

避難されている皆様へ！

注意！

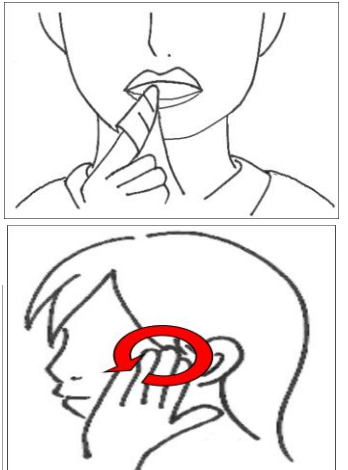
長期間の避難所生活では、歯と口のトラブルやエコノミークラス症候群が発生しやすくなります。また、夏場は熱中症のリスクも高まります。健康を維持するため、次の点に注意しましょう。

1 口腔ケアについて

避難生活では、ストレスや生活環境の変化により免疫力が低下し、口腔ケアも不十分になりがちです。お口の汚れは、むし歯や歯周病はもちろん、特に高齢者では誤嚥性肺炎などの危険な疾患を引き起こす恐れがあります。

予防方法

- (1) 歯ブラシがないときは、ティッシュやガーゼで歯・歯ぐき・舌の汚れを拭き取り、口の中を清潔に保ちましょう。
- (2) 水がないときは、代わりに液体ハミガキや洗口液を使いましょう。
- (3) 食後は水やお茶でうがいをし、入れ歯は清潔に保ちましょう。
- (4) こまめに水分補給を行い、頬やあごの下をマッサージして口の乾燥を防ぎましょう。



2 エコノミークラス症候群予防について

長時間同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群を起こす可能性があります。血栓が肺に詰まると、胸痛や呼吸困難を引き起こし、命に危険を及ぼします。

予防方法

- (1) 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにする。
- (2) 足首を前後に動かす、足の指をこまめに動かす、または歩く。
- (3) 適度な水分を取る。
- (4) 時々深呼吸をする。

「予防のための足の運動」
出典：厚生労働省ホームページ



3 熱中症予防について

めまい、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、だるさ、倦怠感等の症状は、熱中症の疑いがあります。水分を自力で摂取できない、水分や塩分を補給しても症状がよくなりえない等の場合は、すみやかに医療機関を受診してください。

特に呼びかけに応じない等の場合は、救急車（119）を要請してください。

予防方法

- (1) こまめに水分・塩分を補給する。（のどが渇く前に飲む）
- (2) 暑さを避ける
 - ・ 日中の外出を控え、帽子や日傘を利用する
 - ・ 室内はエアコンや扇風機で温度管理する
 - ・ 風通しの良い服を着用し、保冷剤などで体を冷やす



具合が悪くなった場合は、早めに医師等に相談しましょう。

連絡先： 熊本県健康づくり推進課 096-333-2208