

災害時に気をつけたいこと

気をつけたい病気や症状

1 脱水

災害時には、トイレに行くことや飲料水の確保の不安から飲水を控えることによって、一般的に脱水状態に陥りやすいものです。脱水によって重篤な状況にいたる恐れもあります。

<予防のポイント>

こまめに水分を摂取しましょう。目安としては、食事以外にも1日に1,000～1,500mlを摂取するようにしましょう。

2 熱中症

夏場の戸外での作業や、高温多湿な環境になりやすい避難所等では熱中症になりやすいので、注意が必要です。

<予防のポイント>

- ・屋外では日陰を選び室内では扇風機、空調などを使用する。
- ・通気性のある衣類や帽子を着用し暑さを回避する工夫を。
- ・日頃から運動で汗を流し暑さに備えた体作りを。また暑さに徐々に慣れる工夫をし、水分補給は喉が渇く前にこまめに。
- ・体調や持病などを考慮し、高齢者や子どもには特に注意を。

<もしも熱中症になったら>

- ・日陰や涼しい室内に運び本人が楽な姿勢に。意識があり吐き気がなければスポーツ飲料か薄い食塩水を与える。
- ・皮膚に水をかけうちわなどで扇いで体を冷やす。氷などがあれば首や足の付け根に当て、皮膚の下の血液を冷やす。
- ・水分補給できない、症状が改善せず様子がおかしい、全身の痙攣がある時などは、ただちに救急隊を要請し体の冷却を。

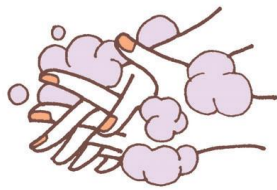
3 感染症

集団生活を送る避難所は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が発生すると拡大しやすい環境です。感染症から身を守り、感染を拡大させないためにも予防が大切です。

<予防のポイント>

- ・手洗いとうがいをしましょう。
- ・マスクを着用し、こまめに手指消毒をしましょう。
- ・感染症の蔓延を防ぐために、定期的に室内の換気をしましょう。
- ・暖房が不十分なときは、衣類や毛布などで保温しましょう。
- ・インフルエンザの発生が予想されるときは、予防接種を受けましょう。

手洗いの方法



手をぬらし、石けんをつけ、よく泡立てながら手をこすります。



洗い流し、乾いたタオルなどで水気をふき取ります。

4 食中毒

災害時は、水の使用制限等により不衛生な環境にあり、食中毒を起こしやすいので注意が必要です。

症状は腹痛、嘔吐、下痢で始まり熱がでます。

冬場でも食中毒は発生するので気をつけましょう。

<予防のポイント>

- ・傷みやすいものは、長くとおかないようにしましょう。

- ・期限表示のあるものは、その期限内に食べましょう。
- ・調理前、食事前、用便後は手を洗いましょう。

<もしも食中毒になったら>

- ・脱水を予防するため、嘔吐を誘発しないように水分を少量ずつ頻回に分けて与えましょう。
- ・吐いた物が気管に入らないような姿勢にしましょう。横になっている時は、右図の姿勢にしてください。
- ・できるだけ早く医師の診断をうけさせましょう。
- ・吐いた物や便などは医師に見せましょう。



5 エコノミークラス症候群(肺塞栓症)

水分不足や利尿作用のあるアルコール飲料やカフェインを含む飲料の摂取などによる尿量の増加などによって、血液の濃度が高くなると血液が固まりやすくなることによって、長時間足を動かさずに座っていたりすると、足の静脈の中に血のかたまり（血栓）ができることがあります。そして、席を立つなど体を動かすのをきっかけに血栓が血管を流れ始め、肺の血管を閉塞し、呼吸困難に陥ることがあります。

<特に注意が必要な人>

- ・肥満である
- ・下肢静脈瘤がある
- ・過去に下肢の手術や大きな手術を受けたことがある
- ・経口避妊薬を使用している
- ・妊娠中、出産後である

<予防のポイント>

- ・水分を補給しましょう。ただしアルコール・コーヒーなどの利尿作用のあるものは避けるようにしましょう。
- ・定期的に手足や体を動かしましょう（1時間に1回程度は足を上げ、足首を屈曲する運動をする、外へ出て体を動かすなど）。
- ・ゆったりとした服装を心掛けましょう（ジーンズなど体を締め付けるようなものは避ける）。

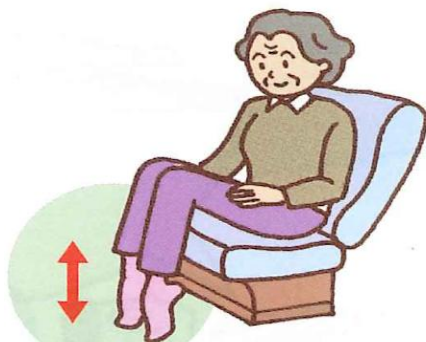
座ったままできる運動の例



足の指でグーをつくる。



足の指を開く。



つま先立ちをする。



つま先を引き上げる。



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。

出典：「災害が起こったときに」 日本赤十字社 令和 6 年 6 月
「救急法の基礎知識」 日本赤十字社 令和 6 年 6 月

日本赤十字社へのお問い合わせ

ホームページ <http://www.jrc.or.jp/>

支部名	電話番号	支部名	電話番号
北海道支部	011(231)7126	滋賀県支部	077(522)6758
青森県支部	017(722)2011	京都府支部	075(468)1182
岩手県支部	019(638)3610	大阪府支部	06(6943)0705
宮城県支部	022(725)7520	兵庫県支部	078(241)9889
秋田県支部	018(864)2731	奈良県支部	0742(61)5666
山形県支部	023(641)1353	和歌山県支部	073(422)7141
福島県支部	024(545)7997	鳥取県支部	0857(22)4466
茨城県支部	029(241)4516	島根県支部	0852(21)4237
栃木県支部	028(622)4326	岡山県支部	086(221)9595
群馬県支部	027(254)3636	広島県支部	082(241)8811
埼玉県支部	048(789)7117	山口県支部	083(922)0102
千葉県支部	043(241)7531	徳島県支部	088(631)6000
東京都支部	03(5273)6741	香川県支部	087(861)4618
神奈川県支部	045(681)2123	愛媛県支部	089(921)8603
新潟県支部	025(231)3121	高知県支部	088(872)6295
富山県支部	076(451)7878	福岡県支部	092(523)1171
石川県支部	076(239)3880	佐賀県支部	0952(25)3108
福井県支部	0776(36)3640	長崎県支部	095(846)0680
山梨県支部	055(251)6711	熊本県支部	096(384)2100
長野県支部	026(226)2073	大分県支部	097(534)2236
岐阜県支部	058(272)3561	宮崎県支部	0985(22)4045
静岡県支部	054(252)8131	鹿児島県支部	099(252)0600
愛知県支部	052(971)1591	沖縄県支部	098(835)1177
三重県支部	059(264)7700		

令和 8 年度作成

ブックレット