

避難所健康維持チェックリスト

避難所管理者（一般人）による避難者の健康を守るための手引き

【管理者が避難所で行うこと】	2
【乳幼児の方】	2
【高齢者の方】	3
【脳卒中の方】	3
【心臓の病気がある方】	4
【潰瘍（かいよう）の方】	5
【熱やせきが出る方】	5
【おうとげり症（ノロウイルス）にかかった方】	5
【けがをしている方】	6
【糖尿病の方】	6
【低体温症の方】	7
【発達障がい児・者の方】	7
【生活不活発病（廃用症候群）の方】	8
【こころのケア】	8
【出典】	9

医療安全全国共同行動

このチェックリストは避難所管理者（一般の方）が避難している方の異常を発見し、いち早くどう対処すべきかをまとめました。チェックリストにあることを避難者と話ながら健康状態を1日1回以上点検してください。できれば朝と寝る前に点検していただくと早期発見につながります。チェックリストに関わらずいつもと違う様子を発見したらすぐに医師に連絡するなどの対処をお願いします。

【管理者（一般人）の方に避難者の健康維持のためにお願いしたいこと】

- ①救急 TEL、内科 TEL、外科 TEL を確認しておく。9ページ【出典】を参照。
- ②巡回医師、薬剤師に「お薬手帳」を作ってもらおう。医療チームに相談、助言を受ける。
- ③毎朝必ず、病気を持っている人、けがをしている人、妊婦の変化の様子を観察する。
- ④病気やけがの人が移動・転院する場合には本人確認が確実にできるようにする。
- ⑤水分補給（1日1リットル）、体操・屈伸運動をするように声かけをする。
- ⑥病気・けがをしている方のリストをつくる。

【乳幼児の方】

こんな症状がでたら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

- 「顔色が青白い」「唇やつめが紫色になる」「呼吸が弱い」「意識がない」
- 「言動がおかしく、視線が合わない」「けいれん」
- 「発熱（38℃以上）」＋「はく」または「頭痛（不機嫌・不活発）」
- 「ゼーゼーとした呼吸が続く」
- 「咳が続いた後、会話ができない、唇やつめが紫色になる」
- 「はく」＋「意識がおかしい」又は「引きつけを起こす」または「激しい頭痛」または「頭の打撲」
- 「赤いうんち」または「げり」＋「機嫌が悪い」または「激しく泣く」または「はく」
乳児が1日以上「げり」が続く場合は**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**
- 「顔が赤い」＋「じんましん」＋「呼吸が苦しそう」
- 「30分以上止まらない鼻血」または「鮮やかな色の鼻血が多量にでる」
- 水分が飲めないほどひどいときは、ぐったりする（脱水症状）前に**すぐに医師に知らせる。**

こんな症状がでたら→**逆さにして背中をたたく**

- 「急な咳込み」＋「呼吸困難」＋「顔が紫色」（のどに物が詰まっている）

こんな症状がでたら→**巡回医師・看護師・保健師に知らせる**

- 「はく」＋「激しい腹痛」または「頭痛」または「血がまじったげり」
- 「血や緑色のものをはく」
- 「白いまたは黒いうんち」＋「機嫌が悪い」または「はく」
- 「青白い」「ぐったり」「呼吸困難」「動悸（どうき）」「低体温」「大量出血」「打撲（だぼく）」

★緊急の相談 TEL _____

【高齢者の方】

こんな症状がでたら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

「胸が締めつけられる痛み」または「圧迫される、重苦しい胸の痛み」

＋「胸焼け」または「肩こり」または「歯痛」

前から左側の胸、首から下あご、みぞおち、胸の痛みが肩や腕に広がる。

狭心症・心筋こうそく「狭心症は数分～10分。20分以上続く場合は心筋こうそくを疑う」

「頭が痛い」「胸がときどきする」「顔色の赤みが強い」**高血圧**

★注 意：

◆普段から使っている心臓病・高血圧の薬を必ず医師に知らせる。「お薬手帳」がない場合は医師・薬剤師に作ってもらう。

◆毎日血圧と服薬のチェックをする。

◆禁煙を徹底する。

◆1日1リットルの水分をとる。

◆症状が出たらすぐに医師に伝える。

◆塩分を控える。海草・きのこ・茎野菜を多くとる。

◆高血圧の方は毎日30分体を動かすようにする。

★緊急の相談 TEL _____

【脳卒中の方】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

「突然の激しい頭痛」

「回転性のめまい」＋「はく」

「大いびきのような呼吸」「意識もうろう」「わけもなく暴れる」

「顔面を含む半身の脱力や麻痺」

「口の片側からよだれが出る」

「ろれつがまわらない」

「言葉が出てこない」

「顔の片側と左右どちらか一方の感覚がおかしくなる」

「急に視野が半分になる、ものが二重に見える」

「急に以前には見られなかった行動をする」

「座ったり、立ったり、歩いたりするのにバランスが取れない」

★注 意：

◆受診時に症状と普段から使っている薬を必ず医師に知らせる。

◆「お薬手帳」がない場合は医師・薬剤師に作ってもらう。

◆普段から使っている薬を使う。

- ◆血を固まらせない薬（抗血栓薬）は続ける。必ず医師に相談する。出血に気をつける。
 - ◆血圧を1日1回チェックする。
 - ◆普段の生活よりもストレスが増大するため、禁煙を徹底する。
 - ◆1日1リットルの水分をとり、塩分を控える。保存食は薄味で調理する。
 - ◆食物繊維を多くとる。乾物（切り干し大根・わかめ・ひじき）を多くとる。
 - ◆散歩や体操などで毎日30分体を動かす。
 - ◆便秘のときは巡回医師に伝える。
 - ◆冬場は温度差に注意する。
- ★緊急の相談 TEL _____

【心臓の病気がある方】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

- 「急におこった息苦しさ」
- 「急におこった胸の痛みや圧迫感」
- 「冷や汗をかく」＋「はきけがする」
- 「動悸がして、脈がはやい（毎分100回以上）」
- 「気が遠くなる感じや、気を失った」
- 「急に足がむくみ、痛みやだるさがある」

このような方は→**巡回医師・看護師・保健師に知らせる**

- 人工弁手術などでワルファリンを服用中
- 冠動脈にステント治療をしている
- 高血圧で3種類以上の薬をのんでいる
- 心不全で治療を受けている

★注 意：

- ◆肺塞栓症（エコノミークラス症候群）にならないように1日1リットルの水分をとる。
屈伸運動をする。弾性ストッキングを履く。
- ◆動物性脂肪（肉の脂身・バター）をとらない。
- ◆青魚（いわし・さば）、食物繊維（野菜・きのこ類・豆類）をとる。
- ◆塩分を制限する（1日10グラム未満）。
- ◆有酸素運動（ウォーキング、水泳）を行う。
- ◆体に無理な負担をかけない。
- ◆他の薬を飲む場合は巡回医師に相談する。

★緊急の相談 TEL _____

【潰瘍（かいよう）の方】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる。**

- 「差しこむように痛む」「焼けつくように痛む」「うずく痛み」「ヒリヒリする痛み」
「胃が空になった感じ」「異常な空腹感」
- 「食後に腹がふくらむ、はきけがする、はく」

★注 意：

- ◆肉体的・精神的ストレスをためない。
- ◆タバコを吸わない。
- ◆アルコールを控える。
- ◆なるべく決まった時間に食事する。食後 30 分休む。
- ◆刺激物（香りの強い野菜、辛い食べ物、コーヒー、炭酸水）は避けて、消化の良い食事をとる。
- ◆タンパク質（牛乳・卵・豆腐）を多くとる。
- ◆薬を飲む場合は巡回医師に相談する。

★緊急の相談 TEL_____

【熱やせきが出る方】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

- 「発熱」＋「呼吸が苦しい」または「せきが出る」**気管支炎・肺炎**
- 「発熱」＋「呼吸が不規則」「息づかいがあら」「ぐったりして顔色がとても悪い」
- 「発熱」＋「けいれんを起こす」**ずいまくえん・脳炎・熱性けいれん・熱中症**

これらの症状があったら→**巡回医師・看護師・保健師に知らせる**

- 「発熱」＋「元気がなく、だるそうにしている」「顔色が悪い」
- 「発熱」＋「食欲がなく、食べものを残す」

★注 意：

- ◆熱っぽかったら体温を測る。
- ◆マスクをする。

★緊急の相談 TEL_____

【おうとげり症（ノロウイルス）にかかった方】

これらの症状があったら→**巡回医師・看護師・保健師に知らせる**

- 「はきけ」や「はく」「げり」「差し込むような腹痛」「発熱（あまり高温にならない）」
突発的に発症する。乳幼児は「はく」、成人は「げり」が多い

★**注 意**：

- ◆吐いた物の処理は「使い捨て手袋」「消毒液」「ペーパータオル」で処理する。「処理セット」として用意しておく。
 - ◆食事は使い捨て食器（紙皿・紙ボウル・紙コップ）を使う。
 - ◆安静にして水分をとる。水分をいっぺんに取るのではなく、少量を何回かに分けてとる。
 - ◆手洗い、うがいを徹底する
- ★緊急の相談 TEL_____

【**けがをしている方**】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

- 「頭部・顔面のけが」＋「意識がない」
- 「多量・止まらない出血」
- 「骨折」
- 「2時間以上部分的に圧迫されていた」「茶褐色の尿」「はさまれていた部分が動かない・感覚がない」「パンパンにはれ、点状出血」→**クラッシュ症候群**の疑い。**救急車を呼ぶ**

★**注 意**：

- ◆熱っぽいときは体温を測る。
 - ◆被災現場の片付け、汚物処理は厚手のゴム手袋を使い、マスクをする。
 - ◆傷口が開いていたら清潔な布で充てて止血する。皮膚が傷ついたら**必ず医師に診せる**。
 - ◆多量に出血していた場合は脚、腕の付け根を押さえて止血する。
 - ◆**クラッシュ症候群**をうたがった場合は**すぐに救急車を呼ぶ。透析導入可能な病院に運ぶ**
- ★緊急の相談 TEL_____

【**糖尿病の方**】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる**。

- かぜなどの感染症を起こして発熱したときにはくことがある。はくのが続いて食事がとれないと入院が必要になる。

★**注 意**：

- ◆食事の量が少ない場合は水分を多くとるように心がける。
- ◆血糖降下剤を使用している人は「低血糖」に注意する。
- ◆低血糖に対処するための食べ物、飲み物を用意しておく。
- ◆薬が少ないために高血糖になるときは水分をできるだけとる。
- ◆けが、気管支炎、肺炎に気をつける。
- ◆不眠のストレスが血糖を上げるので、細切れでも睡眠時間を確保する。
- ◆作業する場合は体温が下がらないようにする。長靴で水疱ができていないかチェックする。
- ◆感染しやすくなっているため小さな傷でも医師に見せる。

- ◆長時間の移動の際は水分と休憩をとり、エコノミー症候群を避けるために定期的に屈伸運動する。
- ◆少ない食事をよく噛み、時間をかけることで満腹感を得る食べ方をする。
- ◆炭水化物（パン、おにぎり、カップラーメン、菓子）は血糖を上げてしまう。たんぱく質（肉、卵、チーズ）や野菜から先に食べ、そのあとに炭水化物をとるようにして、血糖の急な上昇を抑える。
- ◆食事量にあわせた薬の使用法を確認する。

★緊急の相談 TEL _____

【低体温症の方】

これらの症状があったら→**すぐに医師に知らせる。救急車を呼ぶ**

- 「脇の下で計った体温が 35℃未満」
- 「寒さで体が激しくふるえる」「歯がカチカチ鳴る」
- 「動きがゆっくりして、ぎこちなくなる」
- 「反応がにぶい」「思考がぼんやりする」
- 「倒れる」「徘徊（はいかい）する」「休もうとして横になる」
- 「体温が下がったままで、ふるえが止まるのは良くない」→「心臓が停止する」

★注 意：

- ◆低体温症の初期は「温かい衣類に着替えさせる」「熱い飲みものを飲ませる」「乾いた温かい毛布にくるむ」
- ◆救急車を待つ間も温める
- ◆急激に動かすと不整脈が起こって心臓が止まるので、そっと注意深く運ぶ。

★緊急の相談 TEL _____

【発達障がい児・者の方】

★注 意：

- ◆発達障がいのある人への対応にはコツが必要。発達障がい者の家族に必ずかかわり方を確認する。
 - （対応例 1）「必要な物品（薬、食品、筆記用具、玩具など）はありますか？」
 - （対応例 2）「特に配慮すること（落ちつける場所、話しかけ方など）はありますか？」
- ◆発達障がいのある人は、他の人の働きかけに強い抵抗を示すこともある。具体的な指示、時間を過ごせるものの提供、スケジュールや場所の変更等 を具体的に伝える。
 - （対応例 3）「このシート（場所）に座ってください。」（×「そっちへ行っては駄目」）
 - （対応例 4）筆記具と紙、パズル、図鑑、ゲーム等の提供。（×：何もしないで待たせる）
 - （対応例 5）「〇〇（予定）はありません。□□をします。（×：黙って強引に手を引く）」
 - （対応例 6）「〇〇は□□（場所）にあります。」（×：「ここにはない」とだけ言う）
- ◆発達障がいのある人は、感覚の刺激に想像以上に過敏であったり鈍感である場合が多いので、命にかかわるような指示でも聞きとれなかったり、大勢の人がいる環境にいることが苦痛で避難所の中にいられない、治療が必要なのに平気な顔をしていることもある。説明の仕方や居場所の配慮、健康状態のチェックには一工夫が必要。

- (対応例 7) 文字や絵、実物を使って目に見える形での説明や、簡潔・穏やかな声での話しかけ。
(対応例 8) 部屋の角や別室、テントの使用など、個別空間の保証をしてあげる。
(対応例 9) 怪我などしていないか、本人の言葉だけでなく、身体状況を一通りよく見る。

★緊急の相談 TEL_____

【高齢者の生活不活発病（廃用症候群）の方】

★注意：

- ◆高齢者が歩きやすい通路を確保する。
- ◆高齢者が「寝る」より「座る」、「座る」より「歩く」を心がける。
- ◆大人しい高齢者ほど声をかける。
- ◆高齢者を誘って散歩やスポーツをして、気分転換をはかる。
- ◆高齢者の「大丈夫」という返事をうのみにせず、「立ち」「座り」「歩く」ようにうながす。
- ◆まとめて運動するより、「少ない運動」を「数多くする」ようにする。

★緊急の相談 TEL_____

【こころのケア】

★注意：

- ◆不安や悩んでいる気配があったら早めに**巡回医師・看護師・保健師に知らせる**
- ◆人（家族、親族、友人）に話を聞いてもらう。
- ◆泣きたいときは我慢せず泣くなど、感情をおもてに表す。（強要してはいけない）
- ◆歌を歌う、聞く。落語・漫才などを見て笑う。ダンス、スポーツなどで体を動かす。絵を描く。
- ◆家族の写真、思い出の品などをそばに置く。
- ◆入眠剤・抗不安薬は依存しないように、症状がでたときに飲むようにする。
- ◆既に飲んでいた薬がない場合は巡回の医師・薬剤師に処方してもらう。
- ◆受診時に症状と普段から使っている薬を必ず医師に知らせる。
- ◆「他のトラウマ的出来事の既往・合併」「家屋の喪失」「職業基盤の喪失」「災害弱者（乳幼児、高齢者、身体障害・知的障害を持つ者、日本語を母国語としない者）」
「災害弱者のケアをしている者」「女性」「精神疾患の既往のある者」はより重度である。
- ◆医療者、援助者の「こころのケア」も必要である。

★緊急の相談 TEL_____

【出典】

- 医療機関一覧

http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/

- 糖尿病受診可能医療機関

http://www.nittokyo.or.jp/pdf/20110323_hospital.pdf

- 自然災害発生時における 医療支援活動マニュアル

http://www.nagaoka-med.or.jp/shizen_manual200510/O2mokuji.html

http://www.hpcj.org/shizen_manual20051021.pdf (PDF 版)

- 被災地での健康を守るために <http://p.tl/eNc5>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html> (PDF 版)

- 心の健康を守るために

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014uzs-img/2r98520000015otw.pdf>

- こどもの急病対応

<http://www.wds.emis.go.jp/WDTPCNTSLT/ACTFWDTPCNTSLT0301.do>

- 心肺蘇生法

<http://www.info.city.tsu.mie.jp/uploads/photos/7875.pdf>

- 子どもの心のケアに関するリンク

<http://www.med.or.jp/doctor/gakko/>

- 特に粉ミルク配布時の注意点について

http://www.jpeds.or.jp/pdf/touhoku_5.pdf

●自然災害や人的災害に巻きこまれたときにいち早く『発達途上にある子ども』という視点で、周囲の大人が対応することが子どもたちの心のケア

<http://jpa.umin.jp/download/kokoro/PTSD.pdf>

- こどもの救急

<http://kodomo-qa.jp/>

- 循環器学会・心臓病学会からの連絡 このような症状がでたら、医師にご相談ください

<http://www.jcc.gr.jp/banner/311/jcc-poster-yobou.pdf>

- WHO Centre for Health Development

<http://www.who.or.jp/indexj.html>

- 糖尿病 避難生活 Q&A (日本糖尿病協会)

http://www.nittokyo.or.jp/kinkyu_110317.html

- インスリン入手可能医療機関

<http://www.nittokyo.or.jp/#insulin>

- 非常時のフローチャート 在宅酸素療法者・人工呼吸器使用者

<http://www.jvnf.or.jp/newinfo/saigaiqa.pdf>

- アレルギー対応の粉ミルク 被災地 NGO 協働センター

<http://www.pure.ne.jp/~ngo/>

●NPO 法人アトピッコ地球の子ネットワーク

<http://www.atopicco.org/10-sien/jisin-sien.html>

●NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

<http://www.atopicco.org/10-sien/jisin-sien.html>

●災害時こころのケアガイドライン 青森県

<http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/saigaikea.html>

●災害時の医療安全

<http://kyodokodo.jp/saigai.html>

●日本自閉症協会 防災ハンドブック

<http://www.autism.or.jp/bousai/index.htm>

●日本産婦人科学会

<http://www.jsog.or.jp/>

●水道水について心配しておられる妊娠・授乳中女性へのご案内 日本産婦人科学会

http://www.jsog.or.jp/news/pdf/announce_20110324.pdf

●災害時の発達障害児・者の支援について

http://www.rehab.go.jp/ddis/災害時の発達障害児・者支援について/#_5617

●赤ちゃん一時避難プロジェクト

<http://baby.wiez.net/>

●小児救急 目安チャートの図

http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/

●一静脈血栓塞栓症、ロコモティブシンドロームの対策について

<http://mamorusyounika.com/joho.html>

●「災害時高齢者医療マニュアル」

<http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/member/kaikai/koreisha-saigai-manual.pdf>

●日本循環器学会震災対策室

http://www.j-circ.or.jp/shinsaitaisaku/saigaitaisaku_teian.htm

●日本蘇生協議会東北関東大震災支援関連情報

<http://jrc.umin.ac.jp/>

●低体温症

<http://merckmanual.jp/mmhe2j/sec24/ch291/ch291b.html>

●生活不活性病

<http://www.ncgg.go.jp/department/cre/index-cre-j.htm>

●クラッシュ症候群

http://bosailabo.jp/point/emergency/bls_p04.htm

●日本感染症学会

http://www.kansensho.or.jp/disaster/disaster_infection_v2.html

医療安全全国共同行動 <http://kyodokodo.jp/>

お問合せ：肺塞栓症・深部静脈血栓症友の会 E-mail：furajjin@nifty.com