

災害後、心身とも康やかに
復興に取り組むための

ワンポイント アドバイス



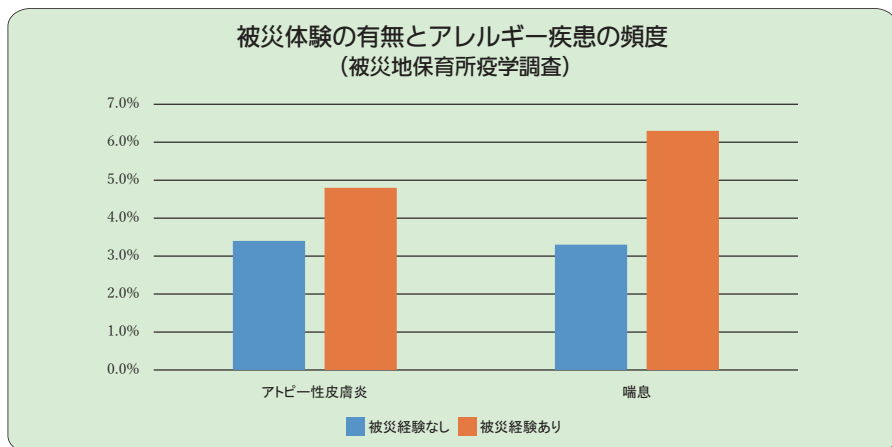
災害後、心身とも康やかに復興に取り組むための ワンポイントアドバイス

災害は長期に渡って心身に様々な影響をもたらすことが知られるようになってきました。災害が発生した後、被災地域で暮らす人は健康に過ごすため、何に気をつけたらよいのでしょうか。行政、医療保健関係者、避難所運営や仮設住宅入居者の支援に当たる人は被災地域住民の健康増進のため、何に気をつけたらよいのでしょうか。また、皆が、災害が起きても健康を維持しやすい生活習慣を平常から身につける上で、また、行政、医療保健関係者、避難所運営者が災害に備えて健康対策の観点から備えを進める上で、何に気をつけたらよいのでしょうか。東北大学が東日本大震災発災後、被災地域で暮らす住民の皆様を対象とした健康調査から得た実データから、下記の重要性が示されています。

-
- 1 居住空間の湿気やホコリに気をつけましょう …………… 1
 - 2 睡眠不足に気をつけましょう …………… 3
 - 3 運動不足に気をつけ、歩行・運動の習慣を意識しましょう …… 5
 - 4 人との交流を意識しましょう …………… 7
 - 5 アルコールの摂りすぎに注意しましょう …………… 8
 - 6 健康診断やがん検診を活用して健康管理をしましょう ……… 9
 - 7 感染症を予防しましょう …………… 10
 - 8 こころの健康への影響を理解しましょう …………… 11
 - 9 相談をしましょう …………… 12
 - 10 妊婦さんや授乳中のお母さんが気をつけること …………… 13

1 居住空間の湿気やホコリに気をつけましょう

東日本大震災における被災地域の子どもを対象とした実地調査により、アレルギー性疾患の有病率の増加が指摘されています。3,495 園 122,751 名の園児を対象とした保育所疫学調査では、男児では被災体験とアトピー性皮膚炎に、女児では被災体験と喘息に有意な関連が認められました。また、仮設住宅実態調査では、屋内のカビの好発が指摘されています。仮設住宅の設計、および入居にあたっては、室内の「湿気」や「結露」の発生をおさえる工夫を行いましょ。個人でできることとしては、布団を干すこと、室内の換気、清掃を頻回に行うこと、湿気を出すものを置かないことなどが挙げられます。次頁をご参照ください。



仮設住宅実態調査によるカビの実態



天井のカビ



布団裏のカビ



住宅室内でのカビ・ダニ予防ポイント



特に「**寝室**」での対策が肝心です！

カビとダニは同時に増殖します

掃除は「**窓を開けて換気**」し

「**マスクやタオルで口を覆い**」ながら行いましょう

①室内の『**湿気**』・『**結露**』の発生をおさえる

屋外・屋内での布団干し



屋内ではカゴ・イス等を利用して扇風機の風を当てる。

干した後寝具に掃除機をかける。

湿気を出すものを置かない

植物や水槽を置かない。



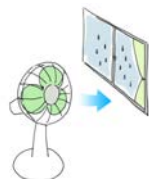
部屋干し中の工夫

なるべく部屋干しをしない。

干す時はエアコン扇風機/換気扇を使用する。

室内の換気

晴天時は1日に数回は窓を開けて換気。



雨天時は窓を閉め、扇風機で室内空気を動かすとよい。



段ボールや家具を壁から離して、壁との隙間や押入れになるべく風を入れる。

②『**清掃**』を頻繁にする

週に1回以上寝具に掃除機をかける。
掃除機をかける前に床を水拭きする。



③『**寝室**』・『**寝具**』での対策

週に1回以上、家族全員の寝具カバーをはずして寝具そのものに直接掃除機をかける。

ぬいぐるみ、クッション等布製品を置かない。

カーペットを使用せずフローリングにする。



情報提供：厚生労働科学研究「気管支喘息に対する喘息死の予防や自己管理手法の普及に関する研究」国立病院機構東京病院 大田健・国立病院機構埼玉病院 釣木澤尚実、「東日本大震災にみる災害時居住環境を汚染する真菌のアレルギーリスク評価及び予防衛生管理に関する研究」 国立医薬品食品衛生研究所 渡辺麻衣子

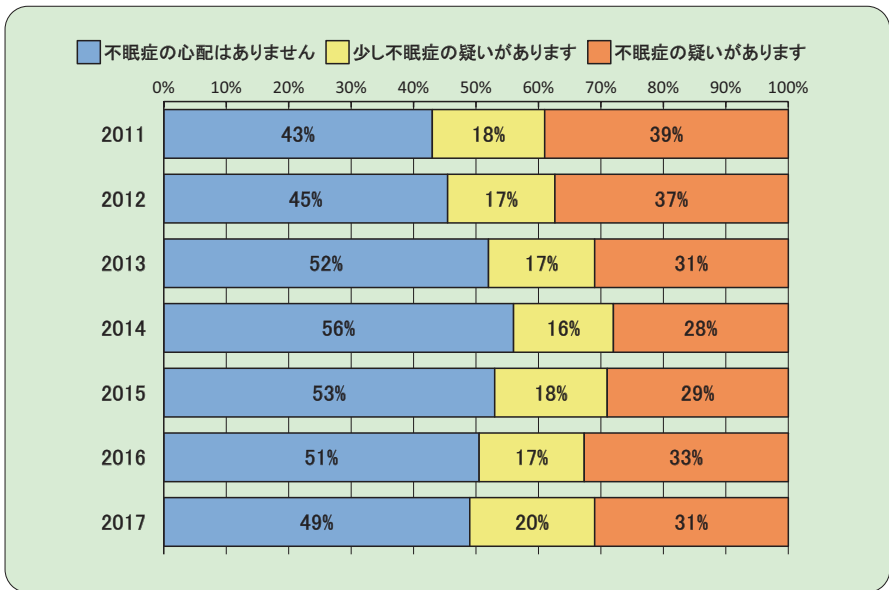
2 睡眠不足に気をつけましょう

眠れなくなることは、災害の後、しばしばみられる反応で、東日本大震災被災地域でも長期に渡って不眠傾向が観察されてきています。睡眠は、脳や身体のメンテナンス作業です。睡眠不足が続くと集中力がなくなるほか、心の不調も起きやすくなり、身体の病気への抵抗力も弱くなります。寝つきが悪い方は暗く静かな睡眠環境を整え、寝る前にリラックスする時間をとるなどの工夫をしてみましょう。

眠る前に「腹式呼吸」を数分行うと心が静まって寝つきがよくなることが多いです。

1、2、3とゆっくり数えながらお腹を膨らませながら息を吸い、息を吸い切った時に一番お腹が膨らむようにします。4で息を吸うのを止めて、今度は、5、6、7、8、9、10とゆっくり数えながらお腹をへこませながら息を吐き、息を吐ききった時に一番お腹がへこむようにします。呼吸や体の感覚に意識を向けることで、心が静まり、寝やすくなります。(次頁図参照)

寝酒は睡眠の質を悪くするので避けましょう。どうしても眠れない場合は医療機関等にご相談下さい。



東日本大震災で大規模半壊以上の家屋被災にあわれた方の
睡眠の状態の年次変化

交感神経を鎮める「腹式呼吸」

不安・緊張・イライラ・ドキドキ・不眠などに効果



1・2・3

お腹を膨らませながら
鼻からゆっくり息を吸う



(4)

息を止める

5・6・7・8・9・10

お腹をへこませながら
ゆっくり息を吐く

布団に入ってから行うとよいですし、日中空いた時間や緊張、イライラ、不安を感じる時に行っても効果的です。

1日5分ぐらいからでも試してみましょう。

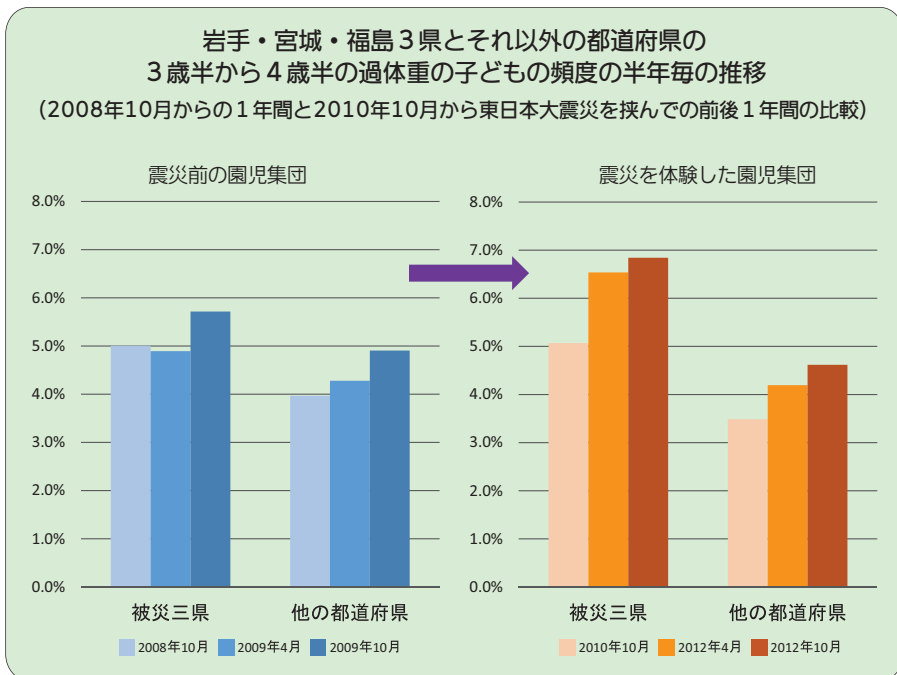
その他、自分なりのリラックスタイムを設けてみましょう。



③

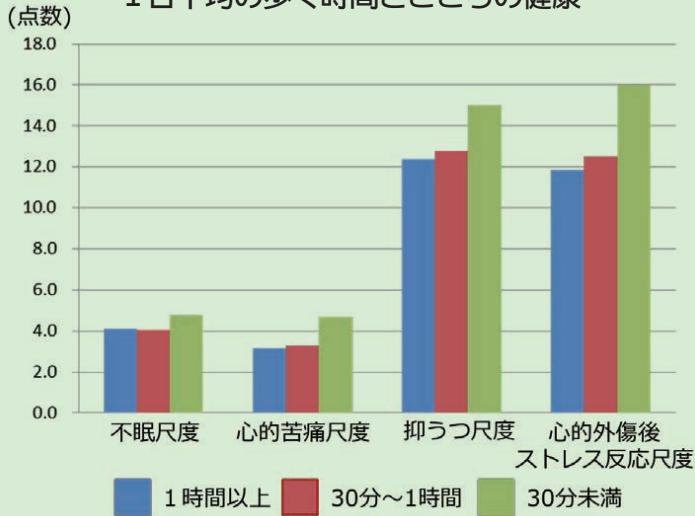
運動不足に気をつけ、 歩行・運動の習慣を意識しましょう

東日本大震災被災地域の子どもは、他の地域の子どもに比べ、過体重の子どもの割合が有意に高値でした。また、個人レベルで、被災体験と有病との関連を検討したところ、男女ともに被災を経験した子ども、特に津波を経験した子どもの過体重の割合が高い傾向がみられました。成人対象の調査でも歩く習慣が少ない方（1日平均30分未満）には、不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応が高い方が多いことが示されました。身体や心が過度に疲れていたり、すぐれない時に無理に歩くことはありませんが、そうでもない場合、意識して歩く習慣を持つことは心身の健康に大変有効です。散歩・ウォーキングの時間や用事で出かける際になるべく歩いたり階段を使うよう意識してみても如何でしょうか。万歩計を使用して1日の歩数を意識することも有効です。



東日本大震災を挟んで被災3県の過体重の子どもの頻度は顕著に増えていました。

1日平均の歩く時間とところの健康



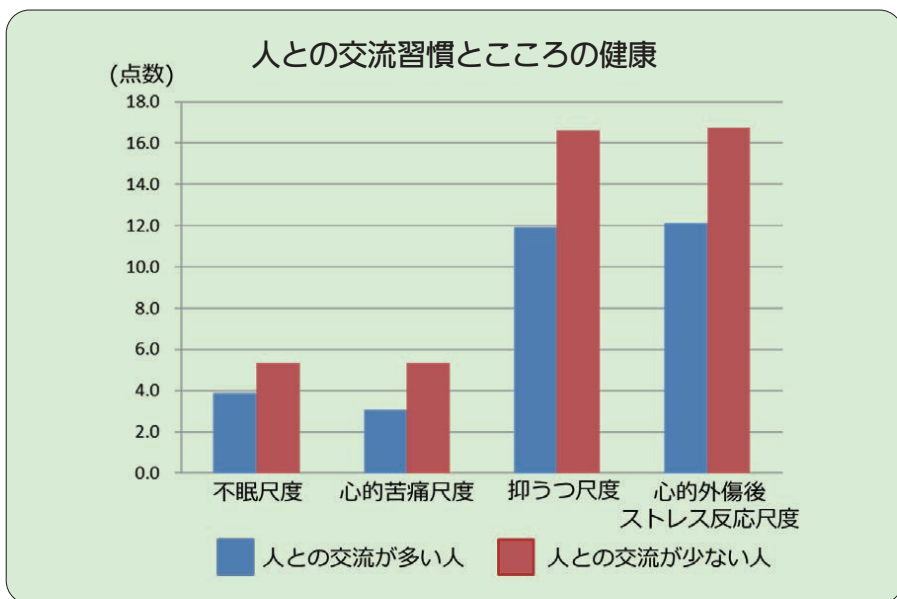
東日本大震災で大規模半壊以上の家屋被災にあわれた方の
震災後の1日の歩行時間と心の健康状態との関係



歩く際は、健康づくりを意識して姿勢をのびし、歩幅やペースを工夫しながら歩いてみましょう。

4 人との交流を意識しましょう

人との交流が多い方は、不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応の傾向が低い方が多いことが示されました。意識して集まりに参加してみたり、近所の方に声をかけてみたりすることはご自身や周りの方のこころの健康づくりの面からは有益なことといえます。

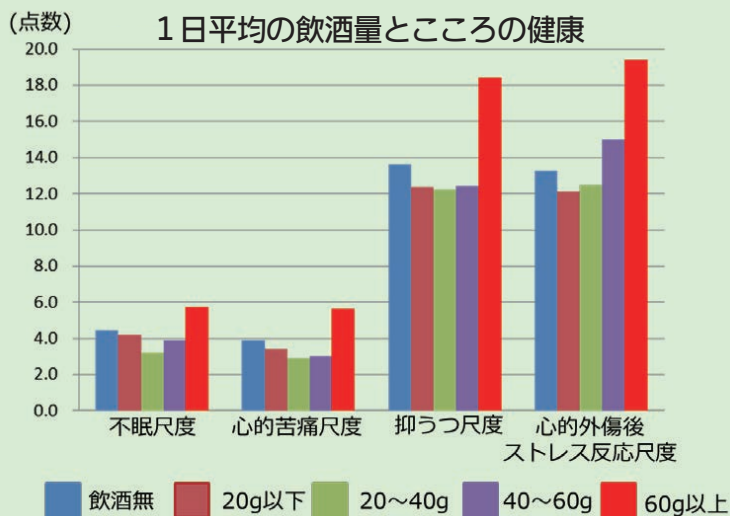


東日本大震災で大規模半壊以上の家屋被災にあわれた方のうち
人との交流が多い人と少ない人とでの心の健康状態の差

人との交流が多い人の方が、夜も眠れ、精神的な苦痛を感じることも少なく、抑うつ（気持ちの落ち込み、喜びや関心の低下など）や、心的外傷後ストレス反応（被災時の事を思い出して辛くなったりドキドキすることなど、身体が反応する）を感じるものが少ないです。

5 アルコールの摂りすぎに注意しましょう

災害の後、飲酒量が増えることが知られています。健康増進法に基づいて、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向を示す「健康日本 21」によると、適度な飲酒量は1日平均純アルコール量 20g 程度までとなっています。これは、ビール（5%）では中ビンまたは 500ml 缶 1 本、缶酎ハイ（7%）では 350ml 缶 1 本、日本酒（15%）では 1 合弱、ワイン（12%）ではグラス 1.5 杯（200ml）程度の量です。1日の飲酒量がこの3倍を超す状態だと「多量飲酒」と呼ばれ、健康の面から節酒が望まれます。被災地域での調査から多量飲酒をされている方では不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応も高いことが示されました。眠れない、辛いということで酒量が多いという面もあると考えられますし、酒量が多いことは睡眠やこころの健康に悪影響を及ぼすことも知られています。飲酒量が多い方は、節酒を行いやすくするコツがいろいろとありますので、是非、健康相談の窓口にご相談ください。（「9 相談をしましょう」参照）

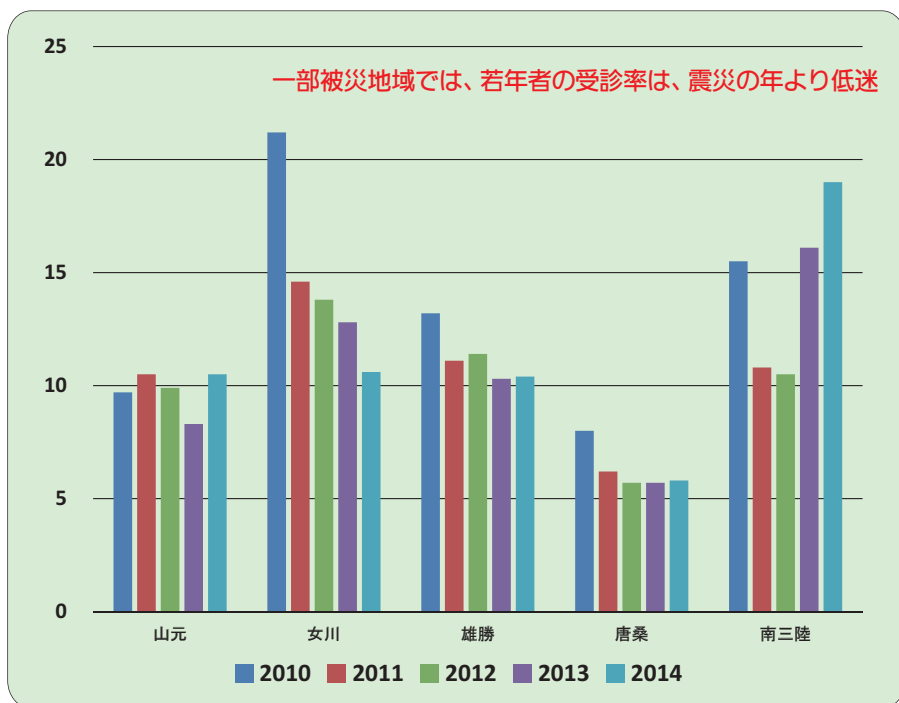


東日本大震災で大規模半壊以上の家屋被災にあわれた方の
飲酒量と心の健康状態の関係

1日 60g（ビール中ビン3本）以上飲む方は、顕著に心の健康状態に悪影響が出ていることが示されています。

6 健康診断やがん検診を活用して 健康管理をしましょう

災害後には、ともすれば生活の再建に意識が集中され、自分自身の健康への配慮が行き届かなくなってしまう場合があります。東日本大震災被災地域での婦人科検診受診率調査では、若年者の受診率が震災前より低迷しました。生活が落ち着いてきた際は、これまで通り、必ず、健康診断やがん検診などを受けるようにしてください。



東日本大震災後の沿岸地域の婦人科検診受診率の推移

7

感染症を予防しましょう

避難所や仮設住宅は、居住空間の狭さに加え、食料品の受け渡しや食事の炊き出し、トイレを共有するなど、感染症が広がりやすくなります。しかし、このような環境でも普段と同じ簡単な対策で、多くの感染症を防ぐことが可能です。例えばインフルエンザ、食中毒、感染性胃腸炎といった馴染みの深い感染症の予防策が応用できます。災害時のようにリソースが限定されている状況では、「如何にリスクを減らすか」という考え方をお勧めします。下記の「感染予防の8か条」を励行しましょう。

～可能な限り守っていただきたいこと～

- ① 食事は可能な限り加熱したものをとるようにしましょう。
- ② 安心して飲める水だけを飲用とし、きれいなコップで飲みましょう。
- ③ ごはんの前、トイレの後には手を洗いましょう。
(水やアルコール手指消毒薬で洗ってください)
- ④ おむつは所定の場所に捨てて、よく手を洗いましょう。



～症状があるときは～

- ⑤ 咳が出るときには、周りに飛ばさないように口を手でおおきましょう。(マスクがあるときはマスクをつけてください)。
- ⑥ 熱っぽい、のどが痛い、咳、けが、嘔吐、下痢などがあるとき、特にまわりに同じような症状が増えているときには、医師や看護師、代表の方に相談してください。
- ⑦ 熱や咳が出ている人、介護する人はなるべくマスクをしてください。
- ⑧ 次の症状がある場合には、早めに医療機関での治療が必要かもしれません。医師や看護師、代表の方に相談してください。
 - ・咳がひどいとき、黄色い痰が多くなっている場合
 - ・息苦しい場合、呼吸が荒い場合
 - ・ぐったりしている、顔色が悪い場合

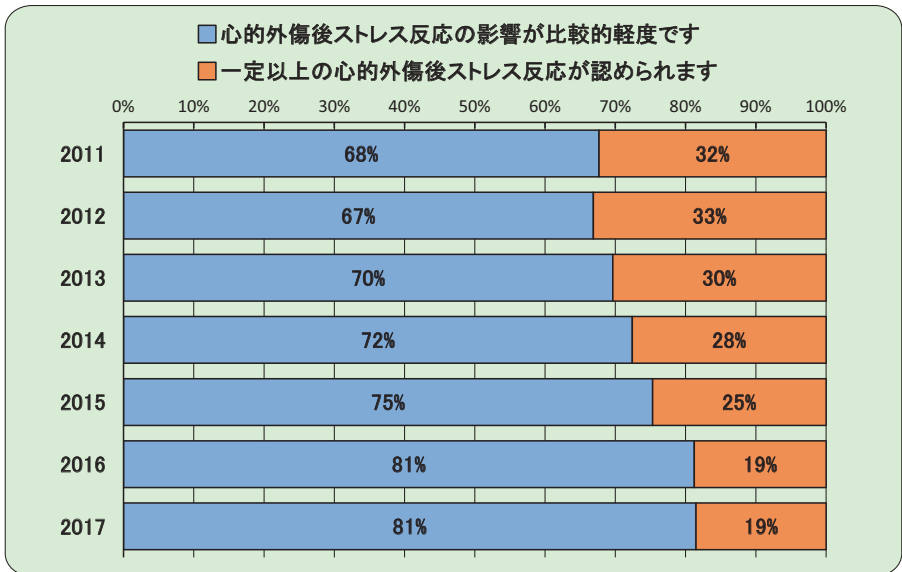
※ 特に子供やお年寄りでは症状が現れにくいことがありますので、まわりの人から見て何かいつもと様子が違う場合には連絡してください。

(東北感染制御ネットワーク 2015年5月)



⑧ こころの健康への影響を理解しましょう

災害の後、体調を壊さないように気を配ることは大事ですが、同時に、心の健康にも留意することも重要です。災害は予期しない形で人の命を奪い、あるいは、生死の淵に追いやることで強い恐怖、無力感、喪失感などを引き起こします。住み慣れた家屋や見慣れた景色、居住、就労、学業の環境や人間関係にも甚大な変化をもたらし、これらの災害による環境の変化は、時間とともに様相を変えながら長期に渡って続きます。災害時の恐ろしい体験、大切な人を失うこと、生活環境の変化がもたらすストレスによって、身体やこころが影響を受けることは異常なことではなく、自然なことです。気持ちが沈む、意欲が出なくなる、関心が低下する、自分を責めたり、低く評価するなどのことが、災害のストレス反応としてでることがしばしばあります。そのような中で、気持ちが沈んだり、喜びや関心、意欲が失われる「抑うつ」や、発災以降の辛い記憶が感情や身体の反応を伴って蘇る「心的外傷後ストレス反応」などは、私たちの心身に起こりやすい反応であり、比較的多くの人が体験するものです。このような反応は災害後長期にみられるものです。



東日本大震災で大規模半壊以上の家屋被災にあわれた方の中で一定以上の心的外傷後ストレス反応を呈した方の頻度の年次変化

震災の年には3割、6年を経ても2割の方に影響がみられています。

前述のように心が辛い状態になったら、自分を追い込まないようにして、休みをとり、相談できる人を探してください。災害の後、災害時の体験が思い出されて苦痛に感じる、ちょっとしたことでドキドキしたり、そのことを思い出させることを避けるようになるなどの反応がみられることもあります。自分についても、周りの人についても、このような反応が災害後長期に渡ってみられることが少なくないことを知っておいて、辛いことは一人で我慢せず、安心して話せる人と気持ちを分かり合えるようにしてください。

9 相談をしましょう

心や体の辛さが著しい場合や、長く続く場合、改善の見通しがたたない場合、周囲のサポートがない場合、環境からのストレスが強く継続する場合などは、自分ひとりで回復することが難しくなりがちです。そのような場合は、医療機関や都道府県・市町村の健康増進に関わる相談窓口を活用することで改善を図ることができます。連絡先が分からなければ、都道府県や市町村の総合窓口に電話をして、心もしくは体の健康について相談したい旨をお話してください。些細な気になる事でも、ご相談頂くことで、安心でき、回復が進むことが多いです。是非、ご活用ください。

ストレスからくる心や身体の問題は回復するものです。一人で悩まずに、家族、信頼できる周りの人、医療・保健に関わる人など相談できる人を探してください。



10 妊婦さんや授乳中のお母さんが気をつけること

災害に備えて、妊婦さんは、常時、母子手帳を携帯しておくことをお勧めします。母子手帳には、お母さんやおなかの赤ちゃんの健康に関する必要な情報が記載されています。東日本大震災の時には、母子手帳が津波で流失してしまった妊婦さんもいました。ぜひ、災害時には、一緒に持っていく必要があります。また、もし母子手帳がない場合でも、かかりつけの病院や医院には、カルテなど情報が無事に保管されている場合がありますので、そちらの連絡先も必ず知っておくことが大切です。以下に、妊婦さんを中心に、主だった注意点を挙げます。

妊婦さんは、避難所に行かれた場合、まず、周囲の方や避難所の担当者の方に、ご自身が妊娠していることを知らせることが大切です。大きな怪我がなく、歩行が可能など見た目は健康そうであっても、おなかの中では状態が急変し、急な腹痛や出血などが起こるとともに、母子ともに命の危険にさらされる場合もあります。そのような点から、妊婦さんには特別な配慮が必要となります。避難所の運営に関わる方々も、そこに妊娠している方がいないかどうかをチェックしておく必要があります。避難生活中であっても、母乳育児中の方は、なるべく母乳育児を続けることが推奨されています。母乳では、必要な栄養分と感染を防ぐ力を乳児が得ることが出来ますし、母子の精神的ストレス軽減にもつながります。人工乳の場合は、作るうえで、「安全な水」と「哺乳瓶・人工乳首の滅菌（煮沸消毒）」が必要です。これらが使用できない場合は、感染防止のために衛生的な紙コップの使用が勧められます。



著者：東北大学災害科学国際研究所
災害と健康プロジェクトユニット

