

# 知っておきたい

## 災害時に役立つ

## 健康づくり

大災害が起きると、災害直後のストレス、不規則な生活、過労、必要な栄養素の不足など心身に打撃を受けます。今後起こりうる災害に備え、平時でも応用できる健康管理について考えてみました。ご自分、ご家族の健康づくりや災害対策のヒントにお役立てください。

青葉区マスコット「なしかちゃん」



### ◆目次

- 備えておきたい生活グッズ ..... P1.2
- 手洗い・うがい ..... P3.4
- お口のケア ..... P5.6.7
- 食生活 ..... P8.9.10
- 生活リズム ..... P11

# 生活リズム 災害時にもこころがけたい生活リズム

大きな災害時には、ライフライン（水道、ガス、電気など）が中断する等、私たちを取り巻く環境が変化することで、それまでの日常生活を送ることが難しくなります。そのような状況下でも、できることから健康維持のために取り組みましょう。

**夜** 12:00

★耳栓やアイマスクで不要な刺激を遮断し、手足を温かくすることで眠気が誘発されやすくなります。寝付けられない時には、目を閉じているだけでも効果的です。就寝時刻に関わらず、朝は毎日同じ時刻に起床しましょう。

アイマスク 耳栓

手足を暖かくする

**朝** 6:00

★目が覚めたら太陽の光を浴びましょう。

★食事はできるだけ同じ時間に食べましょう。

★食後は歯みがきをして口の中を清潔にしましょう。

12:00

**昼**

★活動しましょう。

★気分転換、運動不足解消に体のコリをほぐし、血行を促進させるためストレッチ体操をこまめにしましょう。

★昼寝は、午後3時前の20～30分の短時間でリフレッシュしましょう。

★間食は時間と量を決めましょう。★食べ過ぎないことがポイント。

**エコノミークラス症候群とは？**

長時間、同じ姿勢をとることで膝の裏やふくらはぎの血行が流れにくくなり、血の塊（血栓）ができる症状があります。悪化すると血栓が血管を流れていき、肺や脳の血管を詰まらせることがあるため、注意が必要です。

**対策**

ふくらはぎをもむ 足や足の指をこまめに動かす 水分補給 屈伸運動

**夜**

★災害時にはよく眠れないと感じることがあるかもしれませんが、これは非常事態に対する正常な防御反応です。生活リズムを崩さないようにすることで、徐々に睡眠のリズムも戻ってきます。

※眠れないことが続くときは心のケアの支援医師やかかりつけ医に相談、受診しましょう。

# 備えておきたい生活グッズ

ポイントは日常使いながら、いざという時役立つ状態にすることです。

家族がわかるように置いておきましょう。



★プランターの野菜も便利

- ・プチトマト
- ・三つ葉
- ・パセリ
- ・ニラ
- など

★枕元に眼鏡・入れ歯

\*壊れても捨てないで！  
修理可能です

×ガネ  
入れ歯

★メモ

〇〇〇〇  
〇〇〇〇  
〇〇〇〇

★お薬手帳

★内服薬

★健康保険証・お薬手帳のコピーを自宅内の別の場所にもう1枚保管

★メモして携帯しましょう！

- ・病名
- ・飲んでいる薬（名称、期間、量）
- ・かかりつけ医の連絡先 など

★毎日服用している薬は2か所に分けて保管

いつもの力が必要な  
バンの中にものを!!

★毛布

(防寒対策としてあると便利)

★足元にスリッパ

(避難時のけが防止)

★目薬

★内服薬

★常備薬

- ・風邪薬・便秘薬
- ・下痢止め・痛み止め
- ・消毒薬・湿布薬 など

★包帯

★マスク

★とげ抜き

★爪切り

★絆創膏

★速乾性アルコール消毒製剤(液体)

★ナブキン

★トイレトイレットペーパー

★ラジオ

★乾電池

★寝袋



★家族の連絡先

・いざという時の連絡先

・避難場所 など

★連絡先一覧

◎〇〇会社 〇〇〇-△△△-〇〇〇〇

◎〇〇食品 〇〇〇-△△△-〇〇〇〇

※避難場所 〇〇小学校

★非常袋

★古新聞

・防寒具の代用

・トイレの後始末など

★冷凍室

- ・冷凍野菜・冷凍食品
- ・炊いたご飯を小分けして冷凍
- ・保冷剤

★野菜室

- ・日持ちする野菜

★水は一人あたり1日3L + 歯みがき用

★常備薬

★食品リスト

★カセットコンロ

★アルミホイル

★クッキングシート

★ラップ

★ハンカチ

★ティッシュ

★タオル

★おむつ

★おしりふき

★クッキー

★お菓子

★お茶

★お水

★お風呂

★お風呂用グッズ

★ドライシャンプー

★古布

★ぞうきん

★タオル

★タオル

★バスタオル

★バスタオル

★リップクリーム

★歯ブラシ

★歯ブラシ

★歯ブラシ

★うがい薬

★非常袋

★古新聞

★おむつ

★おしりふき

★おむつ

★おしりふき

★給水用おたためばケツ

★クーラーボックス

★家族の連絡先

・いざという時の連絡先

・避難場所 など

★連絡先一覧

◎〇〇会社 〇〇〇-△△△-〇〇〇〇

◎〇〇食品 〇〇〇-△△△-〇〇〇〇

※避難場所 〇〇小学校

★非常袋

★古新聞

・防寒具の代用

・トイレの後始末など

★冷凍室

- ・冷凍野菜・冷凍食品
- ・炊いたご飯を小分けして冷凍
- ・保冷剤

★野菜室

- ・日持ちする野菜

★水は一人あたり1日3L + 歯みがき用

★風呂に水を溜めておく

手洗い、トイレ、洗濯の水などに使えます。

\*小さなお子さんのいる家庭は溺れないよう十分注意!!

★ラジオ

★乾電池

★寝袋

★おむつ

★おしりふき

★おむつ

★おしりふき

★給水用おたためばケツ

★クーラーボックス

★ビニール袋小

★ビニール袋大

★救急箱

★カイロ

★ラジオ

★乾電池

★寝袋

★おむつ

★おしりふき

★おむつ

★おしりふき

★給水用おたためばケツ

★クーラーボックス

# 手洗い・うがい 「手洗いとうがいは健康の基本」です

## 手洗いの基本

★**手洗いの手順** ※石けんがないときは、流水で30秒以上の手洗いでも効果があります。

- 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る。
- 2 手の甲をのばすようにする。(左右5回ずつ)
- 3 指先・爪の間を念入りにこする。(左右5回ずつ)
- 4 指の間を洗う。(左右5回ずつ)
- 5 親指と手のひらをねじり洗いする。(左右5回ずつ)
- 6 手首も忘れずに洗う。(左右5回ずつ)
- 7 その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

こんな時はどうするの？

### 断水のため水が使えない!?

#### ① ウェットティッシュで手を拭く

※ウェットティッシュだけでは感染予防の効果は薄いので、手を拭いた後に速乾性アルコール消毒剤もお使い下さい。

- ウェットティッシュをとりまします。
- ↓
- 指先と爪の間も念入りに拭きまします。
- ↓
- 手のひらを拭きまします。
- ↓
- 手の甲を拭きまします。
- ↓
- 手首を拭きまします。

#### ② 速乾性アルコール消毒剤

(液体タイプが望ましい)

## ★災害時の手洗いが必要なタイミング

食事の前

食事を作る前  
(特に肉や魚に触った後)

トイレ・おむつ替えの後  
(特に念入りに)

ペットに触った後

### ポイント

- 水があれば、流水で手洗い30秒以上行いましょう。
- 水がなければウェットティッシュで手を拭いた後、速乾性アルコール消毒剤を使いましょう。
- 食事を作る時は、使い捨て手袋やラップ等を利用して行いましょう。

## うがいの基本

### ★喉をゆすぐ

“がらがらうがい”



### ★口をゆすぐ

“ぶくぶくうがい”



- ★正しく行えば普通の水だけで効果があります。それぞれ1回5秒程度、2～3回繰り返します。
- ★食事の前後には、うがいをしましょう。
- ★水が使えない時は、喉の保湿、保清のためにマスクの着用も有効です。

## 体の清潔

- ◆断水により入浴が出来ないことで体の汚れが溜まり、感染症にかかりやすくなります。

### 【対策】

- ・下着はまめに取り換えて、不快感を和らげましょう。
- ・ウェットティッシュを使って体を拭くことも効果があります。
- ・歯みがきは口の中を清潔にしてくれます。

水不足の時の口腔ケアの方法は→ P5.6.7へ

### ・日頃から備えたいもの・



## 避難所編

- ◆多くの人と集団生活になります。

### 【対策】

- ・一人ひとりが正しく手洗い・うがいを行って、体調管理に努めましょう。
- ・症状がある時はマスクをつけましょう。(咳エチケットを実践しましょう)

### 咳エチケット



せき・くしゃみの症状があるときはマスクを正しく着用しましょう。

せき・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおい周りの人から顔をそらしましょう。

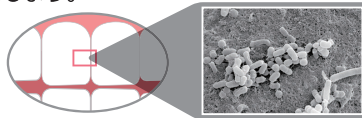
※咳などをしている人にマスクの着用を勧めましょう。

# お口のケア なぜ、災害時にお口のケアが必要なの？



- ① 避難生活での偏った食生活やストレスが原因で、むし歯、歯周病、口内炎、親知らずの周りの炎症、口臭などお口の問題が生じやすくなります。
- ② 水不足が起こると、お口のケアがおろそかになります。
- ③ 肺炎は地震の直接の原因ではない死(関連死)の原因の1位となっています。特に高齢者はお口のケア不足で、誤嚥性肺炎などが増加するので気をつけましょう。

※歯垢(プラーク)1ミリグラムの中に、むし歯菌や歯周病菌をはじめとする400~700種類の細菌が、およそ1億~10億個いるといわれています。



▲口腔内細菌

## 水不足の時に、お口のケアで用意するもの



非常袋に歯ブラシを!!

### ●ぶくぶく用のコップ

2回分30ml(ペットボトルのキャップおよそ6杯分)

※洗口剤等があれば使い方を確認の上使用。

洗口剤等でも、最後にうがいが必要なものと  
いらぬものがあります。

(ミネラルウォーターか甘くないお茶でも代用可能。)



### ●歯ブラシ

あれば補助用具や入れ歯用ブラシ  
介護用口腔ケアグッズ等



### ●ティッシュ



※災害時、1日か2日に1回しか歯みがきができない時は、夜寝る前のブラッシングがおすすめです。  
(夜寝ている時は唾液が出なくなり自浄作用が落ちます。)

### ●歯ブラシゆすぎ用のコップ

20ml(ペットボトルのキャップおよそ4杯分)

(ミネラルウォーターか甘くないお茶でも代用可能。)



## お子さんも大人も 水不足の時の歯みがきの方法

### ① 歯ブラシをぬらす。



### ② 歯みがき開始。

歯ブラシについた大きな食べかすは、その都度ティッシュでぬぐう。歯ブラシが汚れてきたら、その都度コップBですすぐ。

※うがいのできないお子さんや介護が必要な方は少量の水でむせることがあるので、1回歯ブラシを濡らすごとに、ティッシュで余分な水分を拭いながら行うとスムーズです。



### ③ 歯の面がツルツルになったら、コップAでぶくぶくうがいを2~3回にわけて行う。



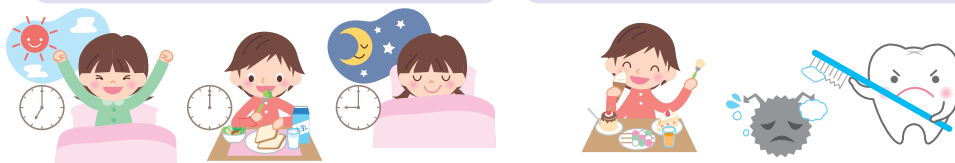
※必要があれば補助用具も使用する。

小さいお子さんや介護が必要な方でうがいが出来ない方は、  
②まででOK

## 災害時、お子さんをむし歯にしないために.....

1 食事の時間を決め、早寝早起きをしましょう。

2 甘いおやつや飲み物の、だらだら食べ、だらだら飲みを気をつけましょう。



ごえんせいはいえん

## 誤嚥性肺炎予防のためのお口のケア.....



### 1 姿勢の準備はいいですか？

背筋を伸ばして！座って行う場合は、足は床にしっかりつけます。

(※車イスの場合は、足置きにしっかり足をのせます。)また、あごの傾き加減がポイントです。あごは少しひいた方がむせにくくなります。



### 2 咳の練習さあゴホン！

お腹を手で支えながら、空咳を5回つづけて行います。腹筋もついてきて、いざというときに咳がしっかりできるようになります。



### 3 唇の乾きは大丈夫？

唇が乾いている方は、リップクリームや、少量の水で濡らしたティッシュで唇を潤すと、唇が切れにくくなります。



### 4 入れ歯をはずす。



### 5 水不足の時の歯みがきの方法(P5を参照)

●入れ歯をみがく。

入れ歯はあらかじめ、大きな食べかす等をティッシュで拭い、歯ブラシで両面みがく。



●歯もみがく。



●舌も粘膜も優しくみがく。



### 6 次のページへ



## 6 健口体操！いち・に・さん！

舌や頬など口のまわりの筋肉をしっかり動かすと、唾液もたくさん出て自浄作用が増加し、飲み込む機能を維持、回復していきます。また、家にとじこもらず、なるべく周囲の人達とお話しをしたり歌を歌ったりすることも、口のまわりの筋肉をたくさん使うので有効です。

### 1 深呼吸

ゆっくりと3回繰り返しましょう。鼻から吸って口をすぼめてはきます。

### 2 首の運動

首を前後に倒す。左右にも倒す。その後、ゆっくりと大きく回しましょう。(3回)

### 3 肩運動

首をすぼめるようにして肩を上げてから、スッと力を抜く感じで下げます。次に力を抜いて上体を左右に倒しましょう。(3回)

### 4 唾液腺のマッサージ(耳下腺)

人差し指から小指までを頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。(5回)



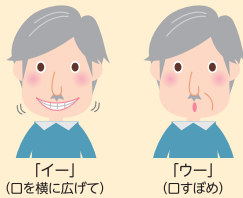
### 5 唾液腺のマッサージ(顎下腺・舌下腺)

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの先まで、ゆっくりグーッと押ししていきます。(5回)



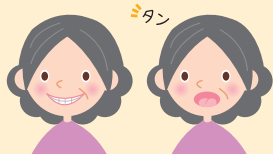
### 6 頬・唇の運動

唇を閉じて、頬を膨らませたりすぼめたりします。歯みがきのあとのブクブクがいつも効果的です。



### 7 ポッピング

舌先を上あごの前歯の後(横口蓋ひだ)にあてて舌で口蓋をはじくように「タン」と音を立てます。



### 8 舌の運動

口を大きく開け、舌を突き出して上下左右に動かします。口の中でも、頬や唇の裏、歯をなめ回してください。



### 9 嚥下運動

呼吸を整えてから口を閉じて、唾液を続けて3回、ゴクンと飲み込みます。



### 10 発声練習(パタカラ体操)

パパ、タタ、カカ、ララ、パタパタ、カラカラと歯切れよく大きな声で発声します。(3回)

### 11 顔のパッティング

顔を優しくパッティングします。



### 12 最後に、深呼吸

ゆっくりと3回繰り返しましょう。鼻から吸って口をすぼめてはきます。

# 食生活 非常時にもバランスの良い食事をとろう！

～ストックしている食材を活かして～

突然の災害のとき、あなたはどんな食事を作れますか？

非常時を想定して冷蔵庫や保管箱に食材をストックしておき、限られた条件の中で食材を活かしたメニューを立ててみましょう。日常生活で使いながら定期的に補充することが大切です。



## 手持ちの食品で食べつなごう

- ★すぐ食べられる食品をチェックしましょう。
- ★冷蔵庫の傷みややすい食品から使います。
- ★冷気の残っている冷凍庫に食品を移して保存します。(保冷剤を備蓄しておきましょう)
- ★冷凍食品を解凍後そのまま食べられる食品と加熱が必要な食品に区分けて保存します。
- ★クーラーボックスや発泡スチロールの箱に保冷剤を入れて冷蔵庫の代わりに食品を保存します。



## 常備菜を手作りしておこう

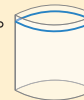
常備菜を作り置きしておくといざという時も便利です。食べ慣れた食品で家族に安心感ができます。



ひじきの煮物 切干大根煮物  
人参のしょうゆ漬 肉塩そばろ ピクルス

## 水が出ない時の調理の工夫

- ★炒り煮や蒸し煮で水を節約できます。
- ★厚手のビニール袋の中で食材を混ぜると衛生的で節水できます。
- ★アルミホイルやクッキングシートを使うと、鍋が汚れません。
- ★食器にラップを敷いて盛り付け、汚れは古布でふき取ります。



## ガスが止まった時の調理の工夫

- ★カセットボンベ1本で60～70分使えます。
- ★具はなるべく薄く切った方が早く煮えます。
- ★半煮えの汁物や煮物を鍋ごと発泡スチロールの箱に入れ、毛布や防寒シートに包んで保温調理するとカセットボンベの節約になります。(真夏はさげましょう)



## 非常時に大活躍の乾物類

乾物は常温で長期間保存できる便利な食材です。

食物繊維やミネラルが豊富



## 日常を取り戻すメニューを作ろう

- ★限られた食品を組み合わせて少しでもバランスよく食べましょう。
- ★スープや味噌汁などの温かいメニューは日常を取り戻し元気になります。
- ★自分の家の家族構成を考えてメニューを工夫しましょう。



# ストックしている食材を活かした 非常時のレシピ

少し落ち着いたら日常を取り戻すために簡単な料理を作りましょう。  
ストックしている食材を活かしたバランスの良いレシピをご紹介します。  
手持ちの食材をいろいろと応用して、非常時でも楽しく食べましょう。  
フライパン1つでできるレシピは、水とガスを節約できます。



## 簡単クッキングシート蒸し

うす切り肉やソーセージを上のにせる

キャベツ、クッキングシート、酒、しょう油、こししょう油

ねじり立ち上げる

水: 1カップ

フタをして10分蒸す

**フライパンの活用術**

- バックゴリはんを容器から取り出し、クッキングシートに包んで、一緒に蒸すと温められる。
- 蒸す時に、フライパンのすき間でゆで卵もできる。
- 葉物、根菜も少量の水で蒸し煮できる。

## スパゲティが節水・省エネ・短時間でできる サバ缶のトマトスパゲティ

玉ねぎ: 1/2個、ニンニク: 1片 (みじん切り)

トマト缶、さば水煮缶、コンソメ、粉チーズ、オリーブオイル

水: 2カップ

スパゲティ: 200g (半分に折る)

★かきまぜながら、スパゲティが軟らかくなるまで煮る。

## 常備菜を使ったバラエティおにぎり

人参のしょうゆ漬、ピクルス、ひじきの煮物、肉塩そばろ

## 厚手のジッパー袋で調理ができる 切干大根のサラダ

人参のしょうゆ漬、ツナ缶、カットわかめ (ひとつまみ)、切干大根 (ひたひたの水で10分くらい戻す)、厚手のジッパー袋 (袋のまま保存OK)

野菜・貝割れなど (食べやすくきる)

ドレッシング

## 具材はツナ缶、ハム、ピーマンなどで応用 デンバートースト

くりぬく、パン、卵、軽くかき混ぜる、食パン、油、せんきゃべつ、クッキングシートを敷く

スライスチーズ、くり抜いたパン、裏返す

### 簡単常備菜

## ひじきの煮物

しょうゆ: 大さじ 1.5、砂糖: 大さじ 1、みりん: 大さじ 1

ひじき 20g、人参: せん切り

だし汁 1/4カップ、油揚げ、せん切り

具は他にベーコン、こんにゃく、さやいんげん、肉塩そばろなど

## ピクルス

酢: 1カップ、水: 1カップ、砂糖: 大さじ 4、塩: 小さじ 1、粒黒こしょう

人参、パプリカ、ローリエ、きゅうり、大根、ファタ付きのビン

野菜は漬け汁に完全に浸す

冷めたらフタをする

## 肉塩そばろ

塩: 小さじ 1、砂糖: 大さじ 1/2、酒: 大さじ 1

玉ねぎ: 1/4個・みじん切り

合挽肉 200g

調味料をプラスすると味のバリエーションが増えます  
・味噌・しょうゆ  
・ケチャップ・カレー粉など

出てる脂をペーパーで拭き取る

## 人参のしょうゆ漬

しょうゆ: 大さじ 2、みりん: 大さじ 2

人参: 1本 斜めせん切り

2~3時間以上漬けておく