

5

NEWSLETTER

ニュースレター

防災と健康管理



皆さん、こんにちは☀️

今回のテーマは「防災と健康管理」についてです。

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。

しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。

防災対策で大切なことは準備と対策。

是非、ご参考になさってくださいませ。



災害で起こしやすい病気とは

避難生活が長期にわたると健康管理が重要になってきます。災害で起こしやすい病気や予防方法、備えについてご紹介したいと思います。

- ・ 感染症

ノロウィルス、破傷風、コロナなど、避難所などの閉鎖された空間では集団感染を起こしやすいです。

- ・ 一酸化炭素中毒

屋内や車内などでストーブや発電機などを使用することにより一酸化炭素中毒になります。

- ・ エコノミークラス症候群

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っているなどして足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。

その結果、血の固まり（血栓）が足から肺などにとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群といいます。

- ・ 心身の機能低下

避難生活では体を動かす機会が減り、筋力低下が起こりやすいです。また、動かないことによって心も沈みがちになります。

- ・ 肺炎

避難生活では食生活の偏り、水分補給の不足、歯磨きをしない、ストレスなどが重なり、むし歯や歯周病になり肺炎を起こしやすくなります。

口の中のばい菌を誤って肺に飲み込んで感染する肺炎を誤嚥性(ごえんせい)肺炎と言います。

- ・ 持病の悪化

常用のお薬が切れると持病が悪化しやすいです。



セミナー保健師

一木ひとみ

皆さまの健康のサポートをさせて頂きますのでカラダやココロの事でご不安な事があればいつでもご相談下さいね。ご相談はいつでも無料です。お待ちしています。



【防災×健康管理】

オンラインセミナー

オンライン動画はこちら ➡



ダイソーで買える防災グッズ



緊急簡易 ブランケット 110円



携帯ミニトイレ 110円



防災ホイッスル 110円

ランタン型にも懐中電灯にもなる
2WAYタイプ 330円

電池 110円



お風呂さぼりシート 110円

防災ボトルを作ってみよう



500MLのウォーターボトルで

- ・緊急簡易トイレ1回分
- ・携帯用エチケット袋
- ・常温で保存のきく羊羹
- ・ホイッスルライト（電池は抜いて別にいれておく）
- ・現金と緊急連絡先を書いたカード
- ・絆創膏2枚と電池
- ・圧縮タオル（小）
- ・個別包装のアルコール消毒錠
- ・最後にボトルに反射バンドを巻く



常備薬も忘れない！

食料はこれを用意するべし！

被災地では...ビタミン不足・タンパク質不足になりがち



東日本大震災で被災した方々が 「持つててよかった」というもの

ソーラー充電
モバイルバッテリー

安全靴



サランラップ

お皿を洗う必要がなくなる
なにかと使える！

災害時に入れておこう！おすすめアプリ

家庭向け防災・備蓄支援アプリ

CROSSZERO
for ファミリー防災の取説や
備蓄情報・避難場所など
情報が盛りだくさん

水の備蓄はどうする？



長期保存水（5年）

amazonで買えます

浴槽にお湯は
ためておくが吉！

1 ウォーターサーバーを
普段から使用する

水道水は常温だと3日

冷蔵庫だと10日程度保管可能

※常にボトルに入れて保管しておく



LINE安否確認を活用しよう

●●●地震
●●●で〇〇日〇〇:〇〇ごろ発生(最大震度6強)

安否を報告

詳細を見る

・自分の状態を報告、変更する
・友だち登録した人の安否を確認する

・災害に関するニュースを表示させる

