



いつ起こるか分からない
災害に備えて

高齢者の避難生活と支援



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

埼玉県支部

0. はじめに

みなさんご存じのとおり、
日本では毎年多くの災害が起きており、
その被害の甚大化により
避難生活が長期化する傾向があります。

避難生活で起こる問題を知り、
事前に備えておくことや、対処、支援の方法を
知っておくことが大切です。

今回は「避難所生活」にフォーカスした、
「高齢者の支援」についてお伝えします。

0. はじめに

特に高齢者は、持病や障がいを持っていたり、一人暮らしで家族の支援が受けにくかったりするなど、より影響を受けやすくなります。どのような影響があるかを知り、早期に対応・支援することで病気を予防することができます。

今回は、以下をご紹介します。

1. からだへの影響と対応

- (1) エコノミークラス症候群
- (2) 低体温症、熱中症
- (3) 誤嚥性肺炎
- (4) 脱水症状
- (5) 低栄養

2. こころへの影響と対応

3. 接するときの対応やこころづかい

※日本赤十字社「避難生活支援講習ハンドブック」から抜粋

1. からだへの影響と対応

(1) エコノミークラス症候群

避難所などの限られた空間（スペース）での生活や車中泊などにより、からだを自由に動かせない状態が長時間続くと、血行不良により血栓（血のかたまり）ができ、腫れや痛みが生じることがあります（深部静脈血栓症）。

また、この血栓が肺の血管につまると、息苦しさや胸の痛みなどの症状を伴う肺塞栓症を引き起こします。症状は、軽度から重度までさまざまですが、いのちに関わる場合もあることから、少しでも症状がみられたら速やかに医療機関を受診するようにしましょう。

予防のポイント

- きゅうくつ窮屈な空間で長時間過ごさない
- 水分を十分に摂取する
- 定期的にからだを動かす
- 弾性ストッキングを履く

予防のための足の運動



つま先立ちをする。



つま先を引き上げる。

足の指で
グーをつくる。



足の指を開く。



膝を両手で抱え、
足の力を抜いて
足首を回す。



ふくらはぎを
軽くもむ。

1. からだへの影響と対応

(2) 低体温症、熱中症

避難所は、設備やその被害の程度、またはライフラインの停止などにより冷暖房等が使用できないことも多く、季節や外気温に大きく影響を受ける一方で、室内温度や湿度の調節が難しい環境です。

このため、暑さや寒さを感じにくい高齢者の熱中症や低体温症にも気をつけましょう。

特に、熱中症は脱水症状を引き起し^{じゅうとく}重篤な状態を招く恐れがあるため、気温が高い夏季はもちろんのこと、暖房器具を使用する冬季にも注意が必要です。

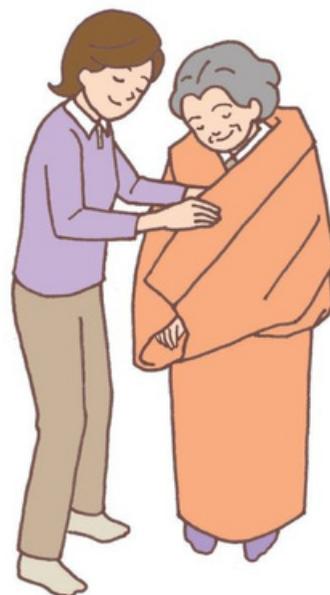
また、気温が低い場合は低体温症を防ぐため、工夫して体温を維持しましょう。

■少しでも冷えを防ぐために。「毛布ガウン」の作り方

1 着物を着付ける要領で、
下半身を包み、紐等で止める。



2 上半身を覆い、
襟元と袖口を整える。



仕上がり
(後ろ姿)



1. からだへの影響と対応

(3) 誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌を誤嚥することにより引き起こされます。避難所では、水不足や水分摂取不足から口の清潔を保つことが難しくなりがちです。少量の水でもできる口腔^{こうくう}ケアなどで、口の清潔を心がけることが、予防につながります。

■少しの水でできる「口腔ケア」

歯ブラシがある場合

- 

1 水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます
- 

2 絵のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします
- 

3 歯を磨きます
- 

4 歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります
- 

少ない水のコップですすぎ、歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します
- 

最後にもう1つのコップで少なくとも2回口をゆすぎます



ポイント

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

出典：日本歯科医師会 HP「非常時の口腔健康管理」

1. からだへの影響と対応

(4) 脱水症状

高齢者は油断すると脱水状態になりやすいため、積極的な水分摂取が欠かせません。災害時は、飲料水などの物資の不足や、慣れない環境でトイレに行くことに不安があるために飲水を控えることもあり、さらに脱水を起こしやすくなります。脱水症状が全身状態の悪化を招くことがあるため、十分な注意が必要です。

予防のポイント

こまめな水分摂取を心がける

※目安：食事以外に1日あたり1～1.5リットル



1. からだへの影響と対応

(5) 低栄養

避難所で提供される食事は、一般的に炭水化物が多く、たんぱく質やビタミンが不足しがちです。高齢者は飲み込む機能が低下している場合も多いため、少しでも必要な栄養を摂取できるような工夫を知っておくことも大切です。

食べ方の工夫(例)

- あたためる 袋に入れて湯（ポット）に入れる。弁当はばらして、水分を加えて再調理。
- やわらかくする 水分に浸す。水分を多めに調理する。
- 利用する 缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、梅干し、ふりかけ、のり、漬物、ゼリーなど。

※参考：厚生労働省～避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について「4.高齢者リーフレット」の解説資料



煮込むだけ 加熱することでやわらかくなり、からだも温まります



2. こころへの影響と対応

災害を経験すると誰でも動揺します。特に高齢者は家、家族、財産などを失うことや突然の環境の変化が、こころに大きく影響します。

また、普段から周りとの交流が少ない傾向もあり、慣れない環境の中で周囲になじむことが難しいなど、孤立しがちであることから、きめ細やかな支援が必要になる場合があります。

高齢者に特徴的な反応

- 現実を受け入れることができず否定的な態度をとる。
- 家族に依存することが増え、支援を拒否する。
- 今後の生活が思い描けず悲嘆する。
- 喪失感が強くうつ状態になりやすい。
- 睡眠や食事をとろうとしない。
- 集中できず、コミュニケーションが困難になる。
- 日々の生活が中断されて途方に暮れた気持ちになる。



対応

- 他の人とのつながりを安定させ、安心して過ごせるようにする。
- 正確な情報を伝え、事態を把握してもらう。
- 利用できる救援・支援サービスに確実に手が届くようにしておく。
- 自分の身に起こった出来事について高齢者の気持ちを表出できるように話を傾聴する。
- だれにでも起きる正常な反応であり、心配ないことを伝える。
- できるだけ早く以前の生活に近づける。
- 自分が避難している場所を知ってもらい、避難所生活の中で、自分に出来ることを協力して行ってもらう。

3. 接するときの対応やこころづかい

災害がからだやこころへ影響を及ぼすことを理解し、相手を尊重する対応をこころがけましょう。

高齢者が、やがて落ち着きを取り戻し、自信と自尊心を回復され、普段の生活に近づくことができるよう支援することが大切です。

* 話を聴き、受け止める

- 接する機会を多く持つようにする。
- 相手の身になって話を聴くが、話したくない時にはその気持ちを尊重する。
- 相手の感情をありのままに受け止めるようにし、むやみに励まさない。



* 見守り、支援する

- 高齢者の知恵や経験を活かしてできることを一緒に探す。ただし、無理強いはいはしない。
- できないことのみ援助し、できることは自分で行うよう見守る。(自立支援)
- 避難生活の不自由さを自分から訴えることが出来ない傾向があるため留意する。

* 専門機関につなぐ

- 周囲が何らかの異常を感じたり、または高齢者自身がからだやこころの健康状態に不安を感じた場合には、専門家や医療機関へ相談することを勧め、必要があれば付き添う。



より詳しく学びたい方は、
「避難生活支援講習」をぜひご受講ください。