

被災後ケア

ココロとカラダを回復させる10のこと



10

はじめに

災害は長期にわた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に何に気をつけたらよいのでしょうか。行政や医療保健関係者、避難所や仮設住宅で支援にあたる人は住民の健康増進のために何に気をつけたらよいのでしょうか。また、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、そして、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、気をつけるべきことは何でしょうか。

東日本大震災発災後、東北大学では被災地域で暮らす住民を対象とした健康調査に取り組んできました。

さて、その調査データから見えてきたことは？この冊子では、「被災後のココロとカラダを回復させるために大切な10のこと」をご紹介します。

POINT

- ① 居住空間の湿気やホコリに気をつけましょう。
- ② 睡眠不足に気をつけましょう。
- ③ 運動不足に気をつけ、運動の習慣を意識しましょう。
- ④ 人との交流を意識しましょう。
- ⑤ アルコールの摂りすぎに注意しましょう。
- 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。
- ⑦ 感染症を予防しましょう。
- ⑧ ココロの健康への影響を理解しましょう。
- ⑨ 妊婦さんや授乳中のお母さんに心を配りましょう。
- ⑩ 相談をしましょう。

居住空間の湿気やホコリに気をつけましょう。



調査から分かったこと アレルギー性疾患の有病率が増加

ヘルスケアのポイント 仮設住宅では室内の空気に注意しよう

東日本大震災の被災地域で実施した子どもの調査では、アレルギー性疾患の有病率増加が指摘されています。さらに、男児では被災体験とアトピー性皮膚炎の間に、女児では被災体験と喘息の間に関連のあることが認められました。仮設住宅の設計や入居の際には、室内の「湿気」や「結露」の発生を抑える工夫をしましょう。布団を干す、室内の換気や清掃を頻繁に行う、湿気を出すものを室内に置かない、といった対策も有効です。

保育所調査

計 **3,495** 園
計 **122,751** 名
平成16年生/53,747名
平成18年生/69,004名
上記を対象に調査

アレルギー疾患の有無(概要)

〈アトピー性皮膚炎〉
被災経験なし**3.4%** ※
被災経験あり**4.8%** ◀ **1.4%増加**

〈喘息〉
被災経験なし**3.3%** ※
被災経験あり**6.3%** ◀ **3%増加**
※統計学的に有意な差

仮設住宅では、天井や布団裏にカビが発生!



住宅室内でのカビ・ダニ予防ポイント 特に「寝室」に注意!

- 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
 - 湿気を出すものを置かない
 - 室内の換気
- 清掃を頻繁にする**
 - 週に1回以上 室内に掃除機をかける
 - 掃除機をかける前に 床を水拭きする
- 寝室・寝具での対策**
 - 週に1回以上、寝具そのものに 直接掃除機をかける
 - ぬいぐるみ、クッション等はなるべく置かない
 - カーペットを使用せずフローリングにする



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。

※ 出典
・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 鈴木澤尚典
・「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

睡眠不足に気をつけましょう。



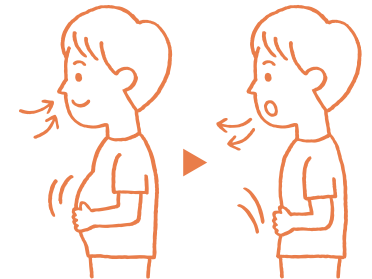
調査から分かったこと 長期にわたる不眠

ヘルスケアのポイント 睡眠環境を整え、寝る前にリラックスする時間を

東日本大震災の被災地域では、長期にわたる不眠傾向が観察されています。睡眠は、ココロやカラダのメンテナンス作業。睡眠不足が続くと集中力が低下するほか、ココロの不調も起きやすくなり、病気への抵抗力も弱まります。寝つきが悪いのなら、睡眠環境を整え(暗く静かに)、寝る前にリラックスする時間をとりましょう。リラックスの方法の一つが、眠る前に数分間行う「腹式呼吸」。呼吸やカラダの感覚に意識を向けることで、ココロが静まり、眠りやすくなります。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相談しましょう。眠りが浅く感じた朝は、外に出て日光を浴び、生活リズムを整えましょう。

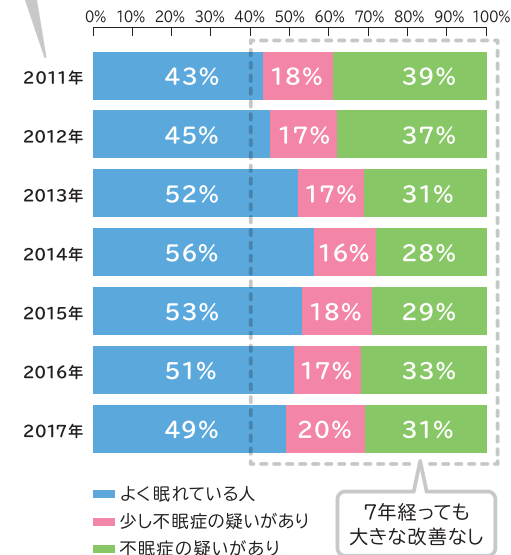
やってみよう! 腹式呼吸

1・2・3 (4) 5・6・7・8・9・10



1・2・3とゆっくり数えながらお腹を膨らませて息を吸い、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…
5・6・7・8・9・10とゆっくり数えながら、お腹をへこませて息を吐き、息を吐ききった時に一番お腹がへこむようにします。

東日本大震災発生 東日本大震災以降の睡眠傾向



※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町の共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第1次～第7次調査



運動不足に気をつけ、 運動の習慣を意識しましょう。

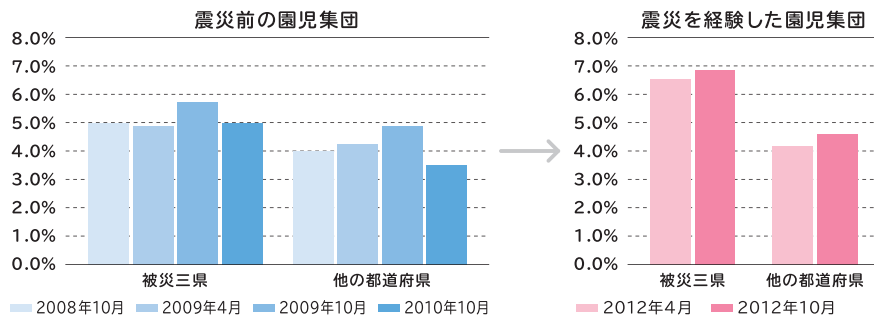
調査から分かったこと 過体重の割合が高い傾向に

ヘルスケアのポイント 意識して歩く習慣を持とう

東日本大震災の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高くなっています。また、被災体験と病気の間接関係を調べたところ、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。成人対象の調査では、歩く習慣が少ない人(1日平均30分未満)に、不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応といった症状が多く現れることがわかっています。

カラダやココロが過度に疲れている、体調がすぐれないという場合以外は、意識して歩く習慣を持つことが大切です。散歩やウォーキングの時間を設けたり、用事で出かける際にはなるべく歩いたり階段を使用するように心掛けましょう。また、万歩計を使い1日の歩数を意識することも有効な方法です。

岩手・宮城・福島3県とそれ以外の都道府県の
3歳半から4歳半の過体重の子どもの頻度の推移



東日本大震災後、被災3県の過体重の子どもの頻度は顕著に増加。

※ 出典 厚生労働省学術研究事業「東日本大震災被災地の小児保健に関する調査研究」

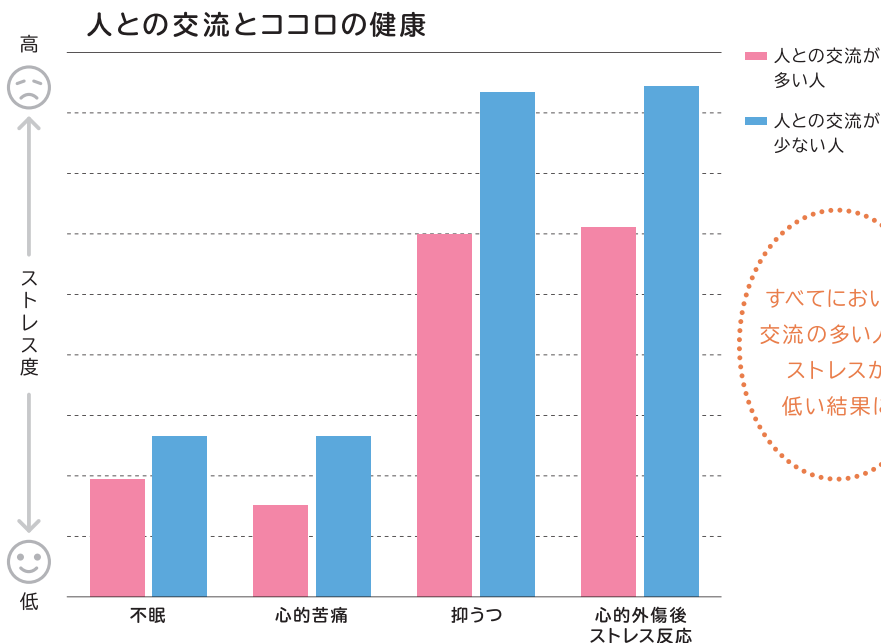


人との交流を意識しましょう。

調査から分かったこと 人との交流が多いとココロも健康に

ヘルスケアのポイント 集まりに参加し、周囲に声を掛けてみよう

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ことがわかりました。集まりに参加する、近所の方に声を掛けるといった行動は、ご自身やまわりの方のココロの健康づくりにとても大切です。



※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町との共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第7次調査



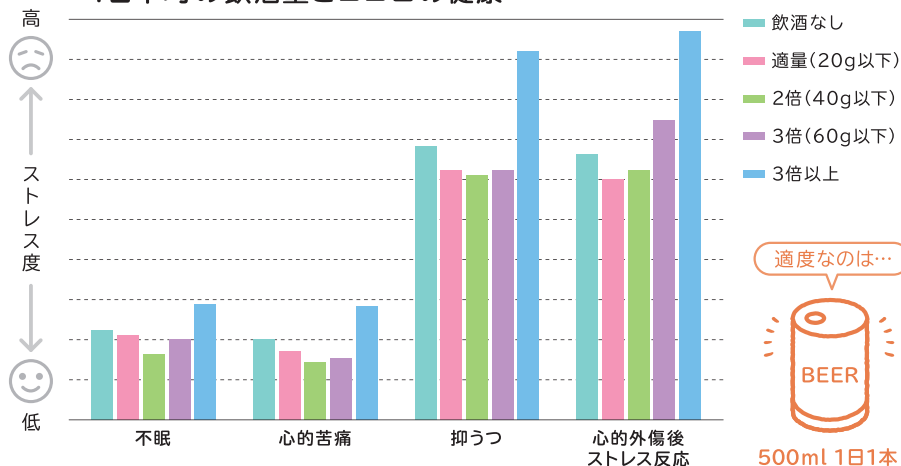
アルコールの摂りすぎに 注意しましょう。

調査から分かったこと 多量の飲酒でココロが不安定に

ヘルスケアのポイント 適度な飲酒量に向け、節酒に取り組もう

災害の後、飲酒量が増えることが知られています。適度な飲酒量は1日平均純アルコール量20g程度まで。これは、アルコール分5%のビールなら中ビンまたは500ml缶1本、7%の缶酎ハイなら350ml缶1本、15%の日本酒なら1合弱、12%のワインならグラス1.5杯(200ml)程度の量です。1日の飲酒量がこの3倍を越す状態は「多量飲酒」と呼ばれ、健康の面から節酒が望まれます。多量飲酒の状態の人には不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応が高いことが、被災地域の調査で明らかになっています。酒量が多いと、睡眠やココロの健康に悪影響を及ぼします。飲酒量が多い場合は、専門家に相談し、節酒に取り組みましょう。

1日平均の飲酒量とココロの健康



※出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町との共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第7次調査



健康診断やがん検診を 活用して健康管理をしましょう。

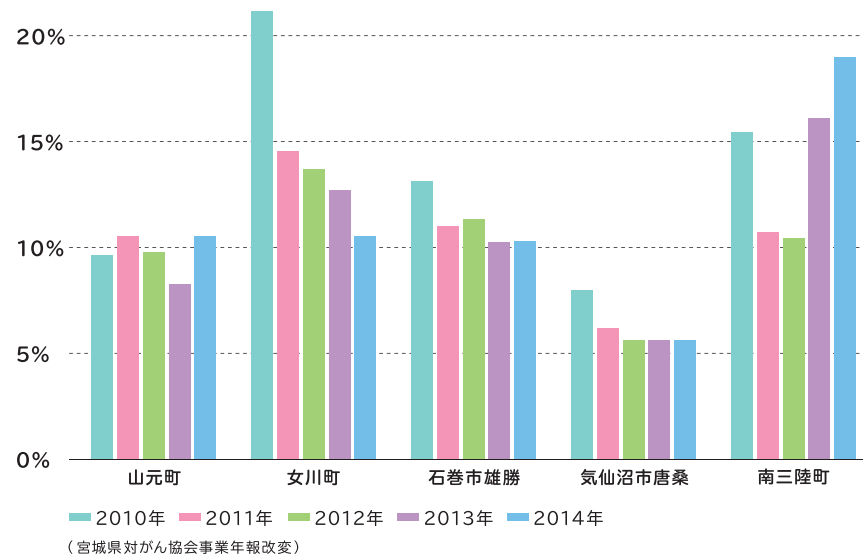
調査から分かったこと 若年者の受診率が震災前より低迷

ヘルスケアのポイント 生活が落ち着いたら検診を受診しよう

災害後は、生活の再建に精一杯で、健康管理がおろそかになってしまう場合があります。東日本大震災の被災地域で婦人科検診受診率を調査したところ、若年者の受診率が震災前より低迷していることがわかりました。生活が落ち着いてきたら、これまで通り、必ず健康診断やがん検診などを受けましょう。

(受診率) 若年層の子宮がん検診の受診率 ※20歳から49歳を対象に調査
25%

一部地域の受診率は、震災の年より低迷



2010年 2011年 2012年 2013年 2014年
(宮城県対がん協会事業年報改変)

感染症を予防しましょう。



これまで分かったこと 避難所・仮設住宅は感染症が広がりやすい

ヘルスケアのポイント 「感染予防の8か条」を実践しよう

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、トイレの共有など、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。「感染予防の8か条」を実践しましょう。

■ 感染予防の8か条 (東北感染制御ネットワーク/2015年5月)

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。
- 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ましょう)
- ⑥ 熱っぽい、のどが痛い、咳、けが、嘔吐、下痢などがある時、まわりに同じような症状が増えている時には、医師や看護師、代表の方に相談しましょう。
- 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ましょう。
- 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です。
医師や看護師、代表の方に相談しましょう。
 - ・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



注意

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。
まわりの人から見て何かいつもと様子が違う場合には、
すぐに医師や看護師、代表の方に連絡してください。

ココロの健康への影響を理解しましょう。

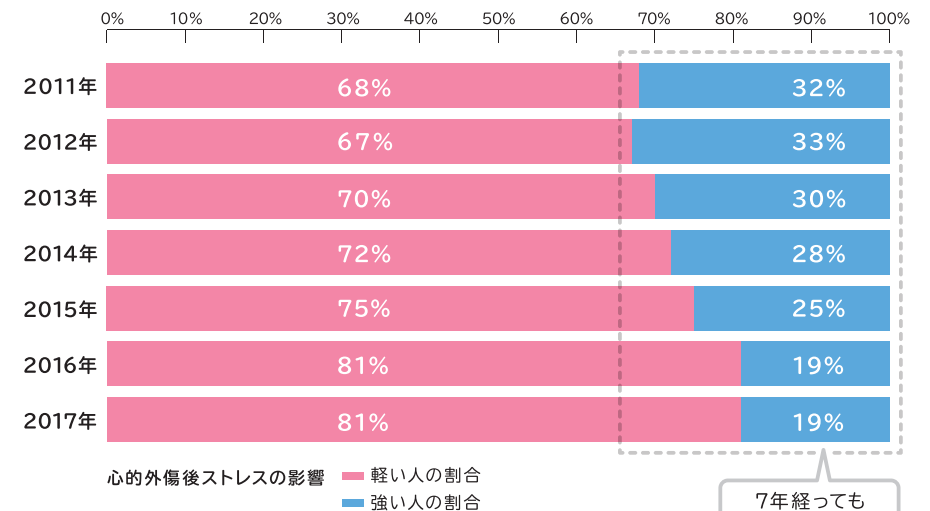


これまで分かったこと 災害のストレス反応が長期にわたって続く

ヘルスケアのポイント 一人で我慢せず、相談できる人を探そう

災害の後、体調だけでなく、ココロの健康にも注意することが大切です。気持ち沈み、喜びや関心、意欲が失われる「抑うつ」、つら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ことであり、これらは災害後長期にわたって続くこともあります。

災害時の体験が思い出されて苦痛を感じる、ちょっとしたことでドキドキする、災害のことを思い出させることを避ける、といった状態の時は、けっして自分を追い込まず、休息をとり、相談できる人を探しましょう。つら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ち合うようにしましょう。



※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町の共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第1次～第7次調査



妊婦さんや授乳中の お母さんに心を配りましょう。

これまで分かったこと 津波で母子手帳を流失してしまう場合も

ヘルスケアのポイント 母子手帳は常に持ち歩き、
病院・医院の連絡先もチェック

東日本大震災では、母子手帳を津波で失くしたという妊婦さんがいました。妊婦さんは、災害に備え常に母子手帳を持ち歩くようにしてください。しかし、母子手帳を失くしても、病院や医院にはカルテなどが無事に保管されている場合があります。かかりつけの病院や医院の連絡先は必ずチェックしておきましょう。

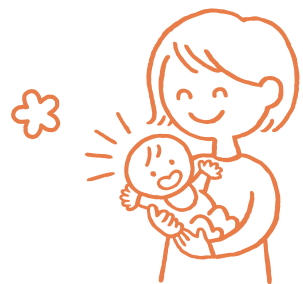
妊娠中のみなさんへ

避難所に行ったら、避難所の担当者や周囲の方に、ご自身が妊娠中であることを知らせましょう。また、避難所の運営に関わるみなさんも、妊娠している女性がないかどうかを必ずチェックしてください。見た目は健康そうでも、状態が急変し、急な腹痛や出血などが起こり、母子ともに命の危険にさらされる場合もあります。妊婦さんには特別な配慮をお願いします。



小さなお子さんのいるお母さんへ

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。人工乳を作る場合は、「安全な水」と「哺乳瓶・人工乳首の滅菌(煮沸消毒)」が必要です。万が一これらが用意できない場合は、感染防止のため衛生的な紙コップを使用するようにしましょう。



相談をしましょう。

ココロとカラダのつらさが著しく長く続く、改善の見通しが立たない、周囲のサポートを得られない、ストレスが強く継続する…。そのような場合は、自分ひとりでの回復は難しいものです。一人で悩まずに、医療機関や市町村の相談窓口を活用してください。



どんなに些細なことでも、相談すれば安心や回復につながるものです。一人で悩まずに、家族や信頼できる周囲の人、医療・保健に関わる人など相談できる人を探しましょう。ストレスからくるココロやカラダの問題は必ず回復することができます。

『被災後ケア』ココロとカラダを回復させる10のこと

2019年1月発行



指定国立大
災害科学 世界トップレベル研究拠点

災害科学国際研究所
IRIDeS
International Research Institute of Disaster Science

著者：東北大学災害科学国際研究所 (IRIDeS)
災害と健康プロジェクトユニット
富田博秋、児玉栄一、伊藤潔、栗山進一、江川新一、
千田浩一、中山雅晴、小坂健、細井義夫



※掲載の情報は、2019年1月現在のものです。
※本冊子の著作権は東北大学災害科学国際研究所 (IRIDeS) に
帰属し、著作権者の了承なしに無断で転載することを禁じます。