

避難所生活における要配慮者への支援

～災害が起こったときにあなたが支援できること～



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字大阪府支部 救護課 小山 志保

自然災害

火山噴火



地震



風水害



津波



最近起こった大雨・土砂災害



静岡県熱海市(土石流)
2021.7.3



青森県むつ市(水害)
2021.8.11



佐賀県武雄市(六角川氾濫)
2021.8.14



長崎県雲仙市(土砂崩れ)
2021.8.14

日本赤十字社の災害救護業務

★医療救護



★救援物資の備蓄と配分



安眠セット



日用品セット



毛布



★こころのケア



★災害時の血液製剤の供給

★義援金の受付と配分

本日学ぶ内容

1. 避難所ってどんなところ？
2. 特別な配慮が必要な人々とその対応

①乳幼児

②高齢者

3. 避難所生活を健康に過ごすコツ！

4. 避難所生活で役立つ実技

- ・清潔（ホットタオル・沐浴・足浴）
- ・ストレス緩和（リラクゼーション）
- ・保温（毛布で作るガウン）



1. 避難所ってどんなところ？

避難所の役割

- ・危険を回避し、一時的な生活を行う
- ・家族の安否を確認
- ・生活情報の提供
- ・食料・水・救援物資等の配分



地域の支援拠点



1. 避難所ってどんなところ？

避難所



1. 避難所ってどんなところ？



1. 避難所ってどんなところ？

ごみ置き場



仮設トイレ



避難所内トイレ



物資配給



2. 特別な配慮が必要な人々とその対応

要配慮者とは…

妊産婦

乳幼児

子育て中の人

高齢者

障がい者

病気を抱えている人

外国人

介護に携わる人



① 乳幼児

【特徴】



1. 災害の影響を受けやすい。
2. 不安やストレスを言葉でうまく伝えることができないため、行動に表れやすい。
 - ☆言葉で表現できない・・・見逃されやすい
 - ☆行動に表れやすい・・・わがまま、なまけ、扱いにくいと思われる
3. 適切な支援があれば、回復していく力を持っている。

① 乳幼児

	ストレス反応	対応
身体的反応	・発熱 ・下痢 ・便秘 ・皮膚症状 ・ほ乳力低下 ・食欲低下 	・体温調節 ・脱水予防 ・皮膚の清潔 
精神的反応	・多弁 ・怒る ・甘え ・赤ちゃん返り ・おねしょ ・暗がりを怖がる ・音に敏感 ・出来事に関連した遊びや話を繰り返す 	・スキンシップをより多く ・話をよく聞く ・被災前の生活に近づける ・遊び場の確保 ・子どもにできるお手伝いをしてもらう 

2. 特別な配慮が必要な人々とその対応



避難所で生活する
子どもたち



② 高齢者

【特徴】

1. これまで築いたものを失ったショックで深く傷つく。
2. 独居の高齢者は、孤立しやすい。
3. 情報不足からくる不安。
4. 新しい環境になじみにくい。
5. 持病の治療が中断され、体調を崩しやすい。



② 高齢者

	症状	対応
身体的反応	・ 食欲低下 ・ 不眠 ・ 免疫力低下 ・ めまい、吐気 ・ 便秘、膀胱炎 ・ 低体温、熱中症 ・ 持病の悪化 	・ 日中は横にならず、座る ・ 役割を見つけ、からだを動かす ・ 食べやすい食事の工夫 ・ 水分摂取 ・ 手洗い、うがい ・ 保温 ・ 薬の確保 
精神的反応	・ 支援の拒否 ・ 物事に悲観的になる ・ うつ状態になりやすい 	・ 傾聴 ・ 人とのつながりを安定させる ・ 正確な情報を伝える ・ 支援、サービスが確実に手の届くようにする ・ できるだけ被災前の生活に近づける 

2. 特別な配慮が必要な人々とその対応



避難所で生活する
高齢者



3. 避難所生活を健康に過ごすコツ

【注意したい6項目】

- (1) 生活不活発病
- (2) エコノミークラス症候群
- (3) 風邪・インフルエンザ
- (4) 食中毒
- (5) 脱水・熱中症
- (6) ストレス



(1) 生活不活発病

「動きにくい」ために

「動かない」でいると

「動けなくなる」状態

心身の機能が低下する



- ・筋肉の力が低下する、関節が固くなる。
- ・心臓や肺の機能が弱まる、骨がもろくなる。
- ・周囲への関心が低下する、知的活動が低下する。

(2) エコノミークラス症候群

車の中や避難所など、からだを自由に動かせない状態で長期間過ごしたり、寝泊りした場合、足の血液の流れが悪くなり**血栓(血の固まり)**ができることがあります。この血栓が剥がれて、**肺動脈を詰まらせる「肺塞栓」**を起こすこと。

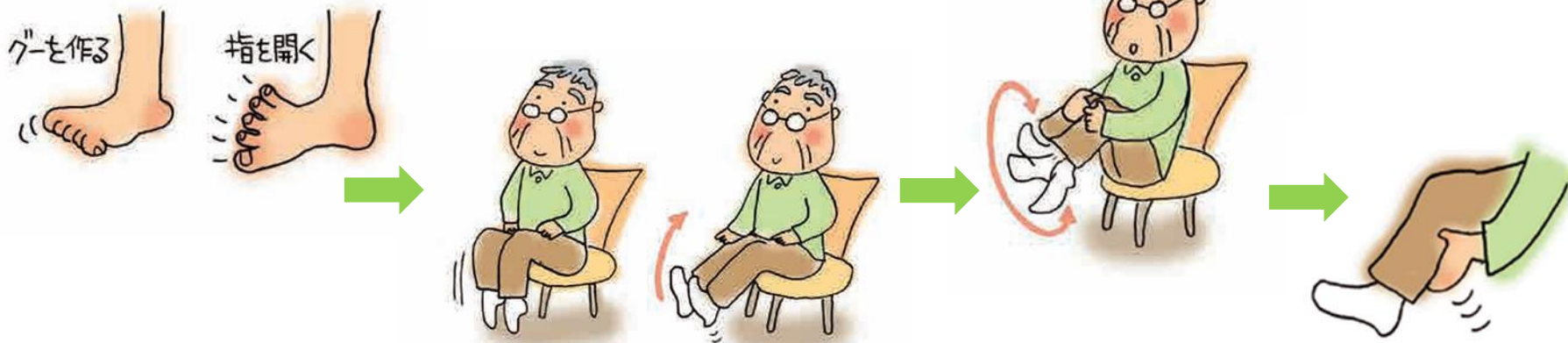
軽症：片側の足のむくみ、痛み

重症：息が苦しい、胸痛、失神



エコノミークラス症候群の予防

- ・窮屈な場所で寝泊まりしない。
- ・水分を十分にとる。
- ・定期的にからだを動かす。
- ・弾性ストッキングを履く



(3) 風邪・インフルエンザ

- ・ストレスからくる抵抗力の低下
- ・不十分な換気、ほこりっぽい環境等
(集団生活は、呼吸器系の感染を起こしやすい)



手洗い、うがい、マスク、咳エチケット



コロナ禍においては
体温計・マスク・アルコール消毒は必須の準備品です！

(4) 食中毒

「今度、いつ食事の確保ができるかわからない」

「もったいない」「捨てられない」

「水の使用が制限され、不衛生な環境」



- ・食中毒は、梅雨、夏の時期だけではなく冬も注意が必要
- ・消費期限の過ぎたものは捨てる



(5) 脱水・熱中症

「トイレの使用を控える」

(場所が遠い、数が少ない、汚い、使いにくい)

「水が配給で自由に手に入らない」

「空調設備が不十分で熱がこもりやすい」



高齢者・子どもは、普段でも脱水を起こしやすい
※こまめに水分や塩分を摂る



1日 1000ml～1500ml

(6) ストレス

【子ども】

- ・怖がっていたら、しっかり抱きしめる。
- ・抱っこしながら、子どもの話を聴き、安心できる言葉かけをする。

【保護者】

- ・人とつながる環境を作り、安らぎの場を作る

【高齢者】

- ・孤独を感じさせない様にする
- ・**ゆっくり**と対応する
- ・親身になって話を聴く(傾聴)
- ・話したくない時は、その気持ちを尊重する
- ・相手の感情をありのままに受け止め、**むやみに励まさない**



傾聴とは

静かにこころと耳を傾けて、
相手の気持ちを聴くこと。

- ・相手の話を静かにうなずきながら聴く。
- ・相手の話に対して、自分の判断や、意見は、
述べない。また中断したり、誘導しない。



まとめ



運 動



生活不活発病や
エコノミークラス症候群の予防

感染予防



手洗い、うがい、マスク、咳エチケット

脱水予防



水分摂取

ストレス緩和



リラクゼーション、笑い



4.避難所生活で役立つ実技

(1)清潔

- 緊急用赤ちゃん用おむつ
- 段ボールを使った沐浴・臀部浴・足浴
- ホットタオルでの清拭

(2)ストレス緩和

- リラクゼーション

(3)保温

- 毛布で作るガウン

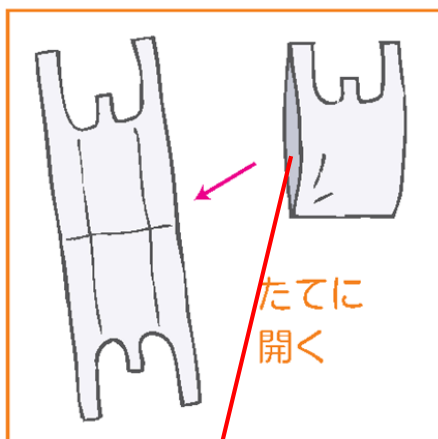


(1) 清潔

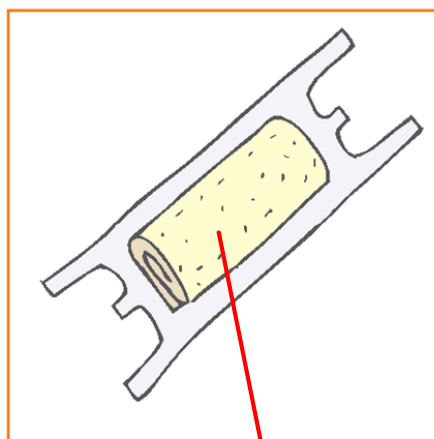
緊急時の赤ちゃん用おむつ

＜準備品＞

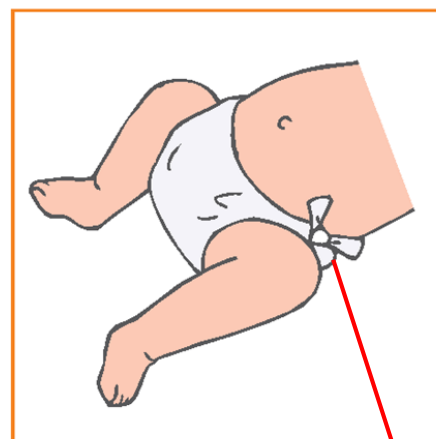
レジ袋、フェイスタオル



レジ袋の両サイドを
たてに開く



フェイスタオルを
折りたたむ



レジ袋の取っ手の
部分を結ぶ

ホットタオルの作り方

<準備品>

フェイスタオル 2枚

ビニール袋 1枚

コップ 1個

熱湯 100ml～120ml



① ビニール袋にタオルを一枚入れ、熱湯をかける

② 乾いたタオルに包んで軽く押さえる。

段ボール箱を使った沐浴・臀部浴・足浴

<準備品>

段ボール箱

ビニール袋

タオル、バスタオル

湯(38℃～40℃)程度

くるぶしが浸かる程度の
湯量で十分温まります！



段ボールにビニール袋をかぶせて
足浴用バケツを作る

(2) ストレス緩和 リラクゼーション

- スキンシップは、温かい手のぬくもりが伝わり、癒される。
- 気持ちがよくなり喜ばれる。
- 自然にコミュニケーションを持つことができる。



もんだり、叩いたり
せず、肩や背中に
優しく触れます！



(3) 保温

毛布で作るガウン

<準備品>

毛布 1枚

ひも 1本



上半身をおおい、
えり元と袖口を
整える。



仕上り(うしろ姿)

～災害が起こった時にあなたが支援できること～

生活の改善とコミュニティの再建を目標に、
自分の力で立ち上がっていくのを支援

- ・ 子どもや保護者、高齢者のこころとからだの変化を見逃さない
- ・ 避難所での生活を健康に過ごせるように環境を整える
- ・ 温かい笑顔と心の通う会話

いざというときに地域で助け合うためには日ごろの
コミュニケーションが大切です！



Mission statement



日本赤十字社の使命

わたしたちは、
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、
いかなる状況下でも、
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。