

非常時持ち出し品チェックリスト

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。

- | 貴重品 | 食料など | 清潔・健康のためのもの |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)
※公衆電話用に10円玉、100円玉
<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵
<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
<input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・
生命保険契約番号など
<input type="checkbox"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 身分証明書
(運転免許証、パスポートなど)
<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 非常食
<input type="checkbox"/> 飲料水

便利品など
<input type="checkbox"/> 防災ずきん または ヘルメット
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/> 笛やブザー
(音を出して居場所を知らせるもの)
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート
<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> スリッパ
<input type="checkbox"/> 軍手か皮手袋
<input type="checkbox"/> マッチライター
<input type="checkbox"/> 給水袋
<input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴など)
<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬・お薬手帳
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> 着替え(下着を含む)
<input type="checkbox"/> 使い捨てのビニール手袋
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
(お手ふきシート)
<input type="checkbox"/> 消毒剤(ハンドジェル)
<input type="checkbox"/> ハブラシ
<input type="checkbox"/> ハミガキ
<input type="checkbox"/> 洗口剤
<input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄シート

その他
<input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶
(赤ちゃんに必要なもの)
<input type="checkbox"/> その他自分の生活に
欠かせないもの |
| 情報収集用品 | | |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器を含む)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用)
<input type="checkbox"/> 緊急時の家族、
親戚、知人の連絡先
<input type="checkbox"/> 広域避難地図
(ポケット地図でも可)
<input type="checkbox"/> 筆記用具 | | |
- 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。●定期的の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」

お口のケアグッズを非常時持ち出し袋に

ハブラシ：ブラシのかたさなどお口に合った普段使っているものを、家族の人数分用意しておきましょう。



ハミガキ：避難生活が長くなる場合、殺菌剤やフッ素の入ったハミガキを使うとお口の健康に効果的です。



洗口剤：殺菌剤の入ったタイプは、水が使えなくてもお口を清潔に保てます。刺激の少ないノンアルコールタイプがおすすめです。



歯間ブラシ、デンタルフロス：普段使用している方は忘れずに用意を。特に歯間ブラシは自分の歯のすき間に合ったサイズのものにしましょう。



口腔用や入れ歯用の洗浄シート：口内または入れ歯全体を手軽にふくことができますので、うがいができないときに便利。高齢者にはノンアルコールタイプを。

家族で声かけ忘れずに！

入れたかな
持ち出し袋に
ハブラシを

入れ歯なら
ケースも入れて
ブクブクも

負けないぞ
お口動かし
だ液出せ

わっはっは～
笑い飛ばして
乗り越えよう！



●総監修 中久木康一先生
東京医科歯科大学 大学院顎顔面外科学分野助教。平成16年の新潟県中越地震から災害支援に携わる。熊本地震では日本歯科医師会の災害歯科コーディネーターを務めた。

●指導 奥田 博子さん
国立保健医療科学院 健康危機管理研究部 上席主任研究官

笠岡(坪山) 宣代さん
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 国際栄養情報センター 国際災害栄養研究室 室長

今日を愛する。ライオン株式会社
LION
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7
お客様センター tel: 0120-556-913

災害時の清潔ケアに関する
くわしい情報はこちら



2019年2月発行

life.love.
LION



災害時のための 清潔&健康ケアBOOK

「いざ」という時のために知っておいていただきたいこと

災害時は水不足などが原因で、衛生上のリスクが高まり、健康にも影響を及ぼす可能性があります。

そのような環境下で自分と家族の健康を守るには、事前の準備と心がけがとても大切です。

いざという時のために役立つ情報をまとめました。



災害時に心がけたいのは **清潔** です

まずは手や指を清潔に保つことが大切です

「感染症」から身を守りましょう

災害時には、物を片付ける時にいろいろなものや場所にさわったり、避難所では多くの人がドアノブや手すりなどに触れます。そのまま手を洗わずに食事をすると、手についた細菌やウイルスが口に入る可能性があります。

避難所生活では、風邪やウイルス性の下痢などの感染症が起りやすくなります。

手や指の清潔を心がけるようにしましょう。

電気・水道・ガスが止まると気になるのが衛生面

災害の発生直後は、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まることがあります。ライフラインが止まると、気になるのが衛生面です。

避難所はもちろん、在宅避難の場合でも、水が出ないために、トイレが使えない、手が洗えない、といったことも起こる可能性があります。

普段と同じ生活ができなくなると、いつも以上に衛生面での注意が必要です。

「普段の生活」をできるだけ早く取り戻すための「備え」を

災害によって日常生活が失われてしまうと、体と心に大きなストレスがかかります。それによって、体調を崩したり、思わぬケガをしたりなど、健康を損ねてしまうリスクが高まるのです。

災害で生活環境が変わっても、できるだけ早く普段通りの生活に戻れるように、備えをしておくことが大切です。

災害時に備えておきたい「清潔ケア用品」

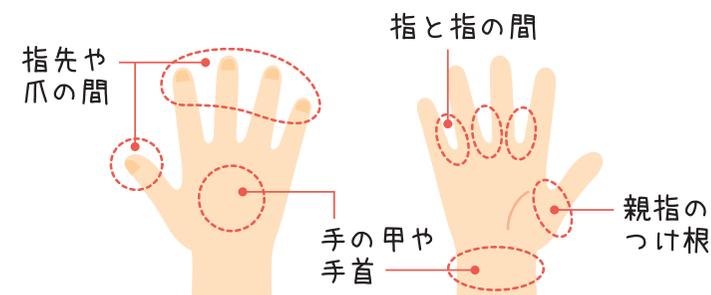
災害時は「水なしで使える」ものが役に立ちます。手や指を清潔にするケア用品を防災グッズと一緒に、「非常時持ち出し袋」に入れておきましょう。



避難生活での心がけ

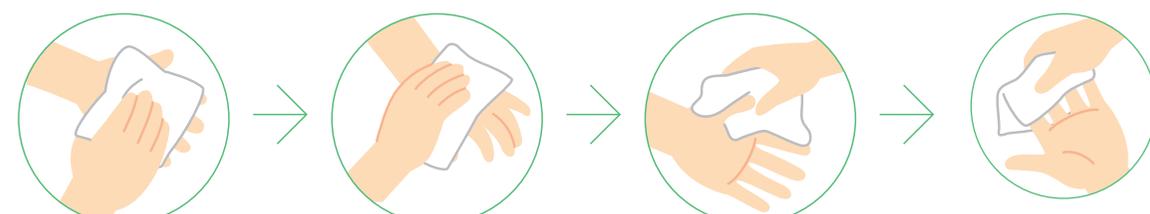
●手や指の汚れが残りやすいところはココ

汚れが残りやすいところも忘れずに清潔にしましょう。



●水で手洗できないときの手や指のケア

水が使えないときは、お手ふきシートやウェットティッシュを活用して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 人さし指から小指を親指と同様にし、ふきます。

また、手指用の消毒液や消毒ジェルを活用すれば、サッと手を清潔にすることができます。手指消毒剤を使用する時も、手のひらをこすり合わせるだけですませず、汚れが残りやすい部分にもしっかりすり込みましょう。

●手をキレイにするタイミング

汚れたものや大勢の人がさわるところに触れた後などには、こまめに手をふきましょう。

食事や調理の前

トイレの後

おむつの交換の後

片付けなどの作業の後

動物に触れた後

鼻をかんだりくしゃみや咳で口をおおった後

ゴミを取り扱った後

●水が使えないときの食事の工夫

避難所などで食事をするときは、普段以上に清潔を心がけましょう。また、後で食べようと思って取っておくと、食品が腐敗する可能性があり、食中毒を引き起こす原因になります。

食べ残した食品は思い切って捨てましょう。

食べ物を素手でさわらない

包み紙やラップなどを使って食べる

食事の時は、箸・フォーク・スプーンを使う

食器にはラップをかぶせてから料理を盛る

その時に食べる分だけ作って残さない

災害時に忘れてはならないのは

お口の健康 です

避難所では、食事はできるけれど、歯みがきなどのお口のケアが行き届かないことも。



「お口」は感染症の入り口です

避難所生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、お口の中やのどの粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすくなります。

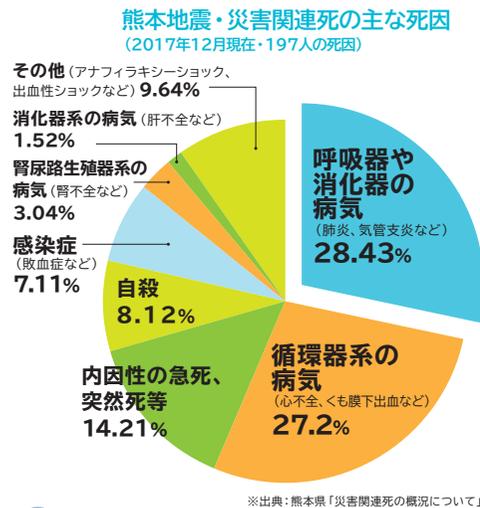
加えて、食事をした後にお口の中に汚れが残っていると、知らないうちに細菌が増え、むし歯や歯周病などお口のトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎などの全身の健康に影響を与える可能性があります。

特に体力のない高齢者や子どもは、お口のケアに注意が必要です。

歯や歯ぐきが痛んだり腫れたりする、口内炎ができるなど、お口の状態が悪化して物が食べられなくなると、体力や免疫力が低下して体調を崩したり、病気にかかりやすくなります。このように、災害時にお口の健康を心がけることは、命を守ることにもつながるのです。

熊本地震では 災害関連死のトップが 「呼吸器や 消化器の病気」

熊本地震では、肺炎を含む呼吸器や消化器の病気が災害関連死の約3割を占めました。災害時の統計は出ていませんが、高齢者の肺炎のほとんどは誤嚥によるものといわれています。呼吸器や消化器の病気にかかる原因の一つとして考えられるのは、ウイルスや細菌です。ウイルスや細菌には手や食べ物などを介して感染するため、災害時でも手やお口を清潔にすることがとても大切なのです。



※災害関連死とは……

家屋の倒壊など災害による直接的な被害ではなく、避難生活中に病気になる、持病が悪化するなどで亡くなること。
(左のグラフの割合には、病気にかかって回復された方は含まれていません。)

※誤嚥性肺炎とは？

食べ物やだ液に含まれる細菌が肺に入ることによって発症する肺炎。食べ物やだ液が誤って気管に入ることがきっかけで起こります。

避難生活でのお口のケア

●だ液を出すことを意識しましょう

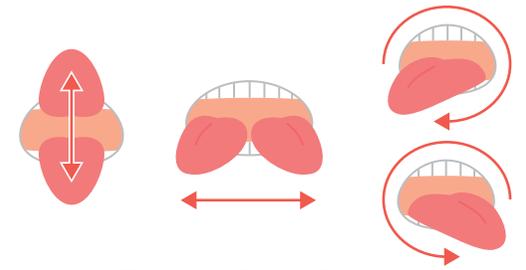
だ液には口内の汚れや細菌を洗い流す働きがあります。水分が取りにくかったり避難生活のストレスなどが原因で、だ液の分泌量が減るとお口の中が乾き、細菌が増えやすくなります。舌のストレッチや頬のマッサージなどを行って、だ液の分泌を促しましょう。

このほかにも、人と会話する、歌を歌う、ガムを噛むことなども、だ液を増やすのに効果的ですのでぜひお試しください。

人と話すことや歌を歌うことなども、だ液を増やす効果があります。

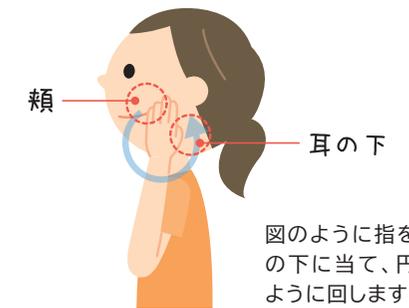


舌のストレッチ



舌を上下、左右、右回り・左回りに動かしましょう。

だ液が出やすくなるマッサージ



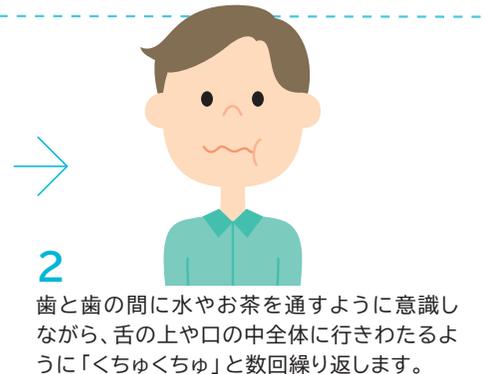
図のように指を頬と耳の下に当て、円を描くように回します。

●水が不足している時の お口ケア

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よいでしょう。「朝起きた時」「食べた後」「寝る前」などに行き、お口の中の清潔を保ちましょう。



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すように意識しながら、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。

●ハブラシを使ったお口のケア

水不足の時でもハブラシがあれば歯をみがくことができます。少量の水でできる歯みがき方法をご紹介します。

洗口剤を用意する場合は、殺菌剤の入ったノンアルコールの洗口剤がおすすめです。



1 コップに少量の水を入れ、ハブラシをぬらして歯をみがきます。

2 ハブラシが汚れたら、そのついで汚れをティッシュなどでふきとります。これを繰り返して歯全体をみがきます。

3 最後にペットボトルの水で口をすすぎます。

出典：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

高齢者や体が不自由な方がいる

ご家庭の準備と災害時のケア

避難する時は、入れ歯とケアグッズを忘れずに

就寝中など入れ歯をはずしている時に災害が起こり、避難する場合など、入れ歯を持ち出すのをつい忘れがちです。入れ歯がないと、食べるのももちろん、誰かと話したりする時にも困ります。

避難の際には家族が「入れ歯持った？」とひと声かけるようにしましょう。義歯ケースや洗浄剤などのケアグッズはあらかじめ非常時持ち出し袋に入れておくのをおすすめします。

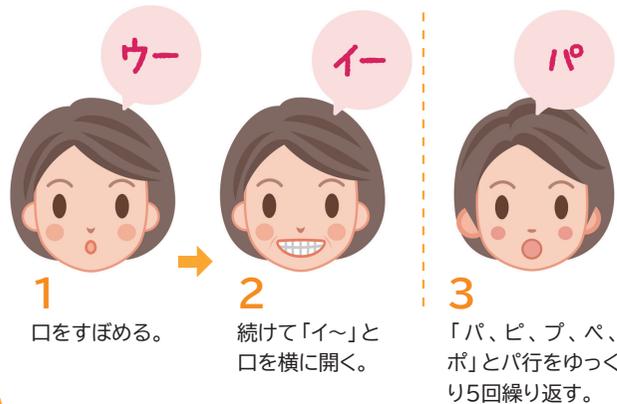
普段の食生活で使用しているものを非常時持ち出し袋に

高齢者の方など、普段からやわらかい食事を食べている方は、おかゆなどの保存食を非常時持ち出し袋に入れておきましょう。病気による食事制限やアレルギーがある方も、普段食べ慣れている食事を多めに備えておくことで安心です。

また、飲み込みが苦手な方や手が不自由な方は、ご自身が使いやすいフォークやスプーンを用意しておくことで役立ちます。

「口のまわり」を元気に！

くちびるや頬などを動かす体操で、お口まわりの筋力を元気にしましょう。



出典：公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所「健口美」体操

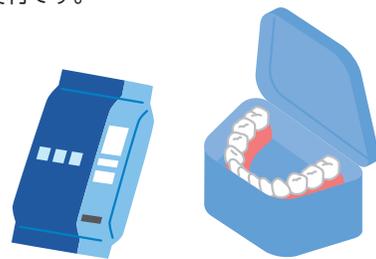
避難生活では、入れ歯を常に清潔に

避難所では入れ歯を置く場所もなく、人前で入れ歯をはずすことに抵抗がある方もいるでしょう。でも、お手入れをせずに、入れ歯をつけっぱなししていると、入れ歯まわりの粘膜を痛めることも。それがきっかけで、食べるのも話すのもおっくうになり、体調を崩すことにつながる場合もあります。

災害時も、入れ歯のケアを欠かさないように心がけましょう。入れ歯にも歯垢が付きま
すから、食後ははずして汚れを落とします。同時に、歯やお口の粘膜を口腔用ウェットティッシュやガーゼ、ハンカチなどでぬぐっておきましょう。

なお、入れ歯は乾燥すると劣化するので、はずしたら義歯ケースに入れて保管しましょう。ティッシュなどにくるんでおくと、ゴミと間違えられて捨てられるおそれがあるので要注意です。

密閉できる容器などがあると持ち運びにも便利です。



避難所で食事をするときの注意点

飲み込みが苦手な方は、食べる時の姿勢にも気を配りましょう。食べ物をのどに詰まらせたり誤嚥を防ぐためにも、横になったままではなく、座るか、少し体を起こしてから食事をしましょう。

小さな子どもがいる

ご家庭の準備と災害時のケア



子どもの衛生面は家族が見守って

小さい子どもはまだ清潔習慣が身につけていません。特に避難所は多くの人が入り出しますので、手の汚れには要注意。食事の前には必ず手を清潔にするように、まわりの家族がきちんとケアをしてあげてください。子どもが自分でもふきやすいお手ふきシートなどがあると便利です。汚れが残りにくい部分（3ページ参照）は、特に念入りにケアしてあげてください。

避難所でも「ダラダラ食べ」は避けましょう

避難生活が長引いてくると、菓子パンやお菓子など間食をとる機会が増えがちです。そのため、むし歯のリスクが高まります。ダラダラ食べ続けるのは控えて、食べる時間を決めるなど、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

また災害時でもたんぱく質などの栄養をしっかり摂り、カルシウムやビタミンAが不足しないように注意しましょう。お口の中の細菌が増えないように、食後は水やお茶でブクブクすることを促しましょう。



非常時持ち出し袋には、子ども用のおやつを

子ども用のおやつとして、シュガーレスのあめやガムを用意しておくのをおすすめします。シュガーレスなのでむし歯の心配も減らせます。災害時は不安やストレスから夜泣きをする子どもも多くみられますので、気分を落ち着かせたい時にもこのあめやガムは役立ちます。



健康な人も要注意。自分を後回しにしないで！

「災害という非常事態には、健康な方でも体調を崩しやすくなります。特に子どもや高齢者のいる家族や、介護や福祉、教育に関わる方々などは他者を優先してしまう傾向があったり、また高齢の方々は他者に遠慮する傾向があったりするようです。

『エコノミークラス症候群』をご存じですか？ これは足の静脈に血の塊（血栓）ができて、それが肺に詰まり、呼吸困難や心肺停止、ひいては肺塞栓症（肺動脈血栓塞栓症）をひき起こす症状なのですが、災害時には50代女性に多くみられるというデータもあります。

特に普段から元気で健康そうな人だと、無理をしていることに自分も周囲も気づきにくい場合があるので、注意が必要です。災害から復興していくためには、健康な体があってこそ。一人で無理をしすぎず、悩みを一人で抱え込まず、みんなで声を掛け合っていけるといいですね」（中久木先生）