

2 家を守り、家族を守るために

【伝えたいひとこと】⑤ 家を守る

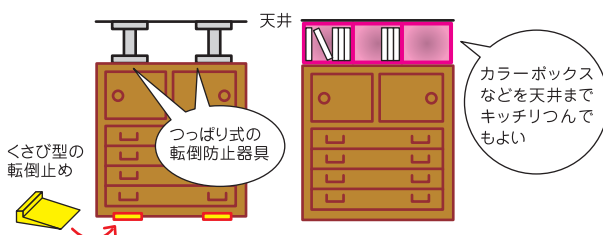
- 灯油のタンクを固定しておけばよかった。(60代、女性)
- タンスが倒れるとは思わなかった。タンスの下敷きになり、タンスの上の物がなだれ落ちてきて頭を打った。タンスは固定しておくべき。上に物を乗せておいてはいけないと思った。(80代、女性)
- タンスや食器棚を固定しておけばよかった。食器棚は引き戸にするか、開かないようにしておく必要がある。(60代、女性)
- 戸棚を固定しており、開き戸をやめて引き戸にしていたので、被害が少なかった。(80代、女性)
- 必要なものや大事なものを失ってしまった。きちんと整理して取り出せるようにしておけばよかった。(70代、女性)
- 家の中はいつも整理整頓しておくべき。(50代、女性)
- 骨董品が全部だめになった。きちんと管理しておけばよかった。(80代、女性)
- 母に作ってもらった留め袖など、つぶれた家から出したいものがたくさんあったが、何一つ出せなかった。(60代、女性)
- 台所を整理し、器具や食器などは戸棚に片づけてあったので、被害があまりなかった。(80代、女性)
- 地震に対応できる保険に入っていてよかった。(80代、男性)
- いざとなったら備えが役に立たないことも多い。まずは耐震工事が大切。(50代、女性)

【減災ひとくちメモ】④

タンスを倒さない工夫を

家具の足元の前面に、折り畳んだ紙や専用の転倒止めなどをはさみ込み、壁にもたれるような角度にします。

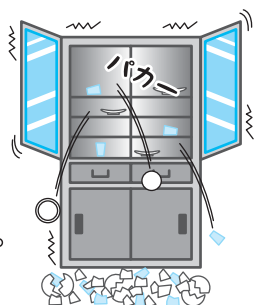
家具の上は、つっぱり式の器具を使うか、天井までの空間をピッチリと埋めてしまうようにします。空の段ボールでもかまいません。日頃から整理整頓し、避難経路を確保しておくことも大切です。



食器棚に注意!

食器が飛び出て粉々に割れてしまうと凶器になります。開き戸の食器棚には、扉にストッパーをつけることをおすすめします。食器棚の前面がガラスになっている場合は、ガラスが飛び散らないよう、飛散防止フィルムを貼ったり、飛散防止スプレーをかけておくといよいでしょう。

また、片づけるときに足をケガしないよう、底の厚いスリッパを用意しておくことをおすすめします。



【伝えたいひとこと】⑥ 避難所での体験

〈被災された方から〉

- 自衛隊の給食、給水、野外入浴があって助かった。(70代、男性)
- 温かい汁物がありがたかった。冷たいお茶も温かいお茶もあってよかった。(70代、女性)
- 避難所から職場に通った。仕事以外はボランティアもしていた。(60代、女性)
- 食事とトイレだけ避難所を利用した。(70代、女性)
- 避難所では野菜が少なくて便秘になった人がいた。(60代、女性)
- うがい、手洗いなど感染予防をしておけばよかった。(女性)



〈避難所での炊き出し活動をされた方から〉

- おにぎりの支給だけでは、お年寄りはずっと便秘になった。(50代、女性)
- 温かい汁物は身にしみると言われた。(60代、女性)
- 野菜が不足しており、野菜料理がほしいと言われた。(50代、女性)
- パンを食べられない方がいた。(50代、女性)
- 体調不良で食事がとれない方におかゆを炊いてあげたかった。(50代、女性)



心が落ち着くのは 食べ慣れたいつもの食事

被災当初の食事はおにぎりだけかもしれません。そんなとき、温かくて具たくさん汁物はありがたいものです。けれども、ずっと豚汁、ずっとカレーなどが続くと、いつもの食事が食べたくなくなります。温かいごはん、焼き魚、煮物、おひたし、漬物、汁物…そんなごく普通の食事が何よりも心をいやしてくれます。どんな災害のまただ中でも、人は食べることで生き、食べることで励まされ、再び立ち上がる力をもらうことができるのかもしれない。

(出展:『地震の時の料理ワザ』坂本廣子著・柴田書店刊)



温かい食事はごちそう

ついているヒモをひっぱったり、液を注ぐだけで、アツアツになる食品があります。カレーや五目ごはんなどバリエーションも豊富で、電気やガスがいらないので、非常食の中に加えておくともよいでしょう。

食事への希望は きちんと伝えましょう

避難所では、野菜が十分にとれなくて便秘になったり、風邪をひいてお腹を壊したりすることがあります。また、歯が悪い、治療食が必要、アレルギーがあるなどの場合、提供される食事では、体調をくずしてしまうこともあります。食事に対する希望や不安などは、遠慮しないで伝えるようにしましょう。

災害のときは、思わぬケガをすることがあります。
正しい応急手当や救命手当を覚えておくと、いざというときに役立ちます。

やけど

- きれいなタオルをあて、水でよく冷やす。
- 衣服が皮膚にはりついているときは、無理にはがさず、そのまま冷やす。

骨折

- 腕や足の骨折は、そえ木を使って固定する。
- 骨折した部分の上下の関節も固定する。

小さな傷

- こすらないように注意して、きれいな水で洗う。
- 消毒をして、ガーゼをあて、包帯をする。

大きな傷・出血がひどいとき

- 傷口にきれいなガーゼを当て、手で強く押さえて止血する。
- 手や足などの場合は、出血しているところより心臓に近い動脈を強く圧迫して、止血する。

心肺蘇生（成人の場合）

●意識の確認

「大丈夫ですか」など、大声で3回呼びかける。肩をたたく。

●救急車、AEDの依頼

「誰か来てください」と応援を呼び、周りの人に「119番で救急車の手配をお願いします」「AEDを持ってきてください」と頼む。

●気道の確保、呼吸の確認

片手でひたいを押さえ、もう一方の手の人さし指と中指であごを持ち上げる。口と鼻に耳を近づけ、ふだんどおりの呼吸か確認する。

【呼吸の確認方法】

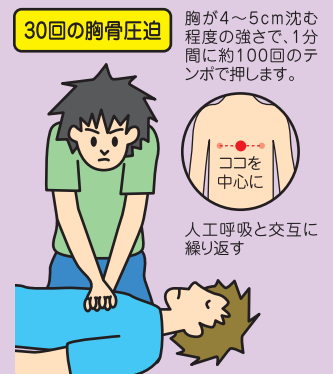
- ①胸部の上下運動を「見る」
- ②呼吸があるのか音で「聞く」
- ③頬で息を「感じる」

●2回の人工呼吸（省略可能）

呼吸がない場合は、空気が逃げないよう鼻をつまみ、ゆっくりと2回息を吹き込む。（胸が軽くふくらむ程度）

●胸骨圧迫、人工呼吸

- ①左右の乳頭の間手のひらの付け根を置く。
- ②1分間に100回のリズムで30回胸骨圧迫を行う。
- ③ゆっくりと2回の人工呼吸を行う。（1回1秒くらい）
- ④30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸を5セット行う。

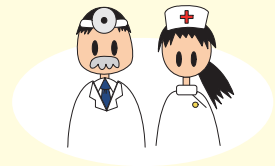


AEDが到着次第、使用する。

日本版救急蘇生ガイドライン2005年対応

AED:自動体外式除細動器

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調をくずしやすくなります。少しでも気になることがあったら、巡回健康相談などで気軽に相談しましょう。



① かぜをひいたとき

- ・消化がよく、やわらかい食事をとりましょう
- ・温かい食事で、体を内側から温めましょう
- ・野菜や果物をとりましょう
- ・水分補給をしましょう



コンコン

② 下痢ぎみのとき

- ・3度の食事は規則正しくとりましょう
- ・やわらかく消化のよい食品を選びましょう
- ・脂肪の多い食品は控えましょう
- ・刺激物を避けましょう
- ・体を温める食事をとりましょう
- ・よくかんで食べましょう
- ・水分補給をしましょう
- ・炭酸飲料やアルコールは控えましょう
- ・体を冷やさないように気をつけましょう



持病のある方は

日頃から薬が切れないよう早めに受診し、余裕をもってもらっておきましょう。また、薬局等で「お薬手帳」をもらい、自分の病気や服薬の情報を記入して持ち歩きましょう。

③ 便秘ぎみのとき

- ・3度の食事は規則正しくとりましょう
- ・朝、水や牛乳を飲みましょう
- ・食物繊維の多い野菜や果物をとりましょう
- ・腸内でガスを多く発生させる食品（豆類、いも類、バナナなど）をとりましょう
- ・体を動かしましょう

災害時は空腹をみたすことに重点がおかれ、手間がかかる野菜料理が少なくなりがちです。食物繊維が不足すると、便秘になりやすいので注意しましょう。



④ 食欲がないとき

- ・さっぱりしたものなら食べられることがあります
- ・少量で栄養価が高いものを食べましょう



⑤ よく眠れないとき

- ・昼寝をやめ、眠る時間を決めましょう
- ・気持ちの中でひっかかっているささいなことでも、誰かに相談しましょう
- ・アルコールは疲れの原因になったり、習慣になったりする危険があるので注意しましょう



避難所での注意

うがい・手洗いを心がけましょう

避難所では、慣れない生活から疲労がたまって体調をくずしたり、集団生活の中で感染症が流行する可能性がありますので、外出後や食事の前、トイレの後など、必ずうがいと手洗いをしましょう。水が不足している場合は、おしぼりやペットボトルのお茶で代用してもかまいません。



マスクを着用しましょう

風邪のウイルスを完全に吸い込まないようにできるわけではありませんが、のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。また、せきやくしゃみによるウイルスの飛散を少なくします。



エコノミークラス症候群を予防しましょう

食事や水分を十分にとらない状態で、狭いところに長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良から血液が固まりやすくなります。固まった血が血管をつまらせると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを引き起こす恐れがあります。

これを予防するためには、

- (1) 水分を十分にとる
- (2) 定期的に体を動かす
- (3) 足を上げて寝る
- (4) 屈伸運動やかかとの上げ下ろし、ふくらはぎのマッサージ

などが効果的です。

