



1課：災害時の健康管理



2課：災害時の食事

「災害時の健康管理」をテーマに1課は、実際に新潟中越地震の際に救護医療活動に参加した松浦医師から、避難所での持病の悪化や感染症、食中毒対応のリアルなお話を。2課は、管理栄養士、調理師から「災害時の食事」について、災害時は、おにぎりやパン中心の食事になりがちですが、身近な食材や調理器具を使わず手軽にでき栄養バランスのとれた食事の試食会をしました。3課は、「エコノミー症候群（心肺機能、消化機能、筋力等の低下）予防と運動」として、歯科衛生士からは口腔ケア・虫歯予防・歯磨きシートの使い方を学び、健康運動指導士からストレッチ・体操の指導を受けました。4課は、「こころのケア」についてです。災害発生直後は、大きなショックを受け茫然自失の状態になります。その時に大切なのが誰かと繋がり、話を聞いてもらう・寄り添ってもらえることが心のケアの第一歩になります。災害発生直後から時間の経過とともに状況は変わりますが、5人の専門家から災害時に役立つお話を聞きました。全課程を受講された10名には修了証が手渡されました。（健康づくり会議 北出祥夫）

第16期 保健学校

テーマ 災害時の健康管理



災害時に役立つお話



3課：口腔ケア・エコノミー症候群の予防

冬場に多発！ ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に深刻な影響を与える現象です。暖かい部屋から寒い部屋への移動や、風呂場やトイレが寒いといった急激な温度変化で血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。

暖かいリビング	寒い脱衣所で衣服を脱ぎ裸になる	裸になった状態でさらに寒い浴室に入る	暖かい湯船につかる
血圧安定	寒さで血管が収縮 → 血圧上昇	血管収縮が加速 → さらに血圧上昇	血管拡張 → 血圧が低下

ヒートショックの対策法

- ① 入浴前に脱衣場と浴室を温める
- ② 湯温は41℃以下にする
- ③ 入浴時はかけ湯をして出浴時はゆっくり立ち上がる
- ④ 脱水予防のために入浴の前後で水を飲む
- ⑤ 飲酒後や眠剤服薬後の入浴は避ける
- ⑥ 高齢者は入浴のタイミングに気を付ける
- ⑦ 心臓の悪い患者さんはみぞおちまでの半身浴にする

入浴には、血行促進作用や心身のリラックス効果などがあります。ヒートショック対策をして安全な入浴や温泉浴を楽しみましょう。

健康の現場から

年末年始も運動継続！歩数を意識してみよう。

1日の歩数を意識していますか？今年の夏は猛暑の影響で歩数が減ったという方が多かったと思います。厚生労働省が推進する健康日本21（第三次）では、1日の歩数の目標として20～64歳で8000歩、65歳以上で6000歩としています（ウォーキングだけでなく買い物等外出時の歩数も含めてよい）。歩数を増やすことは体重の減少、血糖値の低下、体力の向上など様々な効果とともに医療費の抑制効果も期待でき、1日の歩数目標+1500歩で一人当たり年間3万5000円の医療費が抑制できるといいます（15分の歩行で約1500歩）。年末年始は、暑い時期と同じように歩数が減りやすい時期です。年明けの受診時に「年末年始は動かなかった」、「体重が増えた」、「血糖値が上がった」という声をよく耳にします。年末年始をゆとり過ごすことも大事ですが、ゴロゴロするだけでなく身体を動かす時間も作るようにしてください。

さい。

健康友の会みはらは、年末年始の運動応援企画として「ウォーキングチャレンジ」を取り組みます。年末年始の運動継続へぜひ参加してください。プレ企画として12月13日（土）にはウォーキング講習会を開催します。（詳しくは3面へ）歩き方も学習できるのでこちらもぜひ参加してみよう。年末年始も運動を継続し、健康的に過ごしましょう。（みみはら高砂クリニック 健康運動指導士 春川智弘）