

## 【熊本地震において困難な状況にある方の健康維持のために】

平成 28 年 4 月 14 日から発生した「平成 28 年熊本地震」において、亡くなられた方々に対しご冥福をお祈りし、ご遺族の皆さまに心からお悔やみを申し上げます。負傷された方々、被災された皆さまにお見舞いを申し上げます。過去の経験から大震災においては様々な合併症が併発します。くまもと禁煙推進フォーラムは、平成 21 年から公衆衛生の向上及び人々の健康づくりに貢献する活動を行ってきました。会員は医療・保健の関係者であることから、支援活動を直接行いたいところですが、会員自身も被災し本来の業務を行う必要もあることから、被災された方の疾病を予防するための情報を提供することに致しました。本情報が少しでも皆さまの健康維持にお役に立てば幸いです。なお、本リーフレットはご自由にお使いください。

平成 28 年 4 月 21 日  くまもと禁煙推進フォーラム

- 1. 睡眠**：●避難所の照明は、夜間暗めにしましょう。●6時間以上睡眠をとりましょう。●難しい場合には昼間に仮眠をとりましょう。
- 2. 運動**：●体は積極的に動かしましょう。●体操や 20 分くらいの歩行などがお勧めです。
- 3. 食事**：塩分は血圧を上げ循環器疾患の危険を増します。減塩を心掛けてください（麺類は汁まで全部飲んでしまうと 1 杯で 1 日塩分摂取量の目安を摂ってしまいます）。可能なら、野菜や果物を食べて下さい。
- 4. 体重**：震災前の体重からの増減をプラス・マイナス 2kg 以内にしましょう。
- 5. 感染**：●マスクを着用し、●手洗いや歯磨きをしましょう。
- 6. 血栓**：エコノミークラス症候群（静脈血栓症とくに肺血栓塞栓症）は、足の静脈に血の塊ができ、肺の血管につまる怖い病気です。特に、加齢、長時間座位、車中泊が危険因子です。●足を曲げることなく休める環境を作りましょう。●数時間おきに立ち上がり運動をしましょう。●足関節を上下に動かし、ふくらはぎの筋肉を使う運動を意識して行いましょう。●トイレの心配から水を我慢することがあるかもしれませんが、水分は我慢せずに摂りましょう。
- 7. 薬**：降圧薬、循環器の薬は、同じ効用のもので構いませんので継続しましょう。
- 8. 血圧**：血圧を測定し、上が 140mmHg 以上なら医師の診察を受けましょう。
- 9. 精神**：ドキドキしたり、手が震えたりする不安や恐怖の感情は震災に遭われた方には正常な反応です。多くは次第に改善します。以下の呼吸法を実施しましょう。●ゆっくりと数を数えながら大きく息を吐き、同時に腕やお腹などの力を抜きます。●その後ゆっくりと息を吸います。●吐く時にはすべての息を吐き切り、吸う時には静かに吸い 8 割くらいで止めるというイメージで実施します。●現場担当者や仲間へ自分の気持ちを話し、親密な方と手を取り、背伸びなどのストレッチをすると心が休まります。
- 10. 禁煙**：タバコ煙は多くの有害物質を含み、心臓や脳の血管の病気、血栓の形成、呼吸器疾患、感染症、アレルギー性疾患を発生・悪化させてしまいます。●避難所の屋内、出入り口近くは禁煙とし、受動喫煙を確実に防止してください。●すでに禁煙をされている方は吸いたい気持ちがあっても、再発の防止のため「つい 1 本」を吸わないことをお勧めします。●禁煙実行中の方に喫煙を勧めないでください。●喫煙される方は禁煙が望ましいと思われれます。
- 11. 飲酒**：アルコール類は、循環器疾患、感染予防、精神衛生上からしばらく控えることをお勧めします。

※多くの困難もあると想像します。達成可能なものを工夫し、病気の発生を予防していかれることを祈念します。

（参照）日本内科学会 <http://www.naika.or.jp/saigai/kumamoto/>