

避難所生活で気を付けたい体調管理



慣れない環境での避難生活は、心とからだの健康にさまざまな影響を及ぼします。

トイレを気にして 水分補給を我慢しない

水分不足は、さまざまな不調の原因になるため、トイレの回数を減らすために我慢をせずこまめに水分補給を！

〈水分不足による不調〉

- 脱水症 ○低体温症
- 心筋梗塞 ○便秘
- エコノミークラス症候群

からだを動かして エコノミークラス症候群を予防

窮屈な空間で長時間同じ姿勢をとることで血流が悪くなり、血栓ができてしまいます。最悪の場合、死に至ることもあるので、予防策を覚えましょう。

〈イスに座って行う足の運動〉

- ①足の指の開閉運動
- ②かかとの上下運動
- ③足首を回す ④ふくらはぎをもむ

ストレス反応は ひとりで抱えず、相談する

不安や悲しみ、喪失感のほか、自分を責めてしまったりと精神的な動揺は被災者の誰にでも起こりうる反応です。また、被災時の不眠は、危機的状況に対処するための自然な反応です。



産前産後のママと赤ちゃんの 不調サインを見逃さない

十分な栄養と水分の補給が難しい避難生活では、心身の健康状態を特に注意深くチェックしてください。

〈こんな症状があれば相談を〉

妊婦：おなかの張りや痛み、胎動の変化、むくみ、頭痛

産後：発熱、悪露の急な増加、乳房の腫れや痛み、母乳分泌量の減少

乳児：発熱、下痢、食欲低下、
哺乳力の低下など



女性目線で考える

防災

男性も
必見！



災害が起きたとき、女性ならではのさまざまな困難に直面することがあります。災害が起きる前に、日頃からできる備えや避難所生活で注意することを考え、もしもの時のために備えましょう。

高崎市

防災ポーチをつくろう

職場や外出先で災害が発生したときのための最低限のアイテムを入れておく防災ポーチをつくりましょう。防災ポーチは普段つかうカバンに入れ、常に携帯しましょう。

いつものバッグに入れておくと安心



アイテム例

- 生理用品
- マスク
- ばんそうこう
- 汗拭きシート
- レジ袋
- 歯磨きセット
- 髪留め（ピンやゴム）
- チョコレートや飴などのお菓子
- 携帯充電器
- 予備のコンタクト
- 常備薬
- ウェットティッシュ
- 携帯用トイレ
- ドライシャンプー

✓ 自分に合ったアイテムを考え、選んでみましょう

非常持出品に女性向けアレンジを！

基本的な非常袋の中に、目的やライフスタイルに合わせて自分に必要なものをプラスでいれましょう。

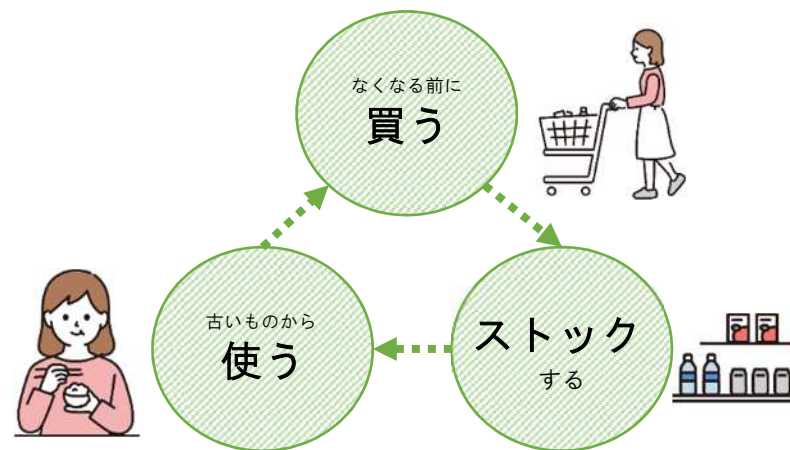
アイテム例

- 生理用品（ナプキン、おりものシート、防臭袋、ショーツ）
- 身支度グッズ（基礎化粧品、メイク用品、マスク、ドライシャンプー、ボディシート）
- 下着（上下）
- 防犯ブザー
- ウェットティッシュ
- 大きめのストール
- 冷え対策グッズ（カイロや厚めの靴下等）



日常備蓄をしよう

日常備蓄とは、普段使っているものを少し多めに備えることです。特別なものを備える必要はないので、すぐに取り組みます。



避難所生活で気を付けたい防犯対策

避難所では、窃盗などの被害や、女性や子どもを狙った性犯罪や暴力など様々な犯罪が発生するおそれがあるため、防犯対策が必要です。

①複数人で行動して身を守る

可能な限り複数人で行動しましょう。自宅に戻るなど避難所から離れる際も、家族や友人などと行動するよう心がけましょう。トイレや着替えの際も、使用前に不審なことがないか確認するなど対策をしましょう。

②死角になる場所にはできるだけ近づかない

日中でも人気のない場所や周囲の目が届かない場所などでは犯罪にあう危険が高まります。死角になる場所にはひとりで行かないよう注意をしましょう。

③子どもだけの環境は作らない

男女問わず子どもを狙った痴漢行為や、ストレスのはけ口として怒鳴られたり叩かれたりした事例があります。子どもがいる場所には必ず見守る大人もいるようにしましょう。

