

災害に負けない 元気な体を作りましょう!



「手洗い」と「うがい」は健康の基本

高温多湿の梅雨の時期は、細菌やウイルス、カビも繁殖しやすい時期。これらの目に見えない有害な物質から体力、抵抗力が弱っている方を守る最も簡単で効果的な手段が「手洗い」と「うがい」です。

●じょうずな手洗い……………

石鹸を泡立てて、指のつけ根、指先とつめの周り、手首など15秒くらいしっかり洗った後は流水できれいに流し、最後に乾いた清潔なタオルやハンカチで水をしっかりふき取りましょう。



●じょうずなうがい……………

「口をゆすぐブクブクうがい」「喉をゆすぐガラガラうがい」どちらもふつうの水で効果十分。それぞれ1回5秒程度、2~3回繰り返して口や喉をしっかりとゆすぎましょう。



水分補給で熱中症対策

熱中症とは、高い気温や高い湿度の中で体温や水分の調節がうまくいかなることです。

※熱中症になりやすいのは小さな子どもとお年寄り。

予防はなんといっても水分補給。あまり汗をかいていないような時は水や麦茶、たくさん汗をかいた時にはイオン飲料がおすすめです。

暑い中では、眠っていてもたくさんの汗をかいています。汗をかいているお年寄りや小さな子どもを見たら、早めに声をかけてあげましょう。



賢い暑さ対策とこまめな水分補給で、熱中症からみんなを守りましょう。

マスクを着けましょう

本格的な復興が始まるこの時期、がれきの中に埋もれていた大量のホコリ、カビ、ダニ、建築材料から出る化学汚染物質などを含んだ粉塵が咳を引き起こします。外出時はマスクをつけて、帰宅時は衣服や髪の毛についた粉塵を外でしっかり振り落としてから入室しましょう。

咳がなかなか止まらないときには必ず医療機関の診断を受けましょう。

特に喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)のある方は要注意です。



バランスのいい食事で元気に

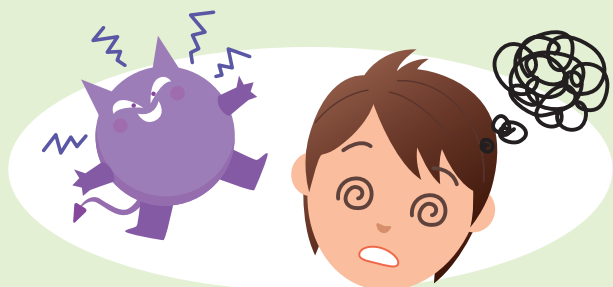
大切な食事や栄養のポイントは、なんと言っても良いバランス。数種類の食材が手に入るような場合は、いつもと少し違ったおかずを持ち寄って、みんなで食卓を囲みましょう。

ちょっとした工夫でバランスのよい食事。ひとつのテーブルを囲んでのみんなの会話も大切な心の栄養です。



気をつけよう! 災害時に注意が必要な感染症

水や食品を介する感染症



被災地や避難所では清潔な水が手に入りにくくなり、汚染された水や保存状態の悪い食べ物で感染症が拡がりやすくなります。対策は手洗い、アルコール消毒、トイレの清潔、便や吐物などの適切な処理です。

病原性大腸菌などの細菌による胃腸炎に対する注意が必要ですが、A型肝炎にも注意が必要です。

ウイルスによる急性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスがよく知られています。

過密状態に伴う感染症



避難所生活では狭い空間で多くの方々が一緒に生活することになり、感染が広がりやすくなります。対策は手洗い、マスク、咳エチケットなど。流行に関する正確な情報を知っておくことも大切です。

インフルエンザ流行のピークを過ぎましたが、夏に流行することもあります。

インフルエンザ以外のウイルス、マイコプラズマなども流行します。

高齢者の肺炎球菌性肺炎、結核などの流行にも注意をしましょう。

ワクチンで防げる感染症



ワクチンで予防できる感染症については、予防接種を受けておくことがもっとも大切です。不慣れな避難所生活が長く続くと、疲れから免疫が低下します。できるだけ早く接種を受けましょう。

麻しんと風しんは首都圏で発生が増えており、流行が拡がる可能性があります。

成人の百日咳が増えており、重症化することの多い乳児はできるだけ早くワクチンを受けましょう。

みずぼうそうやおたふくかぜのワクチンもなるべく接種をおすすめします。

けがに関連した感染症



災害時、復興作業中にけがを負った場合に感染が起こります。けがの部位をよく洗うこと、大きなけがでは抗菌薬を予防的に投与することがすすめられています。

土壌中に常在する破傷風菌による破傷風、けがをした部位から起こる黄色ブドウ球菌や連鎖球菌の感染症が特に問題となります。

破傷風は被災地からの報告が増えていています。瓦礫などで深い傷や骨折を負った方は破傷風トキソイドの接種が必要ですので、医師の診断を受けてください。