

# 避難所への情報提供15

平成23年3月27日(日)12:00

宮古市災害対策本部

緊急物資配送場所	地区1	23日現在最終	24日現在最終	25日現在最終	26日現在最終
愛宕小学校	宮古地区	180	180	170	170
梅翁寺	宮古地区			0	0
県合庁舎	宮古地区	90	80	0	0
常安寺	宮古地区	60	60	38	38
消防署	宮古地区			0	0
中里団地集会所	宮古地区	23	16	12	12
西中	宮古地区	18	11	12	12
花輪伝承館	宮古地区	60	60	60	60
宮古高看	宮古地区			0	0
宮古高校	宮古地区			0	0
宮古小学校	宮古地区	510	270	260	260
山口公民館	宮古地区	20	20	10	10
山口集会所	宮古地区			0	0
山口小学校	宮古地区	60	50	40	40
陸中ビル	宮古地区			0	0
漁協ビル	宮古地区			0	0
伊藤牧場	宮古地区	17	18	17	17
海上技術短大	宮古地区	25	廃止	0	0
河南中	宮古地区	164	163	162	144
金浜老人福祉センター(身障センター)	宮古地区	100	107	107	112
修道場	宮古地区			0	0
商業高校	宮古地区			0	0
磯鷄小学校	宮古地区	200	150	125	125
高浜村上商店	宮古地区			0	0
比古神社	宮古地区	70	70	170	170
藤原小学校	宮古地区	80	140	65	65
熊野神社	鯨ヶ崎地区	29	28	29	29
鯨ヶ崎小学校	鯨ヶ崎地区	129	131	130	130
二中	鯨ヶ崎地区	160	160	160	170
パークホテル	鯨ヶ崎地区	170	172	170	160
善林寺	鯨ヶ崎地区	14	10	13	14
休暇村	崎山地区	116	119	116	111
崎山小学校	崎山地区	99	97	97	97
赤前小学校	津軽石地区	150	150	150	150
小堀内高台	津軽石地区	22	22	22	31
駒形公民館	津軽石地区	21	21	21	20
白浜分校	津軽石地区	44	44	44	45
新町公民館	津軽石地区	30	30	30	25
瑞雲寺	津軽石地区			0	0
津軽石小	津軽石地区	365	365	365	365
津軽石中	津軽石地区	54	54	54	59
津軽石荷竹自治会館	津軽石地区			0	0
藤畑公民館	津軽石地区			0	0
堀内集落(小堀内高台経由)	津軽石地区	7	7	7	7
26分団	重茂地区			0	0
姉吉地区	重茂地区	31	31	31	31
石浜地区	重茂地区	134	132	132	132
音部笹見内公民館	重茂地区	55	57	82	82

緊急物資配送場所	地区1	23日現在最終	24日現在最終	25日現在最終	26日現在最終
重茂北地区公民館	重茂地区	52	2	2	3
重茂児童館	重茂地区			0	0
重茂出張所	重茂地区	48	48	50	48
重茂小規模多機能センター	重茂地区	10	14	14	14
川代地区	重茂地区	29	29	29	29
千鷲地区	重茂地区	160	150	150	150
檜内集会所	田老地区	60	60	60	60
神田	田老地区			0	0
グリーンピア	田老地区	400	400	420	420
小田代山荘	田老地区	10	7	7	7
常運寺	田老地区	50	50	50	50
摂待生活改善センター	田老地区	13	13	12	12
田老総合事務所	田老地区	30	30	30	30
田老第一小	田老地区	90	89	89	89
水沢集会所	田老地区			0	0
道の駅たろう	田老地区			0	0
宮古北高	田老地区	250	250	0	0
SELPわかたけ	その他	6	5	5	5
あお空	その他	30	30	30	30
慈苑	その他			0	0
ウイリー	その他	51	80	80	80
えくぼ	その他	16	13	12	11
かのん	その他	17	17	25	18
さくらつつみグループホーム	その他	13	13	13	14
サンホーム	その他	120	121	123	120
三陸病院	その他			0	0
清寿荘	その他	50	50	50	56
千徳デイサービス	その他	36	42	42	40
第二わかたけ	その他	150	160	150	150
はまゆり	その他	45	48	43	42
ふれあい荘	その他	74	31	34	34
ほほえみの里	その他	128	126	126	126
松山荘	その他			0	0
宮古第一病院	その他			0	0
宮古病院	その他			0	0
恵風支援学校	その他			0	0
山口病院	その他			0	0
桜ヶ丘	その他	2	3	3	3
二チイ	その他	9	8	8	8
		5,256	4,914	4,558	4,542

# 被災状況

3月27日(日)12:00現在

死者(遺体安置者)	332		
		勤労青少年体育センター ※1廃止	160
		千徳地区体育館	68
		田老公民館体育室 ※注2	104
負傷者	33	※調査継続中	
行方不明者	1,400	※調査継続中	
家屋倒壊数	4,675	全壊、半壊(一部破損、床上・床下浸水は含まず)	
避難所箇所数	59		
避難者数	4,542		

※注1…宮古地区の遺体安置場所は、勤労青少年体育センターを廃止し、千徳地区体育館1カ所となりました。

※注2…田老地区の遺体安置場所は、3月26日(土)午前10時から宮古北高校 → 田老公民館体育室に変わりました。

## 家屋倒壊数の内訳

3月27日(日)12:00現在

地区	全壊	半壊	一部破損	床上浸水	床下浸水	計
宮古地区	722	647	118	1,262	247	2,996
鍬ヶ崎地区	646	136		33		815
崎山地区	148	24		17	6	195
花輪地区						0
津軽石地区	426	136	57	287	56	962
重茂地区	118	4	1	11	2	136
田老地区	1,609	59		150	12	1,830
計	3,669	1,006	176	1,760	323	6,934

※調査継続中

# 現在の状況

3月27日(日)12:00現在

## ●ライフライン

### ○電力

- ・末広町、宮古駅前などの市街地、藤原、磯鶏の一部を一戸ずつ安全確認しながら通電作業中
- ・鍬ヶ崎地区、日出島地区の通電作業を継続中
- ・重茂北部および姉吉・石浜地区は電源車で電力供給中

### ○上水道

- ・市内の約9割で給水が復旧(残りの約1割は浸水区域)
- ・給水車巡回による給水地区・・・日立浜町、高浜、金浜地区など
- ・現在、断水している地区は次のとおり

#### 【現在の断水地区】

#### 次の地区の一部

築地一・二丁目、愛宕一・二丁目、光岸地、臨港通、鍬ヶ崎上・仲・下町、蛸の浜町、山根町、港町、日立浜町、金浜、赤前、田老字田の沢、田老字田中、田老字館が森

### ○通信

◎固定電話：宮古局が復旧、宮古局と小堀内局、重茂局間などのケーブル復旧作業を継続中

◎携帯電話：

- ・au使用可能(重茂地区などを除く)
- ・NTTドコモ使用可能(田老地区などを除く)

◎特設電話等：

- ・NTTの特設公衆電話(衛星)を次の避難所に設置  
(津軽石小10台、グリーンピア10台、宮古北10台、ふれあい荘1台、田老総合事務所1台、宮古小学校10台)
- ・NTTの特設公衆電話を次の避難所に設置  
(第二中4台、崎山小3台、愛宕小5台、県合庁1台、藤原比古神社2台、宮古消防署2台、藤原小2台、山口小5台、宮古小5台)
- ・NTTの衛星携帯電話を次の避難所に設置  
(赤前小、石浜地区、音部笹見内公民館、姉吉地区、川代地区、田老総合事務所、田老第一小学校)

◎臨時災害放送「みやこ災害エフエム」/77.4MHz

(エリア：宮町一丁目の陸中ビルを中心とする半径20キロ程度)

○公共交通機関(→時刻表など運行状況は、26日(土)付け情報提供資料14に添付のとおり)

◎JR

3月26日(土)から、山田線宮古・盛岡間が運行再開  
岩泉線の代行バス運行中

◎三陸鉄道

宮古・田老間を無料運行中

◎県北バス

各路線バス、106急行バスなどを運行中

## ●道路状況

- ・国道45号は市内全域通行可。ただし、がれきの撤去のため、築地、藤原、金浜、津軽石、田老で片側交互通行
- ・国道・県道・市道各所で被災車両や廃材等の撤去を継続中。作業のため、鍬ヶ崎地区(鍬ヶ崎下町、港町、蛸の浜町)の道路は、8:00～17:30全面通行止
- ・JR館合踏切は、26日(土)から当分の間全面通行止

## ●避難者名簿

報道機関に提供、市役所および各避難所に掲示中

## 生活情報など

### ●炊き出し

- ・新里給食センターで実施
- ・自衛隊(津軽石小・宮古小・グリーンピア三陸みやこ)炊き出し実施

### ●医療

- ・医療チーム、宮古医師会が避難所を巡回中
- ・市内診療所等の開院状況は別紙のとおり

### ●消毒作業

自衛隊と連携し作業継続中

### ●ごみ収集

#### 【燃やせるごみ】

宮古地域・田老地域は、21日(月)から週1回(月・火・水)のみ収集再開

新里・川井地域は、通常通り収集

各避難所は、木・金曜日に収集

※燃やせないごみ、資源物収集は、当分の間休みます

### ●市民相談窓口を開設中

3月23日(水)から県庁1階(五月町)に開設(土日も開設)

### ●被災者用住宅(市営住宅・雇用促進住宅・仮設住宅)

○申込用紙配布=3月23日(水)に実施

○配布場所=各避難所で直接配布するほか、市役所5階建築住宅課、  
田老・新里・川井各総合事務所に申込用紙を設置

○申込用紙の回収=3月28日(月)・29日(火)

※被災者用住宅の申込詳細は、21日(月)付けの  
情報提供8の資料をご覧ください。

詳しくは・・・市建築住宅課(市役所5階)、各総合事務所まで

※仮設住宅は、25日(金)からグリーンピア三陸みやこに260戸着工開始

### ●被災車両の廃車手続きと、自動車税について

(→詳しくは3月26日付け情報提供資料14に添付のとおり)

#### 廃車手続きに関する問い合わせ

- ①岩手運輸支局(矢巾町流通センター南二丁目8-5 電話050-5540-2010)
- ②岩手県自家用自動車協会宮古支部(小山田四丁目5-46 電話62-2735)
- ③自動車を購入した販売店など

#### 自動車税に関する問い合わせ

被災して使用不能や所在不明となった自動車は、課税をしないなどの措置をとります。

○問い合わせ

宮古地域振興センター県税室(五月町1-20県庁内、電話64-2212)

#### 軽自動車等の廃車・課税取消について

被災した軽自動車等の廃車と課税を取り消す手続きを行います。

車両のナンバーを窓口で申し出てください。

○場所=市税務課(市役所2階) ○用意する物=印鑑、車検証など車両番号等が  
記された書類(いずれも紛失した場合は不要)

● 運転免許証(→詳しくは3月26日付け情報提供資料14に添付のとおり)

・3月11日以降に有効期限を迎える人は、「8月31日まで」と読みかえます

・運転免許証の再交付臨時受付窓口を設置

○期間=3月28日(月)~4月8日(金)の月・水・金曜日 ○時間=午前10時~午後1時

○用意する物=手数料3,650円(被災者は免除の場合あり)、顔写真・身分証明書・印鑑  
(用意できない場合は不要)

○問い合わせ=盛岡運転免許センター(電話019-606-1251)

● 罹災(りさい)証明書の発行(→詳しくは3月26日付け情報提供資料14に添付のとおり)

・被災した家屋に対する罹災証明書を発行します。

○時間=午前8時30分~午後5時※土・日・祝日も発行 ○場所=市税務課(市役所2階)

○用意する物=身分証明書、印鑑(いずれも紛失した場合は不要)

● 市役所の証明発行業務などについて

・3月28日(月)から住民票や印鑑証明書などの発行を再開します。

市役所本庁舎1階が被災したため、窓口は2階へ移設されます。

【証明書等発行窓口】

市役所本庁舎2階、新里・川井各総合事務所、崎山・花輪・川内・小国・門馬各出張所

※田老総合事務所、重茂出張所では、戸籍届出のみ受け付けます

※津軽石出張所は閉鎖中です

※26日(土)・27日(日)は、システムの復旧のため証明書の発行はできません。

戸籍届出のみの受付となります。

医療情報 H23.3.26一部情報更新<<宮古保健所>>

下記の情報は、宮古保健所が、関係者への聞き取り等により取りまとめたものです。  
その後の状況変化により、診療時間等が変更される場合がありますので、御留意願います。

診療所	診療時間	電話
県立宮古病院(災害拠点病院)	23日(水)～診療体制縮小にて診療	0193-62-4011
宮古第一病院	軽症患者、院外処方者、かかりつけの方、飲んでいる薬がわかる方	0193-62-3737
宮古山口病院	再来のみ	回線混雑により未確認
三陸病院	再来患者、新患可	0193-62-7021
金沢内科医院	再来、薬が主(新患も一部可) 8:30～12:00、13:00～15:00(月・火・木・金) 8:30～12:00(水・土) (日・祝は休診)	0193-63-6611
岩見神経内科医院	9:30～11:00、13:30～14:30	3/26現在不通
熊坂内科医院	8:30～18:00(月～金) ※3/27(日)8:30～18:00まで診療 (インスリン使用中の患者対応可)	0193-63-8123
山下眼科医院	9:00～11:00、14:00～15:00(月・火・木・金) 9:00～11:00(水・土)	0193-63-7080
豊島医院	8:30～12:00、14:00～17:00(水・土は午前中のみ)	0193-62-2515
佐藤雅夫クリニック	8:30～16:30(水・土曜日は午前中のみ)	0193-64-7310
岩間耳鼻咽喉科医院	8:30～12:00、15:30～18:00(木曜休診) 8:30～12:00(土)	0193-63-4100
川原田小児科医院	8:30～17:15(月、火、木、金)、8:30～12:00(水) 8:30～12:00(土) ※3/27(日)は9:30～12:00まで診療	0193-64-4845
おおうち消化器科内科クリニック	8:30～12:30、13:30～17:30(月・火・水・金) 8:30～12:30(木・土) (日・祝休診)	0193-71-1811
林整形外科・内科医院	9:00～17:00(月～金)、9:00～12:00(土)	3/26現在不通
おかだ外科内科クリニック	9:00～12:30、14:00～17:00(月、火、水、金) 9:00～12:30(木、土)	0193-71-2622
伊東産婦人科医院	9:00～18:00	回線混雑により未確認
松井産婦人科医院	9:00～17:45(月～金)、9:00～12:30(土)	0193-62-1617
たかはしメンタルクリニック	9:00～11:30、14:00～16:30	0193-71-2005
木沢医院	8:00～15:00まで	0193-67-2212
後藤泌尿器科皮膚科医院	9:00～11:00、14:00～15:30 ※透析については、対象患者に対して指示	3/26現在不通
奥脳神経外科クリニック	9:00～12:00、14:00～18:00(月・火・木・金) 9:00～12:00(水・土) (第二土、日・祝休診)	0193-63-7222
小野寺医院	当面休診	3/26現在不通
石川整形外科医院	当面休診	3/26現在不通
さかもと眼科クリニック	宮町陸中ビル1階仮診療所にて診察 9:00～11:30、13:00～16:00(日・月休診。不在の場合は避難所対応)	-
松井内科医院	8:30～17:30(月～金)、8:30～12:30(土)	0193-63-8500
関根内科小児科	3/28(月)から、9:00～15:00(処方のみ)	3/26現在不通
岩手県立宮古病院附属重茂診療所		3/26現在不通
宮古アイ・クリニック	11:00～15:00(木・日のみ) 時間は変更となる場合あり。	0193-71-2177
宮古市国民健康保険新里診療所		0193-72-2016
宮古市国民健康保険田老診療所	仮診療所をグリーンピア三陸みやこに開設	-
宮古市国民健康保険川井診療所		回線混雑により未確認



県立山田病院	外来診療のみ	3/26現在不通
近藤医院	休診(被災)	3/26現在不通
うらべ内科クリニック	休診(被災)	3/26現在不通
熊谷医院	休診(被災)	3/26現在不通
後藤医院	通常の診療体制	3/26現在不通
済生会岩泉病院	通常の診療体制、9:00～17:00	0194-22-2151
小川診療所	8:00～17:00(月～金)、8:00～12:00(土)	0194-25-4121
佐々木医院		0194-28-2221
国保田野畑村診療所	平日、土日、祝日の8:30～12:00、15:00～17:00、19:00～20:00	0194-33-3101

※電話は回線の混雑状況により、つながりにくい場合があります。

### 医療情報 H23.3.23現在《宮古保健所》

歯科診療所
デンタルクリニック駒井
さいとう歯科矯正クリニック
中居歯科医院
林歯科クリニック
くらた歯科医院
坂下歯科医院
橋本デンタルオフィス
国保川井診療所
国保新里診療所
中澤歯科分院
宮古山口病院歯科
宮古第一病院歯科
前原歯科医院
伊藤歯科医院
国保岩泉歯科診療所
大川歯科クリニック
おがわ歯科
八重樫歯科
こがわ歯科診療所
国保田野畑村歯科診療所

※診療時間は通常と異なる場合あり

調剤薬局
つくし薬局
かもめ薬局
健康堂薬局(駅前店、小山田店)
あすなろ薬局
ミドリ薬局
さくら薬局
ポプラ薬局
佐藤薬局
ひまわり薬局
あさひ調剤薬局
宮古調剤薬局
おかむら調剤薬局
調剤薬局ツルハドラッグ宮古中央店

## 損壊家屋等の撤去について

- がれき状態になっているものは、今後、市で撤去します。
- 民地内にある原形をとどめている損壊家屋等については、所有者の意向を確認し、市で撤去する方針で進めております。

詳細が決まり次第、再度お知らせします。

平成23年3月28日  
宮古市都市整備部

事 務 連 絡

平成 23 年 3 月 16 日

各避難所管理者 様

岩手県保健福祉部保健福祉企画室企画課長

「被災地での健康を守るために」の周知について

このことについて、厚生労働省から別添のとおり連絡がありましたので、お知らせ  
します。

つきましては、貴避難所の被災者等へ周知していただきますようよろしくお願い  
します。

# 被災地での健康を守るために



厚生労働省  
平成23年3月15日版

平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震は、未曾有の大災害であり、多くの尊い命が失われたり、様々な健康被害が発生しています。震災直後の救命救急医療の提供が重要である一方で、今後、被災地での避難所等における生活が長期に及ぶ可能性もあり、その際にも様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が重要です。

避難生活の際に、病気にかからないよう、また、できるだけ健康に過ごしていただくため、大切なことを以下にまとめました。被災者を支援する方々にも、これらのことを知っていただき、ご配慮いただくようお願いいたします。

## 1. 生活・身の回りのことについて

### (1) 寒さへの対策

- ・できるだけ、暖房を確保するほか、毛布を確保したり、重ね着するなどして、暖かく過ごせるようにしましょう。寒い中、外にでる場合は短時間にするなどします。また、乳児や高齢者は特に寒さに弱いので、周囲の配慮が必要です。

### (2) 水分について

#### ① 水分の確保

- ・様々なストレスや、トイレが整備されないことが原因で、水分をとる量が減りがちです。また、寒冷と乾燥は脱水状態になりやすくします。特に高齢者は脱水に気付きにくく、こうした影響を受けやすく、尿路の感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などの原因にもなるので、しっかりと水分をとるようにしましょう

#### ② 飲料水の衛生

- ・飲用にはペットボトル入りミネラルウォーター又は煮沸水を使用し、生水の使用は避けましょう。
- ・給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。
- ・井戸水をやむを得ず使用する時は、煮沸等殺菌することに気をつけましょう。

### (3) 食事について

#### ① 栄養をとる

- ・できるだけ、いろいろな食物を食べるようにしましょう。寒いときにはより多くのカロリーが必要です。

## ②食品の衛生

- ・食事の前には、流水が使えるときは、手洗いを励行しましょう。
- ・食料は、冷暗所での保管を心がける等、適切な温度管理を行いましょ
- ・加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・調理器具等は使用後にできるだけ洗浄しましょう。
- ・下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしまし

## (4) トイレの衛生

- ・利用者の数に応じた手洗い場とトイレを設置しましょう。やむを得ない場合には、野外にトイレゾーンを設けることも可能ですが、排せつ物による環境汚染が発生しないよう工夫してください。可能な限り男性用、女性用をを分けるなど利用しやすいようにしましょう。
- ・使用後は、流水が利用できるときは手指を流水・石けんで洗い、消毒を励行しまし
- ・トイレは、定期的に清掃、消毒を行いましょ

※消毒の方法についてのより詳しい情報はこちらへ

## (5) 生活環境

### ①室内の環境

- ・定期的に清掃を行うことに心がけましょ
- ・病気の方、ご高齢の方に配慮しつつ、寒冷に十分に配慮して換気をしまし
- ・避難生活が長期に及ぶと、布団にダニが繁殖し広がりやすいので、定期的な清掃のほか、できれば、布団・毛布等の日干しを行うことが望ましいです。

### ②屋外の環境

- ・避難所のゴミは定期的に収集して、避難所外の閉鎖された場所において管理し

### ③その他

- ・こころのケアのためにも、できるだけプライバシーを確保できる空間や仕切りなどを確保しまし

## 2. 病気の予防

### (1) 感染症の流行を防ぐ

避難所での集団生活では、下痢等の消化器系感染症や、風邪やインフルエンザ等の呼吸器系感染症が流行しやすくなります。

避難所の生活者や支援者は、こまめに手洗いを励行するよう心がけてください。可能であれば、擦り込み式エタノール剤やウェットティッシュを世帯単位で配布するのが望ましいです。

発熱・せきなどの症状がある方は、避難所内に風邪・インフルエンザを流行させないために、軽い症状であっても、マスクを着用しましょう。

下痢の症状がある方は、脱水にならないよう水分補給を心がけましょう。また、周囲に感染を広げないように、手洗いを励行してください。

これらの症状がある方は、できるだけ速やかに医師の診察を受けてください。可能であれば、入院を含む避難所外での療養を検討しましょう。

また、けがをした場合には、そこから破傷風に感染するおそれがあります。土などで汚れた傷を放置せず、医療機関で手当を受けるようにしてください。

### (2) 一酸化炭素中毒の予防

一酸化炭素中毒の恐れがあるので、屋内や車庫などの換気の良くない場所や、窓など空気取り入れ口の近くで、燃料を燃やす装置（発電機、木炭使用のキャンプストーブなど）を使用しないようにしましょう。一酸化炭素は無臭無色であり、低い濃度で死亡する危険があります。

暖房を使用する場合には、換気に心がけましょう。

### (3) 粉じんから身を守る

家屋などが倒壊すると、コンクリートや断熱と耐火被覆に用いられた壁材などが大気中へ舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒子となります。これら粉じん等を吸い込むと気道へダメージを与えます。有害な粉じんはとても細かいので、身を守るためには防じんマスクのような特殊なマスクが必要です。解体作業等は、装備を調べた上で行ってください。

### (4) エコノミークラス症候群にならないために

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が足から肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを誘発する恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。

こうした危険を予防するために、狭い車内などで寝起きを余儀なくされている方は、定期的に体を動かし、十分に水分をとるよう心がけましょう。アルコール、コーヒ

一などは利尿作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまうので避けましょう。できるだけゆったりとした服を着ましょう。また、禁煙は予防において大変重要です。

胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに救護所や医療機関の医師に相談してください。

※ エコノミークラス症候群についてのより詳しい情報はこちらへ。

### 3. こころのケア

今回の地震のように大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が表れます。まずは休息や睡眠をできるだけとるようにしましょう。

これらの不安、心配の多くは時間の経過とともに回復することが知られています。

不安や心配を和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。実践してみましょう。

しかし、

- 1) 心配で、イライラする、怒りっぽくなる
- 2) 眠れない
- 3) 動悸（どうき）、息切れで、苦しいと感じる

などのときは無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員に相談してみましょう。

また普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどして心のケアをすることが大切です。

### 4. 慢性疾患の方々へ

慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。

人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病等の方は、治療の継続が必須ですので、今すぐ医療機関を受診できるよう相談してください。

※ 透析を受けられる医療機関等の情報は、各都道府県や日本透析医会の災害情報ネットワーク<<http://www.saigai-touseki.net/>>で提供されています。この情報は適宜更新されません。

※ 主治医等との連絡が困難な場合の、インスリン入手のための相談連絡先は、(社)日本糖尿病学会のホームページ<<http://www.jds.or.jp/>>で提供されています。

高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方も、治療を中断すると、病

気が悪化する恐れがあるので、医師・保健師・看護師等に相談してください。

なお、被災者が健康保険証を持っていない場合も、医療機関の受診は可能です。

## 5. 妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児の健康のために

妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児は、清潔、保温、栄養をはじめとする健康面への配慮や主治医の確保について、保健師などに相談し情報を得ておくことが必要です。

また、災害により受けたストレスや特殊な生活環境は、母子に様々な影響をもたらす可能性があります。そのため、特に産前産後のお母さんの心の変化や子どものこれまでと異なる反応や行動に気を配ることが必要です。また、授乳時などに短時間であってもプライベートな空間を確保し、話しかけやスキンシップを図ることが大切です。このための空間を確保するため、周囲も配慮しましょう。なお、哺乳瓶を使用する場合、煮沸消毒や薬液消毒ができない時は、水でよく洗って使いましょう。

自ら心身の健康状態をチェックし、次のような症状や不安な事があれば、医師・助産師・保健師等に相談してください。場合によっては精神的（メンタル）ケアが必要なこともあります。

◎注意した方がよい症状

### ◆妊婦さん

- ・お腹の張り・腹痛、膣からの出血、胎動（お腹の赤ちゃんの動き）の減少、浮腫（むくみ）、頭痛、目がチカチカするなどの変化を感じた場合
- ・胎児の健康状態、妊婦健診や出産場所の確保に関する不安などがある場合

### ◆産後間もないお母さん

- ・発熱、悪露（出血）の急な増加、傷（帝王切開、会陰切開）の痛み、乳房の腫れ・痛み、母乳分泌量の減少などがある場合
- ・気が滅入る、いらいらする、疲れやすい、不安や悲しさに襲われる、不眠、食欲がないなどの症状がある場合

### ◆乳児

- ・発熱、下痢、食欲低下、ほ乳力の低下などがある場合
- ・夜泣き、寝付きが悪い、音に敏感になる、表情が乏しくなるなどいつもの様子と異なるなどのことが続く場合

### ◆幼児

- ・赤ちゃん返り、食欲低下、落ち着きのなさ、無気力、爪かみ、夜尿、自傷行為、泣くなどのいつもの様子と異なることが続く場合

※ より詳しい情報は、妊産婦・乳幼児を守る災害対策マニュアル（東京都福祉保健局少子社会対策部 子ども家庭支援課）  
<[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai\\_guideline/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline/index.html)> や、命を守る知識と技術の情報館（兵庫県立大学）  
<<http://www.coe-cnas.jp/index.html>>で提供されています。



## 別添1

### 避難所等のトイレの消毒方法、手洗いなどについて

#### ●トイレの消毒方法について

##### 1 薬剤

3%クレゾール石鹼液（または3%逆性石鹼液）

※作り方：原液を約30倍に希釈します。

希釈の目安：消毒薬のふた（薬3ミリリットル）1杯を  
コップ5杯（1リットル）の水に薄めます。

##### 2 方法

噴霧器で噴霧します。噴霧器がない場合、コップなどで散布します。

1トイレにつき180ミリリットル（コップ1杯）程度使用します。

##### 3 頻度

1日1回を目安として消毒してください。トイレの使用程度により適宜追加してください。

##### 4 注意事項

原液や高濃度の希釈液が皮膚につくと、炎症などの症状を起こすことがあるので、直接、皮膚につかないように注意してください。取り扱う際には、薬品の注意事項に従ってください。

#### ●トイレを使用した後の手洗いについて

1 流水が使用できる場合は、流水と石鹼で手を洗ってください。

2 速乾性アルコール手指消毒薬があれば、使用してください。

（目に見える汚れがある場合、1を優先してください。）

## 別添2

### 深部静脈血栓症/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防Q & A（一般の方々のために）

#### Q1. 深部静脈血栓症/肺塞栓症とはどんな病気ですか？

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。

#### Q2. どのような症状が起こるのですか？

初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。

足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

#### Q3. 予防する方法はありますか？

- 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにしましょう。
- 足の運動をしましょう。  
（例）
  - ・足や足の指をこまめに動かす。
  - ・1時間に1度は、かかとの上下運動（20－30回程度）をする。
  - ・歩く（3－5分程度）。
- 適度な水分を取りましょう。
- 時々深呼吸をしましょう。

#### Q4. 深部静脈血栓症/肺塞栓症が起こりやすい人はいますか？

①高齢者、②下肢静脈瘤、③下肢の手術、④骨折等のけが、⑤悪性腫瘍（がん）、⑥過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こした事がある、⑦肥満、⑧経口避妊薬（ピル）を使用、⑨妊娠中または出産直後、⑩生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある等の方は特に注意が必要です。