

避難所食生活を少しでも元気に過ごすために

～避難所管理者や運営委員の皆さんへ～

- ・避難所生活が中・長期化すると、普段と違う生活で誰もが心身の負担となります。特に食事が変わるため健康への影響が懸念され、「**食事時の3密対策**など“**健康**”を守るための対策」が必要になります。
- ・ご本人やご家族が避難所生活での準備はされているものの、少しの配慮で軽減されることもあります。
- ・要配慮者（高齢者、乳幼児、妊産婦、障害者、慢性疾患のある方など）の特徴や状況を把握しましょう。
- ・管理者ご自身も休養をとれるように、避難所での役割分担や体制づくりなどを整えることも必要です。
- ・避難所生活者の健康管理で気になるところ、困ったことがありましたら、保健所職員までご相談ください。

しっかりと水分補給をするように

様々なストレスやトイレが整備されないことが原因で、水分をとることが控えがちになります。水分不足になると、**脱水**や**脳梗塞**、**エコノミークラス症候群**、**熱中症**などがおこりやすくなるので飲み物がある時は、避難者が体調不良にならないように“**こまめな水分補給**”を促しましょう。

- 飲用にはペットボトルの水か煮沸水を使う。生水の飲用は避ける
- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使う
- 調乳用の水は、硬水のミネラルウォーターは避ける
- 脱水に気が付きにくい乳幼児や高齢者には特に注意し、水分補給を促す
- 視覚や聴覚などの障害者や介助者に声掛けし、水分補給を促す



食事に配慮が必要な方に

アレルギー食品の除去や食事制限などができなかつたり、歯の不具合や咀嚼・嚥下（噛むことや飲み込むこと）ができず、**食べられない方**などは、栄養不足や偏りで体調不良になりがちです。

できるだけ必要なエネルギーやビタミン類、ミネラルなどが補給できるようにしましょう。

食中毒を予防するために、できるだけ食べ物を直接接触せずに、包装物ごと持って食べるように伝えましょう。食事で困ったことがあれば、栄養士にご相談ください。

- 食物アレルギーがある方に、食材などのアレルギー情報を提供する
 - * 特に炊き出しなどの**食材の確認**と**該当者への周知**などが重要！
 - * アナフィラキシー反応（アレルギー発作）が起きたら、すぐに救急搬送する
- 咀嚼や嚥下が困難な方に、**粥や介護食の提供・衛生的に料理を刻む・とろみ剤**などを使う
 - * 座って食べられない方は、むせや誤嚥性肺炎に注意する
- 果物や野菜ジュース、マルチビタミン剤、栄養補助食品なども活用する

エコノミークラス症候群の予防 時々、足と体を動かすように促す

東 大阪市 保健所 〒578-0941 東大阪市岩田町4丁目3番22-300

健康づくり課 TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809 中保健センター TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527

東保健センター TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135 西保健センター TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916