

## 心と身体のケア

### ■ 心のケア

#### ストレスへの対応



- ひとりで過ごさず、ほかの人とコミュニケーションをとりましょう。
- できるだけ休息や睡眠をとりましょう。
- つらい気持ちは「治す」というよりも「支え合う」ことが大切です。
- 悩み事はひとりで抱え込まず、身近な人や専門家に相談しましょう。

### ■ 身体のケア

#### 水分補給



- 排泄回数を懸念して水分をとる量や回数が減りがちになります。
- 脱水状態や尿路の感染症、心筋梗塞などを予防するために、こまめに水分をとりましょう。

#### 感染症の予防



- 手洗い、うがい、咳エチケットを徹底しましょう。
- アルコール消毒液等により、手指消毒を行うほか、手すりやドアノブなどの多くの人が触れる場所を定期的に消毒しましょう。
- 発熱等の症状がある方は、ほかの避難者の方と別のスペースで生活していただくことがあります。

#### 子どもへの対応



- 子どもをひとりにせず、安心感・安全感を与えましょう。
- 抱っこなどでスキンシップを増やしましょう。
- 赤ちゃん返り、依存、わがままなどの症状が現れても、受け止めてあげましょう。

#### 口腔ケア



- 避難中は、歯や口、入れ歯の清掃が疎かになりがちです。
- 歯みがきやマウスウォッシュ、少量の水でできる「ぷくぷくうがい」で口の中をきれいにしましょう。

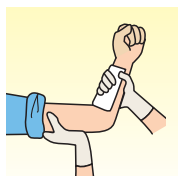
#### エコノミークラス症候群の予防

- 長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、血栓が血液の中を流れ、肺塞栓などを誘発する恐れがあります。
- 軽い体操やストレッチ、かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽く揉むなどにより、エコノミークラス症候群を予防しましょう。

## 応急手当と心肺蘇生

### ■ 応急手当

#### けが(出血)



傷口に清潔なタオルやガーゼを当て、その上から強く手で圧迫します。傷口を心臓よりも高い位置にすると止血効果が上がります。

#### 骨折



副木(そえぎ)をあて、骨折箇所と、その上下2関節を固定します。傘、段ボール、座布団なども副木の代用になります。

#### やけど



できるだけ早く患部を流水で冷やします。衣類を着ている場合は無理に脱がさず、そのままの状態で冷やします。

### ■ 救命救急

#### 心肺蘇生の手順(人工呼吸省略の場合)

- ①意識・反応の有無を確認します。
  - ②119番通報を行い、AEDを用意します。
  - ③呼吸を確認します。
  - ④胸骨圧迫(30回)を行います。
  - ⑤AEDを使用します。
- ※胸骨圧迫(心臓マッサージは、強く・速く・絶え間なく)

#### AEDの使い方



- ①電源を入れます。音声案内に従って操作します。
- ②電極パッドを右胸と左わき腹に貼ります。
- ③AEDが電気ショックの必要性を判断します。必要があればショックボタンを押します。

市で管理している  
AED設置場所



#### 携帯トイレの使い方

- ①携帯トイレ(便袋)に便器内の水がつかないように、便器にポリ袋などをかぶせた後、その上から携帯トイレ(便袋)を設置します。
- ②排泄後、汚物を固めます。凝固剤タイプなどがあります。製品の説明書をよく確認しましょう。
- ③便袋内の空気を抜いて、しっかりと口を結びます。
- ④密閉できる容器に入れて収集まで保管します。

