

保健だより 号外

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成28年4月25日

地震からもう10日。あっという間に過ぎてしまいましたね。みなさん、怪我や体調不良はありませんか？疲れやストレスがたまっているという人もいるのではないのでしょうか。そんな時には我慢せずに、自分を休ませてあげてくださいね！

避難生活での注意点

みなさん、すでに知っていることもあると思いますが、おさらいします。自分だけでなく、家族や、身近な人の健康状態にも注意しましょう。



① エコノミークラス症候群（急性肺動脈血栓塞栓症）

長時間同じ姿勢でじっとしていると下肢の血流が悪くなり、血液粘度の上昇により血栓ができることがあります。それが静脈流に乗って肺の血管を詰まらせると、最悪の場合死に至ることも。

水分補給、足首を動かす、ふくらはぎをマッサージする、定期的に歩くなど、心がけてください。急に片足だけ腫れて痛くなったり、足のむくみに加えて足の皮膚が赤っぽくなっていたらすぐに診察を受けましょう。



② 生活不活発病

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。特に高齢者や持病のある人は、生活不活発病をおこしやすいので注意しましょう！！

③ 感染症

今は朝夕や一日一日の寒暖の差がはげしく、風邪をひきやすい時期です。また、避難所は多くの人が密集して、換気が不十分になりやすく、また温度調節が難しいため、感染症が流行しやすい環境にあります。手洗い・うがい、マスクなどで、予防に努めましょう！

また、自宅の片付けなどでけがをした場合は、化膿（かのう）や破傷風を防ぐため、小さな傷でも洗う、消毒するといった処置を心がけましょう！



④ 食中毒

4月といえども日中は25度を超える日もあり、常温で保存している食品が傷みやすくなります。体力があれば発症しない感染症も、避難生活が長引き、免疫力が落ちている状態では発症しやすくなります。出された食事はできるだけ早く食べるようにして、時間がたったものはもったいないけれど廃棄してください。また、手洗いを十分行ったり、除菌用ウェットティッシュや手指消毒薬を活用してください。



⑤ ストレス

とにかく今はストレスを溜め込まないで！散歩したり遊んだり、何でもいいので楽しみを見つけましょう！ボランティア活動で役割を持つのもいいですよ！