

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

## 災害時のヘルスケア

9月1日は「防災の日」です。最近では新型コロナウイルス感染症の影響により、感染症対策が注目されていますが、同時に、いつ起きるかわからない地震や水害などの「自然災害への備え」も重要です。

## 少ない水で手洗いとお口のケア

### 手洗いとタイミング

水が使えないときは、お手ふきシートやウェットティッシュで手をふいた後、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用して、手をきれいにしましょう。右の図が汚れが残りやすいところです。

特に食事前や調理の前後、トイレ使用后、大勢の人がさわるところにふれた後などには、こまめに手をふきましょう。

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ

指の先や親指全体は特に洗い残しが多いです



〈国立感染症研究所リーフレットより〉

### お口のケアの方法

「お口」は感染症の入り口です。避難所生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、口の中やのどの粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすくなります。加えて、食事をした後に口の中に汚れが残っていると、細菌が増えてむし歯や歯周病などのトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎などの全身の健康に影響を与える可能性があります。

#### うがい

ペットボトルのキャップ1~2杯の水を口に含みます。



口の中全体に行きわたるよう「くちゅくちゅ」と数回繰り返します。  
(一気に含むより、2~3回に分けて行うとより効果的)



#### 歯みがき

コップに少量の水を入れ、ハブラシをぬらして歯をみがきます。



ハブラシが汚れたら、そのつど汚れをティッシュなどでふきとります。これを繰り返して歯全体をみがきます。



最後にペットボトルの水で口をすすぎます。

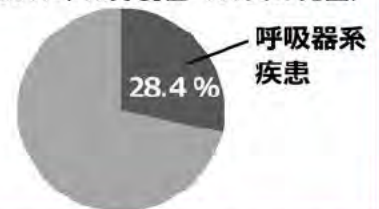
〈公益社団法人 日本歯科医師会ホームページより〉

### 熊本地震では災害関連死のトップが「呼吸器系の病気」

※災害関連死…避難生活中に病気になったり、持病が悪化して亡くなること

熊本地震では、肺炎や気管支炎などの呼吸器系の病気が災害関連死の約3割を占めています。呼吸器系の病気にかかる原因の一つとして考えられるのは、ウイルスや細菌による感染です。ウイルスや細菌には手や食べ物などを介して感染するため、災害時でも手やお口を清潔にすることがとても大切なのです。

熊本地震・災害関連死の主な死因  
(2017年12月現在・197人の死因)





# 避難生活でなりやすい病気

熊本地震では、車中泊避難者のエコミークラス症候群が大きく取り上げられましたが、最近の研究では、車中泊以外でも避難所等において床の上に直接寝るなどをした結果、エコミークラス症候群が発生することがわかっています。

## エコミークラス症候群

食事や水分を十分にとらない状態で長時間足を動かさずにいると、血行が悪くなって血のかたまり（血栓）ができやすくなります。その血栓が肺の血管につまり、胸が痛い、呼吸が苦しいなどの症状を引き起こします。重症化すると死亡する可能性もあります。



## 予防方法

- ・1日20分を目標に軽い体操やストレッチ運動を行う
- ・こまめに十分な水分をとる
- ・アルコールを控える
- ・できれば禁煙する
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ・かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
- ・毛布や枕などで足を高くして眠る

### エコミークラス症候群を予防する運動



<厚生労働省 エコミークラス症候群の予防のために より>

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナの集団感染の共通点は、特に「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

三密を避け、手洗いなどの感染予防行動と、「新しい生活様式」を参考にして、大変なこの時期を乗り越えましょう。

検索 厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページでは、緊急情報や報道発表資料など最新の情報を知ることができます。

## ★編集後記★

最近「令和2年7月豪雨」をはじめ、いつ起きるかわからない水害や地震等が多く、本当に怖いと思います。先日、久しぶりに防災グッズの中身を確認してみたところ、消費期限が間近のものや電池が切れかかっているものがあり、改めて定期点検の大切さを感じました。岩崎