

～災害が起こった時に～

高齢者の 避難生活と支援



からだへの影響と対応編

「災害大国」といわれるわが国では、毎年全国各地で災害が発生しており、避難生活も長期化する傾向があります。災害が及ぼす影響は様々ですが、特に高齢者は持病や障がいを持っていたり、一人暮らしで家族の支援が受けにくかったりするなど、より影響を受けやすくなります。どのような影響があるかを知り、早期に対応し、支援を開始することで病気を予防することができます。

①エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症、肺塞栓症）

からだを自由に動かせないことや、水分摂取不足が長時間続くと、足の血流が悪くなり、血管内に血のかたまりができ、腫れや痛みを生じることがあります。（深部静脈血栓症）また、その血のかたまりが肺の血管に詰まると息苦しさや胸の痛みなどを伴う肺塞栓症を引き起こします。

予防の運動



予防のポイント

- 窮屈な場所で寝泊まりしない
- 水分を十分に飲む
- 定期的にからを動かす



足の指でグーをつくる。



足の指を開く。



つま先立ちをする。



つま先を引き上げる。



膝を両手で抱え、
足の力を抜いて足首を回す。



ふくらはぎを軽くもむ。

②生活不活発病

動きにくい」ために「動かない」でいると
動けなくなる状態で、心身の機能が低下します



予防のポイント

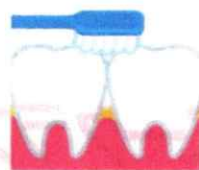
- 昼間は横にならないで動くようにする
- 気分転換を兼ねた散歩や運動をする
- できることはなるべく自分で行う
- 避難所でも何らかの役割を探す

③誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌を誤嚥することにより引き起こされます。
避難所では、水不足や水分摂取不足から口の清潔を保つことが
難しくなりがちです。

予防のポイント

少量の水でもお口の清潔を保つよう、こころがける



④脱水症

トイレに行くことや、飲み水の確保に不安を覚えて飲水を控えてしまう傾向があります。
また、食欲不振や発熱、下痢、嘔吐などの症状や、高温多湿の環境で大量に発汗
することなどにより、脱水症状に陥りやすいです。



予防のポイント

水分摂取の必要性を理解し、こまめに水分を摂取する。
目安：食事以外にも1日に1500ml

⑤感染症

密集した居住空間、ほこり、乾燥、換気の悪さに加えて、
免疫力・抵抗力の低下により、感染症にかかりやすくなります



⑥その他

(低栄養、低体温、熱中症、食中毒など)



お問い合わせ

日本赤十字社群馬県支部
〒371-0833 前橋市光が丘町32-10

Tel 027-254-3636 講習係

日赤群馬県支部では、いのちと健康を守る講習会を実施しています。