）

被災者への保健衛生対策については、健康状態や栄養の摂取状況の把握をまず行った上で、指導や相談に応じることを基本として、以下により対応する。

##### （1）健康相談の実施

市町村及び県は、保健師班を編成して以下の巡回健康相談及び家庭訪問を行う。

- ア 要配慮者（高齢者、障がいのある人、難病患者、妊婦、乳幼児等）に対する保健指導
- イ 指定避難所や被災家庭の生活環境の把握と改善指導、被災者の健康相談
- ウ 応急仮設住宅入居者の健康・生活改善指導
- エ 心のケア → 3

##### （2）栄養相談の実施

市町村及び県は、栄養士班を編成して以下の巡回栄養相談等を行う。

- ア 要配慮者に対する栄養指導
- イ 指定避難所における食事、共同調理、炊き出し等の指導助言
- ウ 指定避難所、応急仮設住宅等の被災者等に対する栄養相談・指導

#### 2 健康管理支援体制の整備（健康増進課、がん感染症疾病対策課、生活衛生課）

県は、「災害時健康管理支援マニュアル」により、エコノミークラス症候群の予防、ノロウイルス等の感染症予防、避難所における食事の栄養管理などの災害時の避難者の健康管理の支援及び大規模災害時に健康管理支援チームの県外からの受入れや県外への派遣等が円滑に行えるよう体制を整備するものとする。

#### 3 心のケア（健康増進課こころの健康づくり推進室）

県は、災害時に被災地域での精神保健医療機能の低下及び被災者、防災活動従事者の災害のストレスによって生じた精神的問題に対応するため、必要に応じて、精神科医師、看護師等で編成される災害派遣精神医療チーム（以下、「DPAT」という。）を派遣し、以下により対応する。

##### （1）支援活動の実施

- ア 被災によって損壊した既存の精神科医療機能に対する支援
- イ 被災のストレスによって生じた精神的問題を抱える被災住民への対応
- ウ 避難所及び在宅等の精神疾患を有する被災者への対応
- エ 被災者支援を行っている者に対する心のケア等の支援
- オ その他災害時の心のケア活動に必要な措置

##### （2）他県等へのDPAT派遣要請

県は、被災地の状況を踏まえ、必要に応じて、国（厚生労働省）及び被災地域外の都道府県に対して、DPATの派遣を依頼するものとする。

また、国（厚生労働省）及び県は、被災地で円滑な支援活動が行えるよう、DPAT派遣に係る調整等を行う。

##### （3）児童・生徒等のメンタルケア（体育スポーツ健康課・義務教育課・高校教育課、特別支援教育課、市町村）

→ 第20節「文教対策の実施」

#### 4 食品衛生監視指導の実施

##### (1) 組織

県（生活衛生課）は、被災地域における食品衛生監視指導を実施するため、食品衛生監視機動班を編成、派遣する。

なお、食品衛生監視機動班編成に当たっては、必要に応じ近隣自治体とも連携しながら行うものとし、その要員は次のとおりとする。

- ア 被災地を管轄する保健福祉環境事務所の食品衛生監視員
- イ 要員が不足する場合は、被災地周辺で災害の影響を受けていない事務所の食品衛生監視員（食品衛生広域専門監視班員を含む）

##### (2) 業務

食品衛生監視機動班は、次のとおり監視指導等を行う。

- ア 指定避難所、被災住民への食事提供施設に対する食品衛生指導及び啓発  
市町村や関係機関等と連携して、指定避難所、被災住民への食事提供施設における食品衛生管理等の状況把握に努めるとともに、衛生指導及び啓発を行う。
- イ 営業施設の監視指導  
被災地における営業施設を監視指導するとともに、必要に応じ、食品等の検査を実施して不良食品の流通を防止する。
- ウ 被災住民に対する食品衛生指導及び啓発  
被災住民に対して食品衛生に関する啓発活動を行う。

#### 5 愛護動物の救護等の実施（生活衛生課、畜産課、市町村、関係団体）

大規模災害に伴い、飼い主不明や負傷した愛護動物が多数生じるとともに、愛護動物を指定避難所に同行することで、指定避難所の生活環境の悪化等の問題が生じる事が予想される。また、被災した飼養動物の保護収容、危険動物の逸走対策、人獣共通感染症予防等衛生管理が必要になると考えられる。

県は、動物愛護及び被災者の支援の観点から、これら愛護動物の保護や適正な飼育に関し、他県、市町村、獣医師会等関係団体及び動物愛護団体等と協力し、愛護動物の救護を以下のように行う。

また、県及び市町村は、飼養動物等の動物の管理等に必要な措置を講じる。

##### (1) 被災地における愛護動物の保護等

被災地において、負傷した愛護動物の保護、愛護動物による危害の防止及び被災者の飼育に係る負担の軽減を図るためには、迅速かつ広域的な対応が求められる。このため、県は、市町村、獣医師会等関係団体をはじめ、動物愛護ボランティア等と協力し、次のとおり愛護動物の保護等を行う。

- ア 負傷した愛護動物の収容・治療・保管
- イ 飼い主不明の愛護動物の収容・保管
- ウ 飼養困難な愛護動物の一時保管
- エ 愛護動物の飼い主や新たな飼い主探しのための情報の収集、提供
- オ 愛護動物に関する相談の実施 等

##### (2) 指定避難所における愛護動物の適切な飼育の指導等

県は、指定避難所を設置する市町村と協力して、同行避難した愛護動物の適正な飼育について指導等を行うなど、指定避難所の生活環境の悪化の防止と愛護動物の飼育環境の維持に努める。

- ア 各地域の被害状況、指定避難所での愛護動物の飼育状況の把握及び資材の提供、獣医師の派遣等市町村への支援
- イ 指定緊急避難場所から保護施設への愛護動物の受入れ及び譲渡等の調整

##### (3) 飼養動物、危険動物等の管理

県、市町村は、飼養動物等を飼養する者及びその関係する団体と協力して、被災した飼養動物の保護収容、危険動物の逸走対策、人獣共通感染症予防等衛生管理を含めた災害時における動物の管理等について、必要な措置を講じるものとする。

##### (4) 他県等の連絡調整及び応援要請

県は、県及び県内の関係機関では、愛護動物の救護の実施が困難な場合、他県等関係機関との連絡調整及び応援要請を行う。



## 第2 防疫（がん感染症疾病対策課、保健福祉環境事務所、市町村）

### 1 方針

県及び市町村は、被災地域において、生活環境の悪化に起因する感染症の発生及びまん延を防止するため、緊密な連携を図り、迅速かつ的確な防疫活動を実施する。

また、市町村は、被災地において新型コロナウイルス感染症を含む感染症の発生、拡大がみられる場合は、防災担当部局と保健福祉担当部局が連携して、感染症対策として必要な措置を講じるよう努めるものとする。また、自宅療養者等が指定避難所に避難する可能性を考慮し、保健福祉担当部局は、防災担当部局に対し、避難所の運営に必要な情報を共有するものとする。

### 2 防疫活動の実施体制

#### (1) 県（がん感染症疾病対策課、保健福祉環境事務所）

県は、感染症法に基づき当該災害に即応した防疫対策を企画し、防疫活動を推進する。

また、日本赤十字社福岡県支部、（公社）福岡県医師会その他関係団体と相互に情報の伝達、共有に努め、状況に応じ、関係団体へ防疫活動の協力を求める。

#### (2) 市町村

市町村は、被災地域において、防疫活動を実施するための組織を編成し、防疫上必要な措置を行う。

### 3 感染症予防対策に関する広報活動の強化（がん感染症疾病対策課、保健福祉環境事務所）

県は、感染症予防のため、市町村と連携し、被災地域住民に対し、手洗いやうがいの励行、マスク等感染防護物品の利用、消毒薬の使用法、飲食物の取扱い上の注意等の広報活動を強化する。

### 4 疫学調査及び健康診断等（がん感染症疾病対策課、保健福祉環境事務所）

感染症患者の発生状況を的確に把握し、患者、保菌者の早期発見に努め、患者に対する入院勧告など適切な予防措置を講じるため疫学調査を実施する。

#### (1) 疫学調査班の編成

保健福祉環境事務所は疫学調査のため必要があるときは、次により疫学調査班を編成する。

○医師1名、保健師2～3名、事務1～2名

#### (2) 健康診断

疫学調査の結果、必要があるときは感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第17条の規定による健康診断を実施する。

### 5 臨時予防接種（がん感染症疾病対策課、市町村）

予防接種の必要がある場合は、予防接種法第6条の規定により臨時予防接種を行い又は市町村長に行わせる。

### 6 市町村等に対する指示及び制限（がん感染症疾病対策課、保健福祉環境事務所）

知事は感染症の発生予防上必要があると認めるときは、市町村長等に対し次の事項について指示又は制限を行うとともに、状況に応じ県自らも消毒等の措置を行うものとする。また、消毒等の措置を円滑に実施するため関係団体へ協力を求めるものとする。

#### (1) 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第27条第2項による市町村に対する消毒の指示

#### (2) 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第28条第2項によるねずみ族、昆虫等の駆除の指示

#### (3) 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第29条第2項による市町村に対する物件に係る消毒の指示

#### (4) 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第31条による水道管理者に対する生活の用に供される水の使用制限及び市町村に対する生活の用に供される水の供給に関する指示

### 7 市町村の災害防疫業務

市町村は、知事の指示及び指導に基づき、次の業務を実施する。

#### (1) 感染症予防対策に関する広報活動の強化

#### (2) 消毒の施行

#### (3) ねずみ族、昆虫等の駆除

#### (4) 生活用水の使用制限及び供給等

#### (5) 指定避難所の衛生管理及び防疫指導

#### (6) 臨時予防接種の実施

### 第3 家畜防疫（畜産課・家畜保健衛生所、市町村）

#### 1 方針

県は、災害時に、家畜伝染病予防法等に基づき、家畜の伝染性疾患の発生予防と家畜損耗の防止に努める。

#### 2 実施責任

被災地の家畜防疫は県が行うものとし、家畜保健衛生所を中心に、獣医師会、農業共済組合連合会、市町村等の協力を得て、防疫、診療に必要な組織をそのつど編成し、家畜防疫の万全を図る。

#### 3 家畜の防疫

(1) 県は家畜伝染病予防法に基づき、家畜の所有者に対して清掃・消毒及びねずみ、昆虫等の駆除を実施するよう命じて、家畜の伝染性疾患の発生予防に努める。

(2) 県は、家畜伝染病予防上必要があると認めるときは、家畜伝染病予防法に基づき、家畜の所有者に対し家畜防疫員の検査、注射、薬浴または投薬を受けさせるよう命じ、伝染性疾患の発生予防に努める。

(3) 県は、患畜等が発生したときは、家畜伝染病予防法に基づき、患畜の隔離、移動の制限、殺処分等の方法により伝染病のまん延防止に努める。市町村は、家畜所有者が行う自衛防疫、防疫措置の実施に対する支援、並びに県の行う防疫活動への協力に努めるものとする。

#### 4 家畜の診察

被災地域で編成した組織のみで診療を実施することが不可能な場合または不相当であると認められる場合には、被災地域外からの応援を求めるものとし、被災地区の家畜保健衛生所及び県において計画実施に当たる。

#### 5 飼料対策

飼料需給安定法に基づく政府保管の飼料の放出を要請するほか、飼料製造及び販売業者に対し、飼料の確保及び供給の斡旋を行う。

### 第4 環境対策（環境保全課・保健福祉環境事務所、市町村、工場・事業所等）

#### 1 方針

災害による工場等からの有害物質の漏出や廃棄物処理に伴う大気汚染等を防止する。

#### 2 市町村

市町村は、有害物質の漏出等を把握した場合には、県へ報告するものとする。

#### 3 県（環境保全課）

(1) 県は、有害物質の漏出等に関する状況の把握を行うものとする。

(2) 県は、適宜環境モニタリング調査を実施するものとする。

(3) 県は、有害物質の漏出等の処理、被災により発生した廃棄物の処理が適正に行われるよう工場等の関係者に対し指導するものとする。

(4) 県は、建築物の解体撤去工事に伴って生じる粉じんや石綿の飛散を防止するため関係者に対し指導するものとする。

(5) 県は、有害物質の物性、毒性等に関する情報を関係機関に提供するものとする。

(6) 県は、有害物質の漏出等により、住民の生命身体に危険の恐れがあると認められる場合は、報道機関の協力を得て広く周知するものとする。

#### 4 工場・事業所等

(1) 工場・事業所等の関係者は、有害物質の漏出等が生じた場合には、市町村、県、関係機関に報告するものとする。

(2) 工場・事業所等の関係者は、有害物質の漏出等に対し適切に対応するものとする。

## 関係法律について

### 災害対策基本法

#### 第二章 防災に関する組織

##### 第四節 災害時における職員の派遣

###### (職員の派遣の要請)

**第二十九条** 都道府県知事又は都道府県の委員会若しくは委員（以下「都道府県知事等」という。）は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、指定行政機関の長、指定地方行政機関の長又は指定公共機関（独立行政法人通則法第二条第四項に規定する行政執行法人に限る。以下この節において同じ。）に対し、当該指定行政機関、指定地方行政機関又は指定公共機関の職員の派遣を要請することができる。

2 市町村長又は市町村の委員会若しくは委員（以下「市町村長等」という。）は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、指定地方行政機関の長又は指定公共機関（その業務の内容その他の事情を勘案して市町村の地域に係る災害応急対策又は災害復旧に特に寄与するものとしてそれぞれ地域を限つて内閣総理大臣が指定するものに限る。次条において「特定公共機関」という。）に対し、当該指定地方行政機関又は指定公共機関の職員の派遣を要請することができる。

3 都道府県又は市町村の委員会又は委員は、前二項の規定により職員の派遣を要請しようとするときは、あらかじめ、当該都道府県の知事又は当該市町村の市町村長に協議しなければならない。

###### (職員の派遣のあつせん)

**第三十条** 都道府県知事等又は市町村長等は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、内閣総理大臣又は都道府県知事に対し、それぞれ、指定行政機関、指定地方行政機関若しくは指定公共機関又は指定地方行政機関若しくは特定公共機関の職員の派遣についてあつせんを求めることができる。

2 都道府県知事等又は市町村長等は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、内閣総理大臣又は都道府県知事に対し、それぞれ、地方自治法第二百五十二条の十七の規定による職員の派遣について、又は同条の規定による職員の派遣若しくは地方独立行政法人法第二百二十四条第一項の規定による職員（指定地方公共機関である同法第二条第二項に規定する特定地方独立行政法人（次条において「特定地方公共機関」という。）の職員に限る。）の派遣についてあつせんを求めることができる。

3 前条第三項の規定は、前二項の規定によりあつせんを求めようとする場合について準用する。

#### (職員の派遣義務)

**第三十一条** 指定行政機関の長及び指定地方行政機関の長、都道府県知事等及び市町村長等並びに指定公共機関及び特定地方公共機関は、前二条の規定による要請又はあつせんがあつたときは、その所掌事務又は業務の遂行に著しい支障のない限り、適任と認める職員を派遣しなければならない。

#### (派遣職員の身分取扱い)

**第三十二条** 都道府県又は市町村は、前条又は他の法律の規定により災害応急対策又は災害復旧のため派遣された職員に対し、政令で定めるところにより、災害派遣手当を支給することができる。

2 前項に規定するもののほか、前条の規定により指定行政機関、指定地方行政機関又は指定公共機関から派遣された職員の身分取扱いに関し必要な事項は、政令で定める。

#### (派遣職員に関する資料の提出等)

**第三十三条** 指定行政機関の長若しくは指定地方行政機関の長、都道府県知事又は指定公共機関は、内閣総理大臣に対し、第三十一条の規定による職員の派遣が円滑に行われるよう、定期的に、災害応急対策又は災害復旧に必要な技術、知識又は経験を有する職員の職種別現員数及びこれらの者の技術、知識又は経験の程度を記載した資料を提出するとともに、当該資料を相互に交換しなければならない。

### 第五章 災害応急対策

#### 第四節 応急措置等

##### (都道府県知事等に対する応援の要求等)

**第六十八条** 市町村長等は、当該市町村の地域に係る災害が発生し、又は発生するおそれがある場合において、災害応急対策を実施するため必要があると認めるときは、都道府県知事等に対し、応援を求め、又は災害応急対策の実施を要請することができる。この場合において、応援を求められ、又は災害応急対策の実施を要請された都道府県知事等は、正当な理由がない限り、応援又は災害応急対策の実施を拒んではならない。

##### (災害派遣の要請の要求等)

**第六十八条の二** 市町村長は、当該市町村の地域に係る災害が発生し、又はまさに発生しようとしている場合において、応急措置を実施するため必要があると認めるときは、都道府県知事に対し、自衛隊法第八十三条第一項の規定による要請（次項において「要請」という。）をするよう求めることができる。この場合において、市町村長は、その旨及び当該市町村の地域に係る災害の状況を防衛大臣又はその指定する者に通知することができる。

2 市町村長は、前項の要求ができない場合には、その旨及び当該市町村の地域に係る災害の状況を防衛大臣又はその指定する者に通知することができる。この場合において、

当該通知を受けた防衛大臣又はその指定する者は、その事態に照らし特に緊急を要し、要請を待ついとまがないと認められるときは、人命又は財産の保護のため、要請を待たないで、自衛隊法第八条に規定する部隊等を派遣することができる。

- 3 市町村長は、前二項の通知をしたときは、速やかに、その旨を都道府県知事に通知しなければならない。

#### (都道府県知事等に対する応援の要求)

**第七十四条** 都道府県知事等は、当該都道府県の地域に係る災害が発生し、又は発生するおそれがある場合において、災害応急対策を実施するため必要があると認めるときは、他の都道府県の都道府県知事等に対し、応援を求めることができる。この場合において、応急措置を実施するための応援を求められた都道府県知事等は、正当な理由がない限り、応援を拒んではならない。

- 2 前項の応援に従事する者は、災害応急対策の実施については、当該応援を求めた都道府県知事等の指揮の下に行動するものとする。この場合において、警察官にあつては、当該応援を求めた都道府県の公安委員会の管理の下にその職権を行うものとする。

### 災害対策基本法施行令

#### 第四章 災害時における職員の派遣

##### (職員の派遣の要請手続)

**第十五条** 都道府県知事若しくは都道府県の委員会若しくは委員（以下「都道府県知事等」という。）又は市町村長若しくは市町村の委員会若しくは委員（以下「市町村長等」という。）は、法第二十九条第一項又は第二項の規定により指定行政機関、指定地方行政機関又は指定公共機関（同条第一項に規定する指定公共機関をいう。以下この章において同じ。）の職員の派遣を要請しようとするときは、次の各号に掲げる事項を記載した文書をもつてこれをしなければならない。

- 一 派遣を要請する理由
- 二 派遣を要請する職員の職種別人員数
- 三 派遣を必要とする期間
- 四 派遣される職員の給与その他の勤務条件
- 五 前各号に掲げるもののほか、職員の派遣について必要な事項

##### (職員の派遣のあつせんの要求手続)

**第十六条** 都道府県知事等又は市町村長等は、法第三十条第一項又は第二項の規定により内閣総理大臣又は都道府県知事に対し職員の派遣についてあつせんを求めようとするときは、次の各号に掲げる事項を記載した文書をもつてこれをしなければならない。

- 一 派遣のあつせんを求める理由
- 二 派遣のあつせんを求める職員の職種別人員数

- 三 派遣を必要とする期間
- 四 派遣される職員の給与その他の勤務条件
- 五 前各号に掲げるもののほか、職員の派遣のあつせんについて必要な事項

#### (派遣職員の身分等)

**第十七条** 法第三十一条の規定により指定行政機関、指定地方行政機関又は指定公共機関から派遣される職員（以下この条及び次条において「派遣職員」という。）は、派遣を受けた都道府県又は市町村の職員の身分を併せ有することとなるものとする。

- 2 派遣職員は、派遣を受けた都道府県又は市町村の職員の定数の外に置くものとする。
- 3 派遣職員の任用については、地方公務員法（昭和二十五年法律第二百六十一号）第十七条の二第一項及び第二項並びに第十八条から第二十二條の三までの規定は、適用しない。
- 4 派遣を受けた都道府県又は市町村の都道府県知事等又は市町村長等は、地方公務員法第二十八条第一項又は第二項の規定にかかわらず、派遣職員をその意に反して降任し、休職し、又は免職することができない。
- 5 派遣を受けた都道府県又は市町村の都道府県知事等又は市町村長等は、地方公務員法第二十九条第一項の規定にかかわらず、派遣職員に対し懲戒処分として戒告、減給、停職又は免職の処分をすることができない。
- 6 派遣職員に対する国家公務員法（昭和二十二年法律第二十号）第七十八条第一号及び第八十二条第一項第二号並びに自衛隊法（昭和二十九年法律第六十五号）第四十二条第一号及び第四十六条第一項第一号の規定の適用については、派遣を受けた都道府県又は市町村の職員としての職務を国又は指定公共機関の職員としての職務とみなす。
- 7 派遣職員に対する国家公務員法第八十二条第一項第一号の規定の適用については、同号中「この法律若しくは国家公務員倫理法又はこれらの法律に基づく命令（国家公務員倫理法第五条第三項の規定に基づく訓令及び同条第四項の規定に基づく規則を含む。）」とあるのは「この法律若しくは国家公務員倫理法若しくはこれらの法律に基づく命令（国家公務員倫理法第五条第三項の規定に基づく訓令及び同条第四項の規定に基づく規則を含む。）又は地方公務員法（昭和二十五年法律第二百六十一号）若しくは同法第五十七条に規定する特例を定めた法律若しくはこれらに基づく条例、派遣を受けた都道府県若しくは市町村の規則若しくは当該都道府県若しくは市町村の機関の定める規程」とし、派遣職員に対する自衛隊法第四十六条第一項第三号の規定の適用については、同号中「この法律若しくは自衛隊員倫理法（平成十一年法律第三百十号）又はこれらの法律に基づく命令」とあるのは「この法律若しくは自衛隊員倫理法（平成十一年法律第三百十号）若しくはこれらの法律に基づく命令又は地方公務員法（昭和二十五年

法律第二百六十一号) 若しくは同法第五十七条に規定する特例を定めた法律若しくはこれらに基づく条例、派遣を受けた都道府県若しくは市町村の規則若しくは当該都道府県若しくは市町村の機関の定める規程」とする。

- 8 派遣職員は、派遣の期間が終了したとき、又は派遣をした指定行政機関、指定地方行政機関若しくは指定公共機関の職員の身分を失ったときは、同時に派遣を受けた都道府県又は市町村の職員の身分を失うものとする。