

避難所での健康管理の基本

- ◎ お互い協力しあって避難所を清潔に保ち、病気を予防し、気持ちの良い環境づくりをしましょう。
- ◎ 身体が不自由な方、体調の悪そうな方が周囲にいたら、避難所のリーダーまたは、医師・保健師・看護師等に連絡して下さい。

病気の予防のポイント

1 うがい・手洗いをしましょう！

- ☆食事をする前と外から帰った後トイレの後にしましょう。
- ☆手洗いができないときは、ぬれティッシュで手をふくか、すり込み式の消毒剤を手に十分すり込みましょう。



2 部屋の換気をしましょう！

- ☆空気感染による病気を防ぐために、換気をしましょう。
- ☆暖房がなくて寒い場合でも、だいたい1時間おきに1回(3分間程度)窓を開けましょう。



3 床やトイレ・洗面所は毎日清掃しましょう！

- ☆共有のトイレ等は、できる人で当番を決めて掃除をしましょう。

4 食事や水分がとれていますか？

- ☆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、できるだけ食べて身体にエネルギーをいれましょう。
- ☆食欲がない、かたい物が食べにくい、病気のために食事制限があるなどお困りのことがあったら、医療スタッフ等に相談しましょう。
- ☆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が、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、脱水、心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群、便秘などの症状がでます。

5 体を動かしましょう！

- ☆避難所の限られた空間では体を動かす量が減りがちです。体を動かすことを心がけましょう。

血圧を測りましょう

避難所などでの生活は、身体的にも精神的にも負担が大きく、高血圧など体の不調を来す可能性があります。血圧が高いと言われたことがある方だけでなく、健康管理のために定期的に血圧を測りましょう。



※ 避難所を担当する保健医療スタッフや、避難所や家庭を巡回する医師や保健師に相談しましょう。

※ 血圧は安静にしてから測りましょう。

※ 災害前まで服用していた血圧の薬が無い場合には、避難所の保健医療スタッフやお近くの救護所若しくは診療所にご相談ください。

●血圧測定記録

※血圧測定をしたスタッフは記入してください

測定した日	血圧値	測定者
/ ()		
/ ()		
/ ()		
/ ()		
/ ()		
/ ()		
/ ()		
/ ()		

血圧の高い方は塩辛いものの摂取を控えましょう。

急激な温度変化は要注意です。
寒い時期はトイレや屋外に出る時に気をつけましょう。

休養や軽い運動をおすすめします。

たばこは控えましょう。

相談窓口はこちらです

食中毒を防ぐために

弁当やおにぎり等の衛生状態が悪いと食中毒の原因になります。
次のことに注意し、食中毒を防ぎましょう。

ポイント1 弁当やおにぎりなどについて

支給される弁当は、できるだけ早く食べてください。やむを得ず保管する場合は、日の当たらないできるだけ涼しいところに保管してください。

食べ残しは捨ててください。消費期限が過ぎている弁当は処分しましょう。

食べ物を直接手で持たず、箸やスプーンを使いましょう。

ポイント2 水について

ポリタンク等に給水を受けた日付を記入してください。

古い水は、飲み水に使用せず手洗い等に利用してください。

水道管の破損等で水質が汚染されているおそれがありますので、生水はできるだけ飲まないでください。



ポイント3 炊き出しについて

調理に従事する人は、手や調理器具（包丁、まな板など）をよく洗ってください。

支給された食品は保存方法（常温保存、冷蔵保存など）を確認し、食材はなるべく涼しいところに保存し、長期間の保存はしないようにしましょう。

ポイント4 食中毒について

下痢、腹痛、嘔吐等の症状を起こした時は、食中毒かもしれません。避難所責任者や保健医療スタッフに報告してください。

素人判断は危険です。医師や看護師に相談してください。特に下痢止めは素人判断で飲まないようにしてください。

★食事の前やトイレの後には、よく手を洗いましょう！

車の中で生活される方へ

車中で生活されている方はできるだけ避難所に移りましょう。

やむを得ず車中で生活される場合は、次のことに気をつけてください。

エコノミークラス症候群

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）が肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ肺塞栓、脳卒中や心臓発作などを誘発する恐れがあります。

★予防のポイント

- ①ときどき車の外に出て、軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。
- ②十分に、こまめに水分を取りましょう。
- ③アルコールとタバコを控えましょう。
- ④ゆったりとした服装で、ベルトもゆるめましょう。
- ⑤定期的に体を動かしましょう。かかとの上げ下げ、ふくらはぎマッサージ等。
- ⑥眠るときは足をあげましょう。

<予防のための足の運動>



一酸化炭素中毒

車などの狭い空間で暖房を使用し長時間過ごすとき、一酸化炭素中毒になり、意識障害や心臓障害を来す恐れがあるので、定期的に換気をしましょう。

*** 具合の悪い時は早めに医療機関、避難所の保健医療スタッフ等にご相談ください。**

はしょうふう
破傷風に注意しましょう

★破傷風は、ケガの傷口が土などで汚れていると感染し、筋肉がけいれんしたり硬直する病気です。

【感染経路】

土の中にいる破傷風菌が、傷口から侵入して感染する。
人から人へは感染しない。

【潜伏期間】

感染してから症状が出るまでの期間
3～21日

【症状】

はじめは…
・ケガをしたところの違和感
・首や筋肉のこわばり
・飲み込みがしにくくなる
・口を開けにくくなる
重症になると…
・全身の筋肉がけいれんし、死に至る場合がある



★ケガをした時には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

- ・医療機関では傷の手当とともに、必要に応じて、破傷風予防のための処置をします。
- ・万一、ケガをして3週間くらいの中に、顎や首の筋肉がこわばり、口が開けにくいなどの破傷風の症状があったら、すぐに医療機関を受診してください。
- ・乳児期に予防接種を受けている場合には免疫がありますが、年齢によっては十分な免疫がない場合があります。特にケガをしやすい作業に従事する方は、予めワクチン接種をすると効果的です。

★被災地で倒壊した家屋等の片付けをする際は十分にご注意ください。

避難所生活のルール

避難所生活は災害により精神的な不安や日常生活の不便、共同生活による不自由があり、身体的精神的にも大変な状況であると思います。

自主防災組織を中心に、お互いに助け合い協力して秩序ある避難生活が営まれるよう努めましょう。特に高齢者や障害者、妊婦や子ども等へのあたたかい配慮をお願いします。

情報

正しい情報を得て行動することで混乱を避けることができます。正しい情報は市町職員、避難所の責任者からみなさんに提供されます。

また、ラジオやテレビの情報も参考にしてください。

生活時間

避難所でルールを決めましょう。

起床	(時	分)
朝食	(時	分)
昼食	(時	分)
夕食	(時	分)
消灯	(時	分)

安否確認、掲示板、伝言板

避難所の掲示板には生活に必要な情報が掲示されますので、必ず確認しましょう。

安否確認のため、避難所の名簿に登録しましょう。

使用禁止の建物への立入禁止

危険な建物はロープ等で閉鎖し立ち入りを禁止します。

食事と水

支給される食事や水については、避難所責任者の指示に従い、順序よく受け取ってください。

プライバシーの配慮

集団生活では大きな声を出したり、荷物を広げて他人の迷惑にならないようにしましょう。また、生活スペースはなるべく世帯単位で区分けするなどプライバシーに配慮しましょう。

ゴミ

支給された弁当の残りなど生ごみは決められた場所に分別して捨てましょう。

高齢者や障害者、妊婦や子どもへの配慮

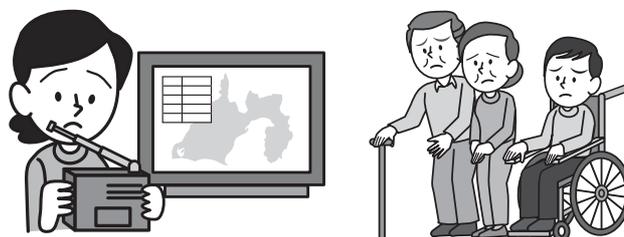
身体上の理由で共同生活が大変な方への配慮をお願いします。

避難所での生活が困難な場合には、避難所の責任者、巡回している保健師に相談してください。

ペットへの対応

ペットは大切な家族であると同時に、動物が苦手な人もいます。決められた飼育場所での飼育をお願いします。

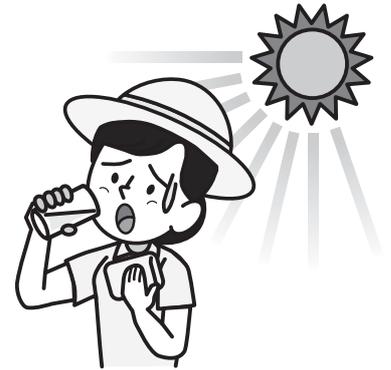
手洗い等の清潔保持も徹底しましょう。



熱中症の予防と対応

★熱中症とは

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
- ・重症化すると死に至る可能性もあります。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。



★こんな日は熱中症に注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

★こんな人は特に注意

- ・高齢者、幼児
- ・持病のある人、体調の悪い人
- ・肥満の人
- ・暑さに慣れていない人

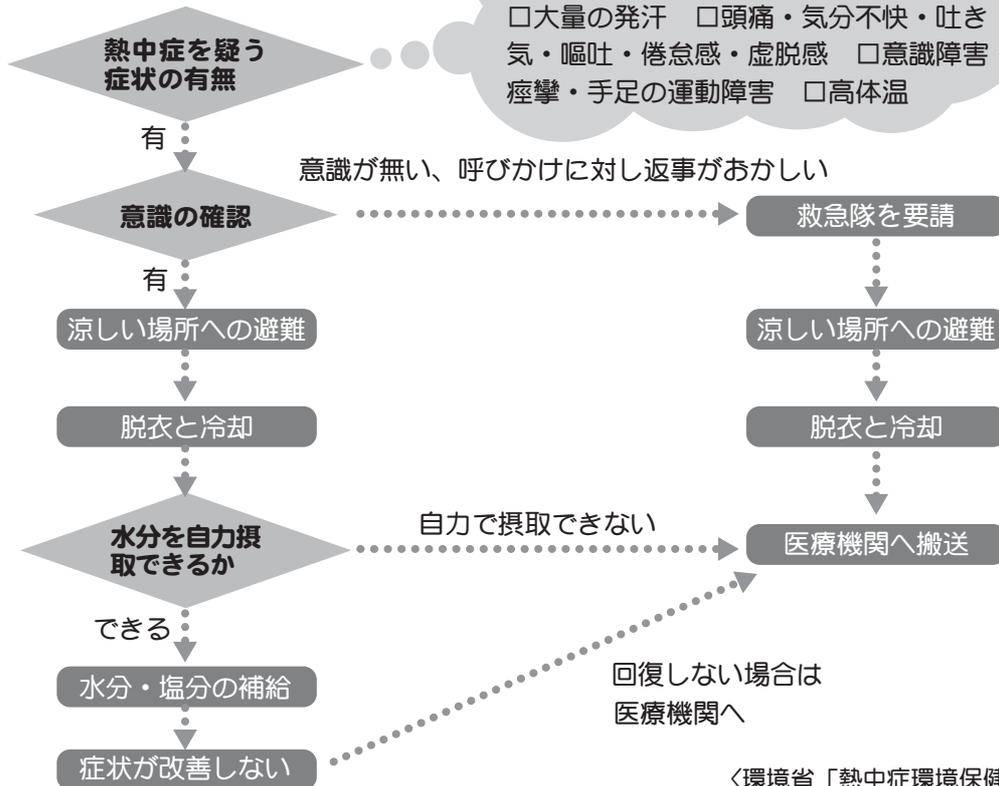
★こんなことに気をつけましょう！

- ・涼しい服装を工夫しましょう。
- ・帽子、日傘を利用しましょう。
- ・こまめに休憩をとりましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・暑い時に無理な活動や運動はしない。(アルコールは水分補給にはなりません。)
- ・集団生活や集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐
- 倦怠感・虚脱感
- 意識障害
- 痙攣
- 手足の運動障害
- 高体温



〈環境省「熱中症環境保健マニュアル」より〉

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

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。

地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になりがちです。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないということもあります。

それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、地震の後だからと遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

このように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**は起こしやすく、悪循環^{注)}となりやすいので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫を。

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」なり、「動かない」こと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。
- 家庭・地域・社会で、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スポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに)
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
(疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)



※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「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□) に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥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

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている

④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用



⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

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、（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 地震前（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。

心のケアのために

★事故・災害・犯罪によるショックでこころもケガをします。
こころがケガをすると、いろいろなことがおこります。



こんな症状のある方、こころがケガをしているかもしれません。
少し話をして・・・こころの手当てをしませんか。

★避難所にきた、保健師、心のケアチーム、医師、看護師に気軽に声をかけてください。

お子さんの事で困っていませんか

今回の大震災で、たくさんのお子どもたちが両親を亡くしたり、ケガをしたり、家が倒壊するなど、危機的な体験を強いられています。また、余震におびえる不安な避難生活が長引き、子どもだけでなくその家族も疲労がピークに達していると思われます。



災害などの恐怖体験をした子どもたちに見られる行動

- 1 急に人が変わったようになり、パニックになったりする。
- 2 非現実的なことを言ったり、災害のときに戻ったような行動をとったりする。
- 3 ささいなことで非常におびえる。
- 4 表情がなく、ぼんやりしている。
- 5 集中力がなくなる。
- 6 眠れなかったり、怖い夢をくりかえしてみたりする。
- 7 ひどく赤ちゃんがえりする。
- 8 食べない・体の一部が動かない・吐き気・めまい・頻尿などの身体症状がでる。

こんな時の対応法

- 1 子どもの話をしっかりと聞く。
- 2 おだやかな話しかけを増やす。
- 3 子どもにわかる言葉で今の状態を説明する。
- 4 遊び・お絵描きなどができるように工夫する。
- 5 子どもを1人にさせない。
- 6 抱きしめるなど、態度で愛情を示す。スキンシップを増やす。
- 7 お手伝いをさせて、ほめてあげる。
- 8 叱らない。



* 短期間、緊急避難のため、乳児院・養護施設・里親・障害児施設などをご利用になりたいとお考えの方は、医師・看護師・保健師等にご相談ください。

* 現在、極端な不眠・夜驚（夜中にねぼけたり、大声をあげたり泣いたりする）・落ち着きのなさ・パニック・反応の乏しさ・記憶喪失など、精神的に不安定になっている子どもさんへの対応について、医師・看護師・保健師等にご相談ください。

ステロイドホルモン剤で治療を受けていらっしゃる方へ

- *治療のためにステロイドホルモン剤を続けて使用していらっしゃる方は、急に薬を止めると身体の具合が非常に悪くなることがしばしばあります。
- *御自分が以下のような薬を飲んでいらっしゃる場合はたとえ数日でも、絶対に薬が切れないようにしましょう。
- *もし受診できない場合は、とりあえず救急診療所などで同じ量を処方してもらい、受診できるようになったらすみやかに受診してください。

ステロイドホルモン剤をよく使う病気

関節リウマチ、膠原病などの自己免疫疾患、ネフローゼ症候群

ステロイドホルモン剤の商品名

プレドニン（プレドニゾロン）、メドロール、コートリル
リンデロン（ベタメタゾン）、デカドロン（デキサメサゾン）など

ステロイドがきれた時の症状

関節痛、発熱、頭痛、全身倦怠感、食欲不振、意識障害、
血圧低下、筋肉痛、ひどいショック状態
もともと病気が悪化することもあります。



お口の中を清潔に保ちましょう

被災された方は、疲労・過労・ストレスで歯痛・歯ぐきの炎症や、出血などの症状が起こることがあります。また、子どもたちにとって避難所は、むし歯の発生し易い環境になります。

お年寄りの場合は、義歯の紛失・損傷が起こりやすくなります。

また、歯や口の中を不潔にしていると誤嚥性（ごえんせい）肺炎という呼吸器の病気で命を落とす場合もあります。

お口の中を清潔に保つことなどにより、これらの病気の予防に努めましょう。

※誤嚥性肺炎の症状

○夜中にせきこむ

○原因がわからない発熱がある

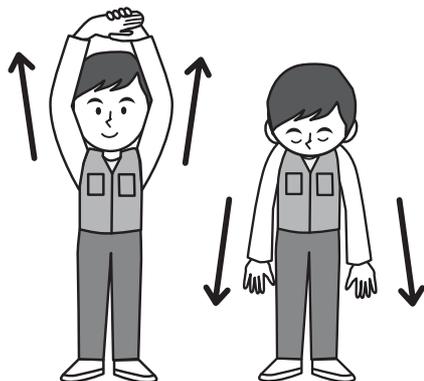


どうしたらいいの？

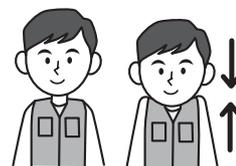
- ① 夜寝る前には、できるだけ歯みがきをしましょう。
- ② 歯みがきが出来ない時は、ブクブクうがいをしましょう。
うがい薬でのうがい理想ですが、手元になければ、水道水をお口に含んでブクブクうがいを15秒間行いましょう。3回繰り返すと有効です。
- ③ 入れ歯のお手入れが必要です。
食後には、歯ブラシで丁寧に、内面と歯の部分を磨きましょう。
磨いた後で義歯洗浄剤につけると、より効果的でしょう。
- ④ 子どもたちは、こんなことに注意しましょう。
甘いものの食べすぎに注意しましょう。
歯磨き粉をつけて歯を磨きましょう。
- ⑤ 歯や口の中の違和感や異常については、巡回してくる口腔ケアチームの
歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。
- ⑥ 歯の治療や入れ歯の修理・作製は、大きな避難所などに設置される救
急歯科診療所で処置が受けられます。避難所の保健医療スタッフにご相談ください。

運動のすすめ

災害後は散歩や体操をすることもなくなって、腰痛や肩こりなど全身の凝りがひどくなっていませんか？関節や筋肉が硬くなったり、血行も悪くなりますので、できるだけ体を動かして体をほぐしましょう。



両手を組んで上に大きく伸びてみましょう
息を吐きながら手をおろします。



肩こり
予防に！



首を伸ばしたりすくめたりしましょう。
首を左右に曲げたり、回したりしましょう。
ゆっくりやりましょう。



両肘を軽くまげて、肩を回
しましょう。
前回し3回、後回し3回。
始めは小さく軽く回しながら
慣らしていきましょう。

座った
まま



両足を伸ばして座ります。
ゆっくりつま先を伸ばしたり、立てたり。
足の指に力を入れて丸めたり、開いたり。

ラジオ体操は
いかがですか？

避難所の皆さんで毎日同
じ時間にラジオ体操をやっ
てみましょう。

全身の体操が手軽にでき
ます。

避難所での食事

避難所では、とりあえず手に入るものを基本に食事を取らざるを得ない状況ですが、限られた食材をそれなりに工夫して、元気の素になる食事を取りましょう。

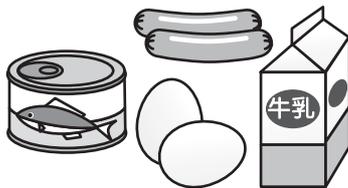
食事の基本は三つのお皿が揃うようにすることです

からだを動かすもとになる



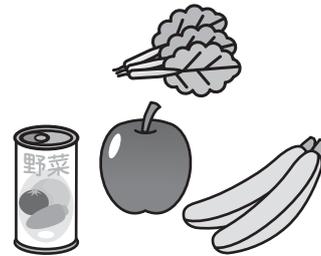
菓子パン・ご飯・パン・缶パン
麺・芋類など

筋肉や血液をつくる



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

体調を整える



野菜・果物・乾物など

- 菓子パンやお菓子の食べすぎには注意しましょう。
- 野菜ジュースや牛乳で不足しがちな栄養源を補いましょう。
- 食事はできるだけ同じ時間に食べましょう。

炊き出しについて

炊き出しの充実のために

市町から支給される弁当が避難者全員に毎日提供できる体制が取れない間は、各避難所等において炊き出しが行われることがあります。

炊き出しを始めるにあたって

(1) 調理場の設営

- ・給食施設や学校、公民館等の施設が借用できれば利用する。
- ・屋内、屋外、テントの有無を確認し、ビニールシートや台、机、すのこ等を用い、衛生状態（トイレとの隔離等）を確認し設営する。

(2) 調理場、喫食場所の確保と管理

- ・上下水道の確保状況の把握
- ・衛生的な場所の確保（手洗い場所、食材・食器の洗浄場所など）
- ・熱源の確保（かまど、ガス、電気等）
- ・調理器具、食器、箸、搬送用食缶の確保
- ・盛り付け場所の確保
- ・残食やごみの処理方法の配慮、場所の確保



(3) 飲料水や食糧、調味料などの保管

風通しがよく、直射日光を避け、種類別に分けて整理しておく。

(4) 配食した料理の取り扱い

配食担当者や時間を決めて公平に分配するようにする。また、食中毒予防のため、速やかに喫食するようにする。

調理担当スタッフの方へ

- ・作業前と作業が終わるごとに手洗いをしましょう。
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・下痢をしている場合、吐き気があるばあい、発熱している場合など、体調が悪いときは、調理・配膳の担当をやめましょう。
- ・おにぎりは素手でなく、ラップで握りましょう。
- ・調理ボウルやお皿等はラップを敷くなどし、出来るだけ洗い物を減らしましょう。
- ・加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- ・使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。

水が出ない時の食事の工夫

調理の工夫

- そのまま食べられる食品を組み合わせる。
- 野菜ジュースやトマトジュース、茶などにご飯を入れて煮て、雑炊にする。
- 牛乳にパンを入れて煮て、パン粥にする。
- 缶詰や漬物の汁を煮物に使う。
- ふくだけできれいになるテフロン加工のフライパンなどで調理する。
- 油を使う料理を少なくし、器具を簡単に洗えるようにする。

盛り付けや後片付けの工夫

- 全員分を大皿盛りにし、できるだけ洗い物を少なくする。
- 紙皿や食器にラップやホイルを敷いて使用する。
- ティッシュで汚れをふき取った後、洗剤を使わずに少しの水で洗う。
- きれいな水がないときは、洗った後、電子レンジで消毒する。（電子レンジにかけてはいけない物もあるので表示に注意。）

火が使えるようになったら…

お米があったら…少量の水でご飯を炊きましょう

- 1 耐熱のビニール袋に米と水（各2カップ）を入れる。
- 2 袋の中の空気を出して、輪ゴムやひもなどでしっかり止める。
- 3 熱湯の中に入れ、30分ほど煮る。
※この熱湯は、きれいな水でなく、川や海の水でも大丈夫です。

芋があったら…焼き芋を作しましょう

- 1 芋をホイルに包む。
- 2 たき火に投げ込んで、焼く。

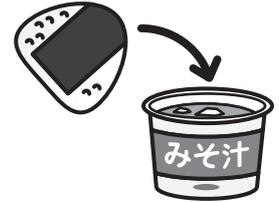


普通の食事が食べられない方へ

高齢者の方へ

食べられるものを少しずつ食べましょう。

- 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。体温や身体の筋肉を維持するためにも、食べられるものを少しずつでも食べましょう。
- ご飯類は、袋に入れてお湯で温めたり、汁に入れて雑炊のようにすると食べやすくなります。
- パン類は牛乳やジュースなどに浸すと食べやすくなります。



飲み込みにくいと感じたり、むせたりする場合は・・・

- 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。
- 横になったままでなく、座るか少し身体を起こして食事をしましょう。

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。動かないとお腹もすきません。意識的に身体を動かしましょう。

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へ

- 早めに保健・医療スタッフに相談しましょう。
- 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・バター等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。炊き出しで使われている可能性があるのをご注意ください。
- 包装のまま配布される食品には、原材料名とアレルギーを起こす可能性のある材料の表示がありますので確認しましょう。

名 称	サンドイッチ
原材料名	パン、ハム、卵サラダ、ツナサラダ、チーズ、レタス、マヨネーズ、マスタード、イーストフード／乳化剤、V.C、酸化防止剤（V.C、エリソルビン酸Na）、カロチノイド色素、発色剤、（亜硝酸Na） （一部に小麦・豚肉・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチンを含む）
消費期限	2018. 4. 1 大豆

妊婦さん、赤ちゃんの栄養について

食べられるチャンスに少しずつでも食べましょう。

- つわりや環境の変化で食欲がなくなったり、食べられるものが限られてしまうことがあります。食事の回数や、1回当たりの食事量が限られてしまうこともあり、妊婦さんにとってはつらい状況があるかもしれません。食べられる時に、食べられる量から、少しずつでも食べましょう。

ビタミンや塩分についてはひと工夫しましょう

- 避難所の食事には野菜が不足しがちです。おにぎりやパンのほかに、野菜ジュースや果物などをとれば栄養のバランスがよくなります。
- インスタント食品は塩分が多くからだに負担がかかることがありますので、お湯の量を多くして薄めに作り、スープを残すなどの工夫をしましょう。
- 避難所の食事は保存食を多く使うため塩分が多くなりがちです。巡回相談の際など血圧測定を受けて体調管理に気をつけましょう。

あかちゃんは、ママのお乳を吸うと安心します

- 集団生活によるプライバシー確保の問題や、被災によるストレスなど一時的に母乳が出なくなることがあります。それで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。
- 授乳のためのスペースを確保してもらうなど、避難所の保健スタッフ等に相談しましょう。
- 母乳を飲ませる時間や回数を増やすと母乳分泌量が増えます。

離乳食はこんな方法でも

- 5・6ヶ月の赤ちゃんなら母乳やミルクだけでも大丈夫です。
- 7～11ヶ月の赤ちゃんなら、おにぎりのご飯の部分をスプーンでつぶしたり、お湯を加えてお粥状にします。
- 12ヶ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯にみそ汁を入れて雑炊風にしたり、よく煮た大根や芋ならそのままでも大丈夫です。
- 生モノ、よく火が通っていないものは絶対にあげないようにしましょう。
- 塩分に気をつけましょう。
- 食器やスプーンは清潔なものを使いましょう。



～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、お腹の赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。

妊婦さんや、赤ちゃんがいて避難所での集団生活が困難な場合には、避難所の管理者や保健師等の保健医療スタッフにご相談ください。