

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



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

避難所の健康問題と、その備え

災害時には、長期の避難生活を余儀なくされる場合があります。平成28年の熊本地震では、避難生活での体調悪化などが原因の「災害関連死」の犠牲者は、建物の倒壊などによる「直接死」の犠牲者の約4倍にも上りました。



避難生活で注意すべき健康管理について事前に知っておきましょう！

◆エコノミークラス症候群に注意！

年齢に関係なく、誰にでも起こる病気です。

●原因

車内などの狭い空間で長時間足を動かさないと、血行不良で血液が固まりやすくなります。血の塊が肺などに運ばれると、血管が詰まってしまいます。

●予防方法

- ①ウォーキングやマッサージ、足の指を動かして、血流を良くする。
- ②1日1ℓ以上を目標に、こまめな水分補給をする。
- ③ゆつたりとした衣類を着る。

◆冬季には低体温症にも注意！

身体を中心温度が35℃以下に下がると低体温症が起こりやすくなります。重度の場合は死に至ることもあり、早めの対応が大切です。

●症状

- ・体が震えだす。
- ・さらに体温が下がると「震えが止まる」「おかしいことを言う」「ふらつく」などの症状がでます。

●予防と対策

- ・体を温める(首のまわり、わきの下、足の付け根)※足先や指先を温めても全身は温まりません。
- ・床が冷たい場合は、敷物を重ねる。
- ・厚着をする。
- ・温かい飲み物やカップラーメンなどの

カロリーの高い物を食べる。

◆感染症に注意！

避難所での集団生活では、感染性が流行しやすくなります。

●予防方法

- ・こまめな手洗い、うがい、手指消毒、マスクの着用をする。
- ・水や食品は加熱した物を食べる。
- 日頃の健康管理も大切
- ・自分の病気を悪化させない。
- ・「健診」を受ける。
- ・かかりつけ医や服用している薬を記録しておく。

◆避難所利用者登録票を事前に準備しておきましょう

避難所での混雑を避けるため、「避難所利用者登録票」を事前に記入しておき、避難所へ持っていくようにしておきましょう。

※避難所利用者登録票は、市HPから印刷できます。



▲市HP

●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。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。市役所 ● ☎22-1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
1月1日(日・祝)	昭和医院	☎32-3749	1月9日(月・祝)	河合医院	☎22-6133
	清栄歯科クリニック	☎33-0657		ふくしま歯科医院	☎37-1182
1月2日(月・振)	永井医院	☎22-0227	1月15日(日)	かわせ小児科	☎22-1230
	花井歯科医院	☎23-1661		かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
1月3日(火)	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
	小原歯科	☎25-1139	1月22日(日)	昭和医院	☎32-3749
1月8日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946	惣ト歯科医院	☎45-2066	
	金田歯科医院	☎24-1800	1月29日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
				かわい歯科	☎24-0080

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