

／ 知っておこう／

3 災害時のお口のケアとお薬の備え

お口のケア

災害時もお口のケアを忘れずに！

災害時は、お口のケアが後回しになりがちです。お口の中の汚れが増えると、肺炎などの原因となり、体調の悪化につながるおそれがあります。

備えておきたいもの



【食後のケア】

水が使えないとき

- 食後に糖分のないお茶で軽くすすぐ。
- 洗口剤を使う。

少量の水が使えるとき

- 歯ブラシがない場合は、歯磨きシートなどで汚れを拭き取り、最後に水で口を2～3回すすぐ。

【入れ歯のケア】

- 湿らせたティッシュやハンカチなどで、汚れを拭き取る。

【お口の乾燥予防】

- シュガーレスガムを噛む。
- 耳の下・頬・あごの下を刺激する。

唾液を出しやすくしよう！

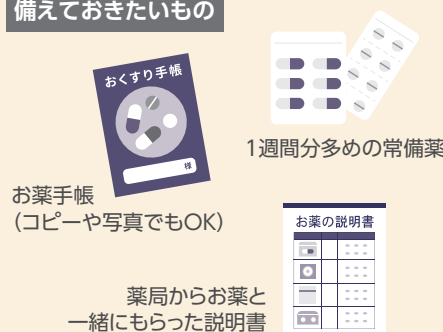
お薬の備え

お薬の備えはできていますか？

災害時は、いつも通りにお薬を受け取れないことがあります。

日頃からの備えが、安心につながります。

備えておきたいもの



【処方薬も1週間分多めに】

余裕をもって受診し、いつものお薬が切れる1週間前には受診をしましょう。常に1週間分の処方薬を手元に置いておく心安心です。

災害時



歯が痛むとき

黄色の「診療中」ののぼり旗が目印



薬が必要なとき

黄色の「開局中」ののぼり旗が目印



被災をまめがれた歯科医院・薬局
今のうちに近くの歯科医院・薬局を調べておきましょう。

歯科医院を探す

栄区歯科医師会

検索



薬局を探す

栄区薬剤師会

検索



かかりつけを記載しておきましょう

医療機関・診療所	歯科医院	薬局

Yナース募集案内【横浜市災害支援ナース】

災害時、看護職として地域に貢献できることがあります

災害時に避難所などで、応急医療を行う看護職です。

横浜市ではYナースを募集しています。【応募・お問い合わせ】栄区役所福祉保健課

Yナース

検索



詳細はこちら

【発行元】横浜市栄区役所福祉保健課 〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19
TEL:045-894-6963 FAX:045-895-1759 E-mail:sa-iryouchousei@city.yokohama.lg.jp

【監修】栄区医師会・歯科医師会・薬剤師会 【発行】令和8年9月

保存版



栄区いたち川マスコット「タッチーくん」

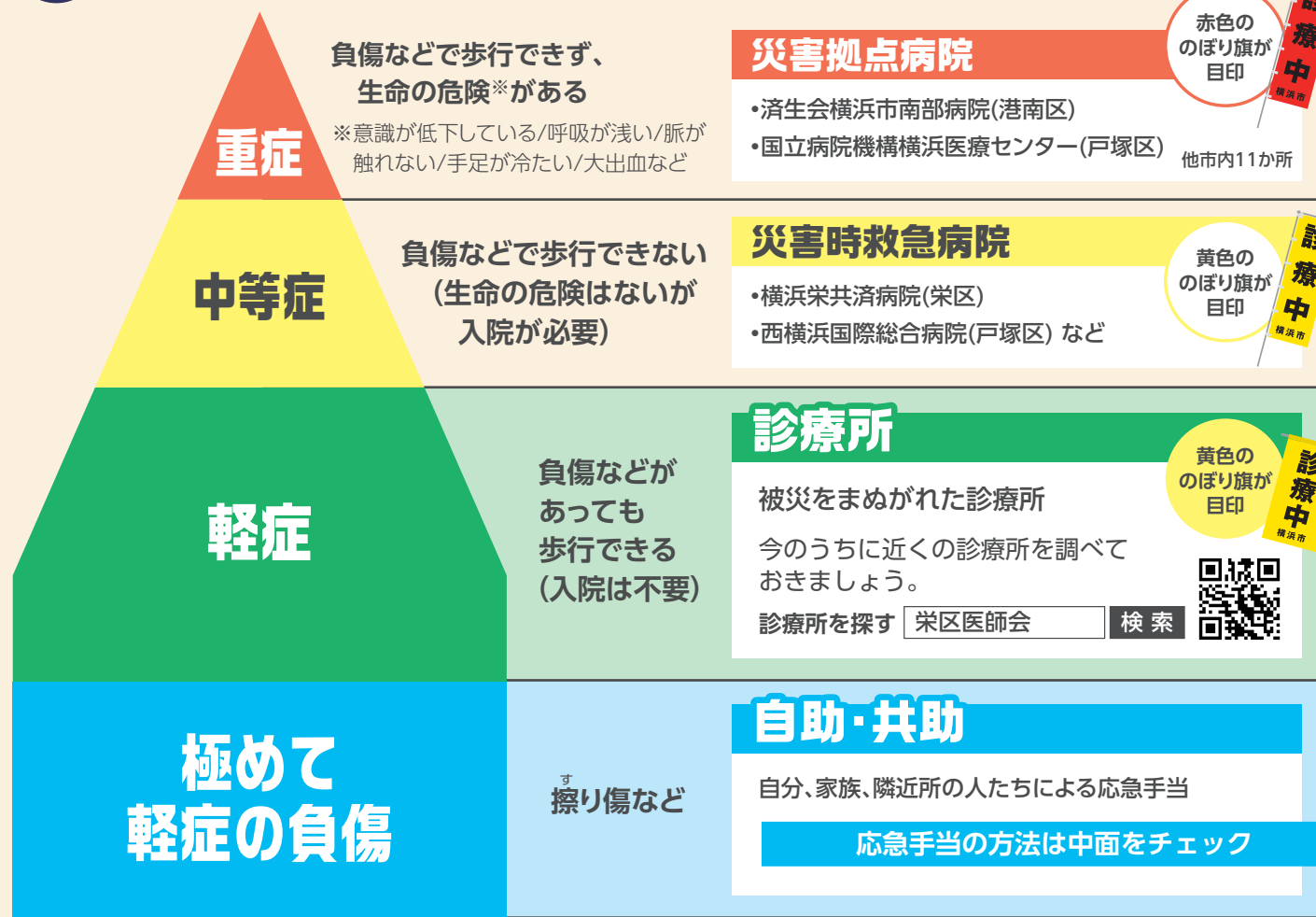
栄区災害時の医療の備え

～災害時ケガをしたらどうする？知っておきたい3つのこと～

災害時には医療機関に多くのケガ人が殺到し、混乱する可能性があります。自分や身近な人を守るため、ケガの程度に合わせて受診しましょう。身近な診療所や応急手当の方法を事前に確認し、いざという時に備えておきましょう。

災害時に診療可能な医療機関は「診療中」ののぼり旗を掲げます。

1 医療機関の選び方



2 誰でもできる応急手当

もしものケガに備えて、身近なものでできる応急手当を知っておきましょう。

すり傷・切り傷

準備
しておく
安心なもの

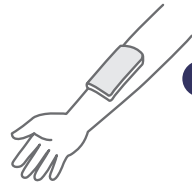


- ・水
- ・傷口に当てる清潔な布(タオル・ハンカチ・ガーゼなど)
- ・包帯

①傷口をきれいな水で十分に洗い流す。



②出血がある場合は、清潔なガーゼなどを当てて傷口を保護する。



身近な代用品

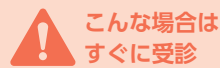
生理用ナプキン
尿取りパット

③包帯を巻く。



身近な代用品

ネクタイ
ストッキング



こんな場合は
すぐに受診

- ・動物などに噛まれた傷、不潔な刃物などで切った傷

出血

準備
しておく
安心なもの



- ・ビニール手袋
- ・傷口に当てる清潔な布(タオル・ハンカチ・ガーゼなど)
- ※傷口を完全に覆う大きさのもの

直接傷口を圧迫して止血 意識があれば自分でも止血可能

①血液などによる感染予防のため、ビニール手袋を着用する。

②傷口に清潔なガーゼや布などを直接当て、手や包帯でしばらく圧迫する。



身近な代用品

手袋…ポリ袋／ラップ
包帯…ネクタイ／ストッキング

POINT

- ・傷口を心臓より高くすると効果的です。
- ・人間の全血液量は体重の7～8%で、その3分の1が失われると生命の危険があります。
- ・動脈性出血(真っ赤な血液が噴出するような場合)は、すぐに止血が必要です。



こんな場合は
すぐに受診

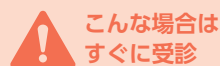
- ・止血できない(強く抑えても血がどんどん流れる)
- ・大量出血(血が噴き出すように出る、地面に広がるほど出る)
- ・傷口が大きく開いている、骨や脂肪が見える、刺さった物がある(刺さった物は抜かない!)
- ・出血部位が頭、顔、目の近く、首、胸やおなか
- ・顔が青白い、ぐったりしている、意識がぼんやり、冷や汗をかいている

やけど

POINT

- ・氷は凍傷のおそれがあるため、直接肌に当てないでください。
- ・衣服の下にやけどがある場合は、衣服を着たまま上から冷やします。無理に脱がすと、皮膚を傷つけるおそれがあります。

水が少ない状況なら、水を張ったバケツにつけてもOK



こんな場合は
すぐに受診

- ・面積が身体の10%以上の広範囲のやけど
- ・ひどいやけどにも関わらず、痛みを感じない

目安は、ケガ人の片手の手のひら10個分

ねんざ・打撲 “RICE”で対応しよう

準備
しておく
安心なもの



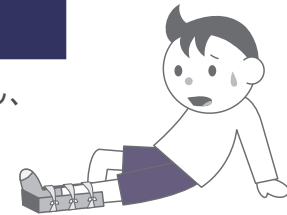
- ・氷
- ・ポリ袋または冷却パック
- ・包帯
- ・伸縮包帯
- ・テーピングパッドまたはスポンジ

RICEの目的

- ケガをした部位(患部)の腫れ、出血、内出血を最小限にする
- 痛みを和らげる
- 神経の損傷を防ぐ

1. 安静 Rest

テーピングや添え木などで固定し、**患部を安静にする。**



POINT

・ものがなければ、「なるべく動かさない」という対応でOKです。

身近な代用品

割りばし／木の板／定規／段ボール／新聞紙など

2. 冷却 Icing

- ①**患部を冷やす。**
- ②痛みがなくなるまで、15～20分ほど冷却する。
- ③痛みが出てきたらまた冷やす。



POINT

- ・ビニール袋などに氷を入れたもの、冷却パック、冷たいペットボトル、湿らせたタオルなどで冷やします。
- ・氷は凍傷のおそれがあるため、直接肌に当てないでください。

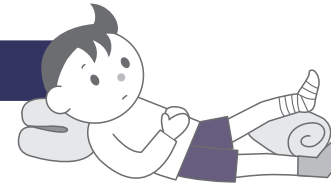
3. 圧迫 Compression

腫れが予想される部位にテーピングパッドやスポンジを当て、テーピングや伸縮包帯で**軽く圧迫気味に固定**する。



4. 挙上 Elevation

患部は心臓より高く挙げることが原則。



! こんな場合はすぐに受診

- ・激しい痛みを訴える
- ・みるみる腫れてきた

無理に動かすと悪化する可能性があります。安静を保ちましょう。

骨折疑い

①折れた部分を支える添え木になるものを用意する。

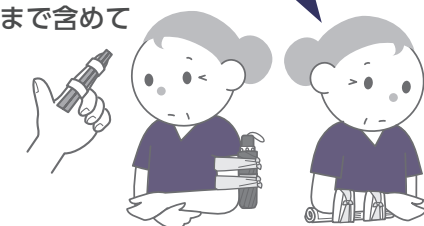
身近な代用品

指の添え木…割りばし
腕の添え木…折り畳み傘／段ボール／新聞紙／雑誌

雑誌などを患部の長さに合わせてたたむ、または丸めて使う

②折れた部分の両端にある関節まで含めて添え木を当て、布や包帯で固定する。

③結び目が傷口の真上にこないようにする。



POINT

- ・折れた部分を無理に動かさないでください。
- ・無理に骨をもとの位置に戻さないでください。



こんな場合は
すぐに受診

三角巾の
使い方

身近な代用品

風呂敷／スカーフ／大判ハンカチ



身近な代用品

ビニールの買物袋



- ・折れた骨が見えている
- ・腕や足の形や向きがおかしい

