

# ヘルシーな健康応援ナビ



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX33-0319

## 災害時に命を守るために

災害が起こった時に、自分や家族の命や生活を守るためには、普段からの備えや、身を守るための正しい知識を持つことが大事です。もしもの時に、身を守ることができるよう、災害時の健康について考えてみましょう。

## 医療救護所をご存じですか？

大規模災害により、市内の診療所が被害を受けて、診療が困難となった場合などに、災害医療の最前線として、医療救護所が開設されます。医療救護所では、地域の医師や看護師、市役所職員が対応し、主に傷病者のトリアージ（治療の優先度の

一次救護所	東部中学校、田原中学校、赤羽根中学校、福江中学校
二次救護所	田原中部小学校、野田小学校、泉小学校、渥美運動公園屋内競技場

※医療救護所は、診療所の状況や、傷病者の人数などにより一次救護所・二次救護所の順番で開設

判定)、傷病者などの応急処置、軽症者への医療提供、中等症者・重症者の病院への転送を行います。

中等症者や重症者は、災害連携病院である渥美病院や、災害拠点病院(豊橋市民病院、豊橋医療センター、豊川市民病院など)で受け入れる計画です。

自分の住む地域の避難場所と併せて、医療救護所の場所も確認しておきましょう。

## エコノミークラス症候群の予防

災害から命が助かって、避難生活のストレスから持病が悪化した、災害時のけがが原因で死亡するなど、災害との因果関係が認められるものを「災害関連死」といいます。東日本大震災の災害関連死の死者数は3774名となっており、その多くは高齢者です。

特に注意が必要となるのは、エコノミークラス症候群です。車中泊な

どにより、長時間同じ姿勢でいることで静脈血の流れが滞ることや、水分不足、避難時のけがにより静脈が傷つくことなどで血栓ができます。症状がひどくなると、肺塞栓症を引き起こし死に至る場合もあります。積極的な水分補給、ふくらはぎマッサージ、足首の前後運動、トイレを我慢しない、日中はできるだけ歩くなどをして予防しましょう。

## 避難所生活で起こる二次健康被害

避難所の生活は、限られた空間で様々な健康状態の方が集団で生活し、衛生環境の悪化に加え、衣食住全てが不自由な状況となるため、様々な二次健康被害が心配されます。

### 避難生活で心配される二次健康被害

- 疲れや、ストレス、不安による睡眠障害、こころの不調
- 運動量の低下や食事の偏り、服薬を継続できないことによる糖尿病や高血圧などの持病の悪化
- 食中毒や、かぜ、胃腸炎、新型コロナウイルス感染症などの感染症
- 食事の偏りによる栄養状態の悪化
- 不十分な口腔ケアによる誤嚥性肺炎、むし歯の悪化
- 活動量の低下による心身の機能低下(生活不活発病)
- 空調設備がないことによる熱中症や脱水、低体温症など

## ● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)  
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
9月5日(日)	ふれあいばい診療所	☎29-2500	9月20日(月・祝)	河合医院	☎22-6133
	仲谷歯科	☎23-2327		花井歯科医院	☎23-1661
9月12日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322	9月23日(木・祝)	かわせ小児科	☎22-1230
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100		ふくしま歯科医院	☎37-1182
	清栄歯科クリニック	☎33-0657	9月26日(日)	昭和医院	☎32-3749
菜の花内科クリニック	☎22-7777	ヒラノ・デンタル・オフィス		☎22-6477	
9月19日(日)	きまた眼科	☎23-1092	10月3日(日)	北山医院(江比間)	☎37-0023
	小原歯科	☎25-1139		ふくい眼科	☎22-5878
				かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
			金田歯科医院	☎24-1800	

診療時間 内科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00  
診療時間以外 渥美病院☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください