

無事に避難生活をのりきるために

避難生活では、体の調子を悪くされる方が増えます。つぎのことに気をつけましょう。

1. 食事をとりましょう。

三度の食事は、体のストレスを「目減り」させてくれます。ちょっと食欲がない日でも三度の食事の時間には何か食べましょう。

食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食べ物を食べることから試してみましょう。支援物資では、食べ物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。栄養素を強化した食品や栄養機能食品等が手に入ったら、活用してみましょう。



下痢や風邪にかかった時には、脱水予防のためにこまめに水分をとり、レトルトおかゆ、缶詰（煮物）等の、消化がよく柔らかい食事を選び、野菜ジュースや果物等でビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

なお、困ったことある時は、栄養担当スタッフに相談してください。

2. トイレはがまんしない。

共同トイレが利用しにくいからと、飲水を控えてトイレをがまんするのは止めましょう。飲水をひかえると脱水が生じやすくなります。必要な水分の補給を行いましょう。トイレ後の手洗いも忘れずに行いましょう。

3. 片付け作業は、時々休憩をとりながら行う。

休憩を取らずに作業を続けると、注意力が低下し事故につながりやすく危険です。休憩して水分を補給することで、疲れすぎや熱中症を防ぎましょう。

4. やれることは自分で行うなど、適度に体を動かす。

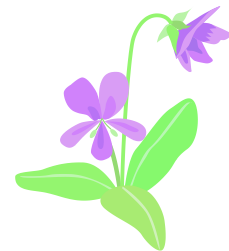
避難生活などで「動かない」でいると生活が不活発となり、全身の機能低下が起こります。これは、高齢の方に起こりやすく、被災後に「歩くのがしんどくなった」「疲れやすくなった」「無気力になった」などを自覚される場合は、特に注意が必要です。

5. 眠れない日が続いたら、早めに保健福祉センターなどに相談する。

災害のストレスに負けないためにも、眠りの質がとても大切です。眠れない日が続いたら、早めに相談して、お薬の力を借りることもよい方法です。

6. 毎日服用している薬は続けて飲む。

持病の悪化を防ぐために、必要な薬を続けて飲むことが大切です。薬が無くなったり、なくなりそうな時は相談しましょう。飲んでる薬や説明書、お薬手帳があれば持参してください。



相談・お問い合わせ先

福知山市中央保健福祉センター TEL 0773-23-2788

京都府中丹西保健所保健室 TEL 0773-22-6381