

災害時の清潔・健康ケア

災害時は、避難所生活や水不足など、生活していく上で衛生上のリスクが高まるため、体を清潔に保ち、健康に留意することが重要となります。

災害時の手の清潔ケア

<災害時は常に手を清潔に保ちましょう。>

災害時、多くの人が入り出る避難所などでは

いつもより手が汚れがちです。

災害時には手を清潔に保つことがとても大切です。

汚れが残りやすいところ

指先や爪の間、指と指の間、親指のつけ根、手の甲や手首

<水で手洗できないときの手指のケア方法>

ぬれティッシュやお手ふきシートを使って、手指をキレイにふきましょう。

- ①手のひらをしっかりふきます。
- ②シートを裏返して手の甲をふきます。
- ③親指の腹から指先にかけて汚れをふきとります。
- ④人差し指から小指を親指と同様にしてふきます。

<手をキレイにするタイミング>

汚れたものにふれた後など、こまめに手をふきましょう。

- 食事の前
- トイレの後
- おむつの交換の後
- 作業の後

- 動物などにふれた後

<水で手洗いでできないときは食事にも注意を>

食中毒を起こさないように、いつも以上に清潔を心がけましょう。

- 食べ物を素手で触らない

食事のときには、箸・フォーク・スプーンを使いましょう。

- 食べる分だけ作って残さない

食品が腐ると食中毒の原因になるので、食べ残した食品は思い切って捨ててしましましょう。

<備えておきたい手指の清潔ケア用品>

もしもの時に備えて、手指の清潔ケア用品も防災グッズと一緒に避難袋に入れておきましょう。

お手ふきシート、すりこむだけの消毒液

「手洗いでできる環境にあるときは、感染症予防のために石けんやハンドソープを使って、手のひら・手の甲・指先・爪の間・手首まで、きちんと洗いましょう。」

災害時のオーラルケア

<災害時にはオーラルケアも、とても大切です。>

避難所生活や水不足などでオーラルケアが不十分だと、ムシ歯や歯周病といったお口のトラブル

だけでなく、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。

体力のないお子様やご高齢の方は特に注意が必要です。

・ハブラシがないとき

<歯みがきできないときは、食事にも工夫を>

食べたものをお口の中に残さないことがポイントです。

Point1 よく噛んで食べる

噛むことで唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流します。

Point2 舌を使って歯を掃除する

舌で歯をなめるように掃除しましょう。

ティッシュで歯の汚れをふきとるのも効果的。

Point3 食後に水やお茶を飲む

「くちゅくちゅ」しながら

汚れを洗い流すように。

<唾液を出すことを意識しましょう>

唾液には口の中の汚れや菌を洗い流す働きがあります。

唾液腺をマッサージ

耳の下、頬、あごの下をやさしくマッサージします。

舌のストレッチ

舌を上下、左右、右回り・左回りに動かしましょう。

●ガムを噛むことや、よく話す、歌をうたうなども唾液をふやす効果があります。

<水が不足しているときのお口のケア>

ペットボトルの水やお茶を少しだけお口のケアに使うのも良いでしょう。

1、ペットボトルのキャップ1~2杯の水やお茶を口に含みます。

2 歯と歯の間に水やお茶を通しながら、舌の上や口の中全体に行きわたるように「くちゅくちゅ」と数回繰り返します。

●「朝起きた時」「食べた後」「寝る前」などこまめに行いましょう。

・ハブラシがあるとき

<水が少ないときの歯みがきの方法>

水が不足しているときも、ハブラシで歯をみがくことが最も大切です。

- 1、コップに少量の水を入れ、その水でハブラシをぬらして歯をみがきます。
- 2、ハブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュなどで汚れをふきとり、またみがくを繰り返します。
- 3、最後にペットボトルの水で口をすすぎます。

●洗口剤がある時は、あわせて使うとより効果的です。

出典：水が少ないときの歯みがきの方法

日本口腔ケア学会・全国在宅療養支援歯科診療所連絡会のHPを参考に作成

<お子様が特に気をつけたいこと>

お菓子など間食をとる機会がふえがちなので、ムシ歯や歯周病のリスクが高まります。

- ダラダラ食べるのを控えるなど食べ物のとり方に、できるだけ気を配りましょう。
- 口の中の細菌がふえないように、水やお茶でブクブクうがいを行いましょう。
- できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

入れ歯をお使いの方が気をつけたいこと

お口の中を清潔に保つためには、入れ歯をキレイにしておくことが大切です。

- 食後はできるだけ入れ歯をはずして汚れを落としましょう。
- 入れ歯をはずした後は、歯やお口の粘膜をガーゼやハンカチでぬぐっておきましょう。
- 可能であれば、寝るときは入れ歯をはずして、入れ歯が触れる歯ぐきを休ませましょう。

<備えておきたいオーラルケア用品>

もしもの時に備えて、オーラルケア用品も防災グッズと一緒に避難袋に入れておきましょう。

ハブラシ、洗口剤、

ふだん使用している歯間清掃用具、

義歯を使用している人は義歯ケース

「日頃からオーラルケアを心がけ、お口を健康な状態に保っておきましょう。」

オーラルケア情報に関する監修：東京医科歯科大学 中久木庸一先生

非常時持ち出し品

災害後の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものは準備しておきましょう。

チェックリスト

〈貴重品〉

- 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明証（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳

〈情報収集用品〉

- 携帯電話（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）

筆記用具

〈食料など〉

非常食

飲料水

〈便利品など〉

防災ずきんかヘルメット

懐中電灯（予備電池を含む）

笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）

万能ナイフ

使い捨てカイロ

マスク

ビニール袋

アルミ製保温シート

毛布

スリッパ

軍手か皮手袋

マッチかライター

給水袋

雨具（レインコート、長靴など）

レジャーシート

簡易トイレ

〈清潔・健康のためのもの〉

救急セット

常備薬・持病薬・お薬手帳

タオル

トイレットペーパー

着替え（下着を含む）

ウェットティッシュ（お手ふきシート）

消毒液

ハミガキ

ハブラシ

洗口剤

〈その他〉

紙おむつ（幼児用・高齢者用など）

生理用品

粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）

□ その他自分の生活に欠かせないもの

- 非常時持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

参考：日本赤十字社東京都支部「非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト」