



## 大規模災害時の死体検案・処理についての検討

研究協力者：寺井直樹（松本保健所）

分担研究者：佐々木隆一郎（飯田保健所）

地域協力者：山岸秋夫、松澤俊郎、金井真佐三、清水広邦（松本保健所）、村沢栄治（飯田保健所）、小林賢二（木曾保健所）、須山浩明（北信保健所）、土屋喜信（諏訪保健所）、原田哲晃、岩倉 健（長野市保健所）

研究要旨： 地震等の大規模な自然災害時には多数の死者が発生することが予想される。しかし、その死体検案から埋・火葬にいたる処理に関して、各地域でどのような検討・準備がされているのかという情報は極めて少ない。そこで、5000人を超える死者が発生した1995年の阪神・淡路大震災における死体検案・処理の状況を聞き取り調査し、松本保健所管内の警察ならびに市町村関係者に情報伝達するとともに、それぞれの組織での準備状況や検討課題等について意見交換を行った。関係機関の取り組みに関する情報を得ることによって、今後必要となる体制作りについて検討を行なうことができた。

キーワード：死体検案、遺体安置所、災害時医療

### A. 研究目的

地震をはじめとする大規模な自然災害発生時には、負傷者のみならず多数の死者が短期間に発生する事態が予想される。死体検案から遺体の埋・火葬までについては警察ならびに市町村の責務とされているが、災害直後の混乱の中で多数の死者が医療機関に搬送される事態となり、負傷者への対応に障害が生ずる可能性もある。そのため、災害時医療体制構築の一環として、死体への対応に関する調査を行った。

### B. 研究方法

5,000人を超える死者が発生した阪神・淡路大震災時において、死体の検案ならびに処理がどのように実施されたかを知るために、当時兵庫県の監察医として検案等の業務に従事した医師への聞き取り調査を行った。その後、松本保健所管内の8市町村と3警察署の担当者による情報交換会を開催し、阪神・淡路大震災時の状況に関する調査結果を伝達するとともに、大規模自然災害発生時における多数死者への対応について意見・情報交換を行った。

### C. 結果

#### 1. 阪神・淡路大震災時の死体処理状況

死者の多くは本震における建物の倒壊によるものであった。発災後短時間での窒息死が多数を占め、圧死や全身打撲がそれに続く死因であった。地震が冬の早朝（午前6時前）に発生したため、ほとんどの例が自宅で被災しており、身元不明遺

体の発生率は1%以下と少なかった。

#### ① 遺体安置所

寺院だけではなく、学校・体育館・文化会館・スポーツセンターなど多数の公共施設に遺体が安置された。また、被災前に予定されていた施設が倒壊や多数の避難者のために遺体の収容が困難となったため、警察署や保健所あるいは一部の病院までが遺体安置所として使用された地域もあった。

#### ② 死体検案

警察によって死体検案の準備がなされ県下の全監察医に非常召集がかけられたが、監察医自身が被災者であったり公共交通機関の破綻や交通渋滞などのため参集は困難で、午後になって大学ならびに県の監察医4名による検案業務が開始された。翌日からは他県の大学等からの派遣もあり監察医の数は充足されていたが、書類の発行業務や遺族との対応要員が不足し、県庁や大学の職員あるいは学生のボランティアで対応せざるを得なかった。

遺体が搬送された病院の医師や警察署から依頼された開業医等の一般臨床医による死体検案も多数実施されたが、臨床医による死体検案に関しては、死亡推定時刻と死亡確認時刻の混同や災害時に臨床医が第一に行うべき本来の救急業務に支障をきたすといった問題点が指摘された。

#### 2. 保健所による情報交換会

### ① 警察署

警察の活動は自治体の定める地域防災計画に協力の形で実施されるが、基本的には生存者への対応と交通規制や治安の確保といった業務が優先される。死者については死体検案規則にもとづいて対応するが、大規模災害の場合は署単独での対応は不可能なため、県警本部の指示によって行動する。身元不明遺体の場合は指紋と歯型の採取を行うが、歯形の採取には歯科医が必要なため、地元歯科医師会に協力を要請する。時間の経過と共に身元の確認が困難になっていくが、多数の遺体を保存・収容する施設はない。

### ② 市町村

いずれの市町村も地域防災計画に則って対応するとしている。計画では遺体安置所を確保することが定められているが、具体的な場所については、全く確保されていない市町村から、寺院等を中心に数十ヶ所を指定している市まで様々であった。また多数の火葬許可証の発行に混乱が予想され、さらに火葬場の確保に関しては他の市町村との連携が必要になるであろうという認識はあるが、現実的な検討を行っている市町村はなかった。

## D. 考察

平成7年1月17日の阪神・淡路大震災では、5000人を超える死者が発生した。災害による死者は「異状死体」に分類されるため警察への届出が義務付けられており、警察の依頼により医師が死体検案を実施して死因ならびに死亡推定時刻を決定し、遺族に死体検案書を発行する。身元不明遺体の場合には、指紋・歯型・遺伝子情報・体内の医療材料などを手がかりとして身元の確認が必要となる。地震をはじめとする大規模自然災害の際には、発災後比較的短時間に多くの負傷者や死者が発生するため、災害現場等におけるトリアージの実施が想定されている。しかし、災害発生直後には生存者の救護活動が優先されるため、「黒」と判定された遺体の搬送方法と搬送先の確保には多くの困難が伴う。また、避難所の設置に関しては多くの市町村で検討されているが、遺体に付き添う遺族や避難所における傷病者の発生等を想定すると、避難所と救護所ならびに遺体安置所はセットとして考えておく必要があると思われる。

監察医制度のない地域での平常時の死体検案は警察医によって実施されるが、その人数は少ないため、災害時の多数遺体に警察医のみで対応することは不可能である。阪神・淡路大震災の際には、

監察医制度をもつ神戸市でさえ、近隣の医師会から派遣された臨床医によって1,000体以上の死体検案が行われた。多数の負傷者が発生する災害時において、貴重な医療資源である臨床医に死体検案を要請することは、救命可能な負傷者の治療に大きな障害を生じさせることになる。また災害時には、死亡から死亡確認までにある程度の時間経過があるため、検案業務に慣れていない臨床医による死体検案では、死亡時刻と死亡確認時刻が混同される可能性もある。災害時に臨床医は負傷者の治療に専念し、死者に対しては法医学専門医が死体検案を実施する体制の構築が望まれる。

阪神・淡路大震災後に法医学会では全国を6ブロックに分けて、各ブロックで派遣可能な医師や歯科医師等のスタッフを確保する体制が構築されたが、現在その体制がどの程度の実効性をもって継続されているかについては不明確であるため、各地域の法医学教室を通じて確認しておく必要がある。

県および市町村の防災計画やマニュアルには死体の捜索や処置に関する項があり、他市町村・関係機関との連携の必要性について記載されているが、具体的な対応についてはほとんど考えられていない。そもそも、市町村職員の被災、庁舎の損壊、電気等ライフラインの停止といった混乱した状況の中で多数の死体検案書の受理と火葬許可書の発行が可能かどうかという点についても、不安は感じているが具体的な検討はほとんどなされていないというのが現状であろう。

情報交換会の参加者からは、医師会・歯科医師会や消防機関、危機管理・福祉担当部署等の関係者も含めた広域的なあるいは全県的な検討会が必要との意見も出された。また、飯田保健所管内ではすでに警察と医師会・歯科医師会との間で連携がとれていて、協議会の立ち上げが予定されているという情報提供もあった。現時点では、大規模災害時の死体検案・処理に関する検討に対して取り組みが進んでいない地域が多いと思われるため、まず市町村・警察・保健所等の関係機関で情報交換を行い、問題点を明確にしたうえで、広域的・全県的に必要な対策について検討を行なっていく必要があると思われる。

## E. 参考資料

1. 西村明儒、泉 陽子、他. わが国の災害医療対策の新たな構築に向けての法医学的検討, 厚生指針, 42(13):30-36, 1995.

## 避難所で使った健康支援のための啓発ポスターとチラシの整理

研究協力者：柴田裕行（石川県南加賀保健所）、堀井淳一（新潟県佐渡保健所）  
分担研究者：佐々木隆一郎（飯田保健所）

研究要旨：地震等の大規模な自然災害時に、多数の住民は制約された衣食住環境の生活を強いられる。被災者には経済的な損失から強い精神的なストレスが加わる。被災地区の住民の健康管理には、被災者に避難生活に伴う健康失調や疾病リスクを十分に理解させ、積極的に健康の自己管理を促すことが重要である。啓発ポスターとチラシは避難所の主要な情報伝達手段である。能登半島地震と中越沖地震の被災地避難所で実際に使った啓発ポスターとチラシを集め、その中から健康支援を目的としたものをPDFファイルとして整理した。今後の自然災害時において避難所で被災者への健康支援をおこなう上で、役に立つ資料となると考える。

キーワード：避難所、健康支援、啓発ポスター

### A. 研究目的

地震等の大規模な自然災害時には、自宅の損壊から食事や睡眠の制限を受け、また、経済的損失に伴う精神的ストレスから、被災者には健康状態の悪化がしやすい。

それを予防するために大切なことは、被災者が病気になるかもしれないと自覚し、積極的に健康管理に取り組むことである。避難所において、被災者に適切な健康管理を促すことは重要な支援活動である。

避難所では健康管理の情報を伝達する手段として、テレビや新聞よりも啓発ポスターやチラシの方が有効である。

能登半島地震と中越沖地震の際に、被災地域の避難所で使用された啓発ポスターやチラシを集め、その中から健康支援を目的としたものを選別・整理した。今後の自然災害時において、避難所で被災者への健康支援をおこなう上で役に立つ資料となると考える。

### B. 研究方法

能登半島地震と中越沖地震において、避難所で健康支援を目的として使用された啓発ポスターとチラシを可能な限り収集した。健康支援の項目、例えば一般的な体調管理、感染症予防、食品衛生、メンタルヘルスなどに整理した。更にそれらをデジタル化しPDFファイルに転換した。

### C. 結果

能登半島地震では43種類を、中越沖地震では35種類を収集した。避難所での健康支援の実際を理解し易くするために、避難所での支援活動の写真記録を14枚も加え、すべてのデータを一つのPDFファイルに作成した。医師・保健師・栄

養士活動日報の様式も参考資料として加えた。

作成したファイルのページ数は124ページでファイルの大きさは7.84メガバイトとなった。

### D. 考察

避難所では多数の住民が寝食を共にする。清潔な住環境を保つことは難しく、食中毒や感染症が発生しやすい。また住民は経済的な損失や将来への不安からメンタル不調やうつ状態などに陥りやすく、避難所では精神保健対策が重要になる。

車中で宿泊している避難者には下肢に血栓ができるエコノミックシンドロームにも注意しなければならない。

整理した啓発ポスター・チラシは健康支援として食品衛生からメンタルヘルスまで広く網羅しており、今後の災害時の避難所での健康支援には十分に参考資料として役立つと思う。

能登半島地震と中越沖地震において、医療・保健対応の検証（1，2，3）がなされ、要支援者への対応が課題となっている。災害時要支援者は、福祉避難所で対応することが望ましい。

要支援者を福祉避難所へ移動させるためにも、今後は要支援者を福祉避難所へ誘導するためのポスターやチラシが必要になるだろう。

### E. 参考資料

1. 能登半島地震の検証から「復興までの実務と震災への備え ver. 1」 輪島市
2. 「平成19年 能登半島地震災害記録誌」 石川県
3. 「新潟県中越沖地震検証報告書」 新潟大学災害復興科学センター





# こころいきいき生活のために

◎ 身体を休ませてあげましょう

◎ 規則正しい生活をこころがけましょう

◎ ストレスをお酒やたばこ、パチンコなどでまぎらわすのはやめましょう

◎ 楽しみをみつけ、気分転換を図りましょう

◎ 家族や友人との会話を大切にしましょう

◎ 会の参加者とボランティアで、音の歌や唱歌をよく歌って楽しいね

ここに来ると大勢の方に会えてうれしいです

困ったこと、辛いことは一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。専門の相談窓口を利用するのほひとつの方法です

「熊登半島地震災害」

## こころの相談ダイヤル (石川県こころの健康センター)

専用電話 076-237-2700  
受付時間 月～金 午前9時～午後4時

住民の方々へ

# 睡眠時間を確保しましょう

みなさん、睡眠は十分とれていますか？

「こんな非常事態のときに眠れないのは当たり前」と思い、眠れなくても我慢してがんばっておられませんか？ 確かに今回のような非常事態のときは、多くの人が眠れなくなります。

眠れない日が2～3日間であれば大きな影響はありませんが、数日以上続くと心身ともに疲れがたまってしまいます。

1日5時間は眠れることが望ましいと考えられます。5時間以下しか眠れない日が続いている場合には、お気軽に支援スタッフにご相談ください。不眠などの相談をお受けしている専門スタッフと連絡が取れる仕組みになっております。

お問い合わせ先

心のケアチーム

TEL 090-2830-3520

# こころの健康大切にしていますか？

からだの健康のめやすには、体重や血圧、血糖値などがあります。日頃から気をつけて生活していらっしゃる方は多いはずですよ。

実はこころの健康にも、めやすがあります。

## こころの健康チェックリスト

- 1  毎日の生活に充実感がない
- 2  これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3  以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4  自分が役に立つ人間だと思えない
- 5  わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上にチェックがついて、2週間以上毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでたりする場合には相談機関（裏面）への相談をおすすめします。

人は、誰でも悲しいことや辛いこと、失敗を経験すると曇りつくなるけど、ほとんども時間は経つと戻るんだよ

僕は早めに相談しよう！



# こころと身体の健康のために

震災後、避難所での生活や、日常生活の困難、後かたづけや今後の生活の心配のために、心身ともに疲れやすくなります。こころと身体の健康を保つために以下のことに注意しましょう。

- 1. 休息をとりましょう  
眠れなかったり、やるべきことが多くてこころも身体も疲れてきます。するべきことは多いのですが、休息の時間を必ずとるようにしましょう。
- 2. 食事や水分を十分とりましょう  
思うようなものが食べられなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。特に高齢者では脱水になりやすいので、水分の補給を積極的に行きましょう。
- 3. お酒の飲み過ぎに注意しましょう  
不安だったり、眠れないためにお酒に頼ることは避けましょう。続くとアルコール依存症になる危険性があります。
- 4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう  
震災のあと、心配が増えたり不安になるのはあたりまえのことです。一人で抱えこまずに家族や友人、近所の人、医療スタッフと話しましょう。気持ちが楽になってきます。
- 5. お互いに声をかけあいましょう  
特に、一人っきりの人、状態の悪い人そうなる人に声をかけましょう。なかなか自分から相談にはいきません。周りの人が気をつけて声をあげてください。みんなで助け合いましょう。

こころの相談ダイヤル  
076-237-2700  
月～金 午前9時～午後4時

石川県

◇ すこしでも乗り越えやすくするために

- 1 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合しましょう。  
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです
- 2 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう
- 3 軽い運動をしてみましょう

◇ 注意すべきこと

- 1 このような時期は不注意による事故を起こしたり、怪我をしやすいため、普段より気をつけましょう
- 2 あまりに頑張りすぎないことです。燃え尽きてしまいます。

◇ 次のような場合は早めに専門家に相談しましょう

- 1 心身の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
- 2 お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- 3 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がないとき
- 4 家族や友人の心や体のことで、心配に思うとき

石川県

-64-

例示13

# 事故後の心と体の変化について

\*\* 被災者の皆様へ \*\*

今回の事故は皆様にとって大変、理不尽(未曾有の災害)な事故でした。このような事故に遭った後には、心や体にいろいろな変化がおこります。しかし、ほとんどの変化は時間の経過とともに回復していきます。

◇ 被災した人ならだれでもが感じること

- 1 事故のことがわくてたまらない
- 2 大切なものを失った悲しみ、哀しさ
- 3 自分をとても無力なものに感じる
- 4 どうして自分がこういふひどい目にあわなくてはならないのか、という怒り
- 5 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう
- 6 将来に希望が持てず不安だ
- 7 なにごともにも無関心、無感動になってしまうことがある

◇ からだに起こりやすい変化

- 1 震れがとれない
- 2 眠れない、悪夢をみる、朝はやく目覚める
- 3 物覚えが悪くなったり、集中できない、イライラする
- 4 吐き気、食欲不振、胃痛
- 5 下痢、便秘
- 6 とうき、発汗、手足の冷え
- 7 その他(関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性欲の変化など)

これらの反応は、よくあることで、時間の経過とともに、徐々になくなります。特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

石川県

-63-

災害時のメンタルヘルス

## 『能登半島地震』における 救援や支援活動にたずさわっている方へ

援助者・支援者としての基本的な心構え

基本は、被害に遭われた方々の身体の安全確保と不安の軽減、それに合わせて心のケアが必要となります。

- 1 **よく耳を傾けましょう。**  
まずは、相手の気持ちを聞くことが大切です。安易な励ましや助言は禁物です。無理に聞き出すことや、安易な励まし・助言は禁物です。
- 2 **相手の立場に立ち、共感をもって対応しましょう。**  
うなずいたり、返事をしたり、時には相手の言っていることを繰り返すことが大切です。
- 3 **災害によるストレスについて正しい知識をもつことが必要です。**  
被害者にみられる情緒的な反応の多くは、「異常な状況に対する正常な反応」であることを被災者に伝えるようにすることが大切です。
- 4 **必要に応じて専門家への橋渡しをします。**  
援助が必要な人を専門家に橋渡しをする重要な役割があります。
- 5 **仲間で声をかけあい、自分の限界を知り、仲間と協力し合って活動しましょう。**

援助者・支援者のためのこころの健康

誰かのために働くことということは、とても素晴らしいことです。しかし、そのことが気づかない間に自分自身に大きな負担をかけていることがあります。これは災害後の救援や支援活動においても同じことですが、**支援者の受けるストレスは見逃さざれがちです。**

誰かのために働いて疲れを感じている方々、ここで一呼吸。明日に備えるためにも、**かけがえのない自分を大切にすることを忘れないでください。**

### 被災(被害)後の状況

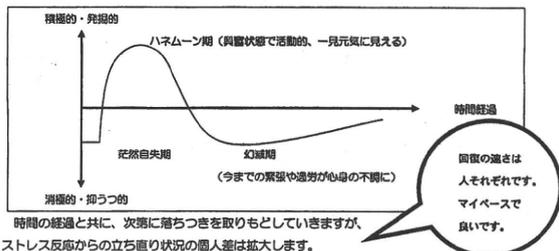
災害のように大変なストレスにさらされる極限状態においては、程度の差はあっても、誰でも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

<p><b>心理面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①感情のマヒ</li> <li>②睡眠障害</li> <li>③強い恐怖 不安</li> <li>④孤独感 罪悪感</li> <li>⑤いらいら 怒り</li> </ul>	<p><b>思考面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①集中困難</li> <li>②思考力のマヒ</li> <li>③混乱 記憶喪失</li> <li>④無気力</li> <li>⑤判断力・決断力低下</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

さまざまなストレス反応例

<p><b>行動面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①怒りっぽくなる</li> <li>②興奮、取り乱す</li> <li>③閉じこもり</li> <li>④飲酒や喫煙の増加</li> </ul>	<p><b>身体面</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①頭痛・肩こり</li> <li>②手足のだるさ</li> <li>③胃のもたれ・下痢便秘</li> <li>④悲しい</li> <li>⑤食欲不振</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 時間の経過と被災者の心の動き



時間の経過と共に、次第に落ち着きを取りもどしていきますが、ストレス反応からの立ち直り状況の個人差は拡大します。遅れた人は「取り残され感」を抱いて、自責感・絶望感にさいなまれてしまいます。お問い合わせ先

心のケアチーム

TEL 090-2830-3520

例示7

# 肩こりの予防

慣れない生活や家の後片づけなどで、  
肩こりがおきる人がいます。

### 気をつけること

- 1. 正しい姿勢をとる
- 2. 力を抜いて、背すじを伸ばす
- 3. 同じ姿勢を長く続けない
- 4. うつむき姿勢を続けない
- 5. 目を疲れさせない
- 6. 肩を冷やさない

### ◇ 肩こり予防体操 ◇

力まず、大きくゆっくりと筋肉を伸び縮みさせる(運動は各10回繰り返しめどに)

<p>1. 目を前後にまげる 下あごは胸につくまで、ゆっくりと。 顔は天井と向き合うまで。</p> 	<p>4. 首をまわす 右まわり、左まわりを交互に。</p> 
<p>2. 首を左右にまげる 目が肩に近づくように。</p> 	<p>5. 肩をすくめる 両肩を上にもち上げ、力を抜く。</p> 
<p>3. 顔を左右に向ける あごが肩に近づくように。 しっかり顔を向く。</p> 	<p>6. 肩を後ろにひき、ついで前に出す。 腕はぶらんとしたまま。</p> 
	<p>7. 肩を回す 肩で肘を描くように回転し、後ろ回しを 各5回ずつ。</p> 

石川県

# 下痢・腹痛になったら..

下痢とは… 水分の多いかゆ状の又は  
水の便がでることです

\*\* 次のことに注意しましょう!! \*\*

- |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 食 事</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●胃腸に負担をかけないよう消化のよいもの(おかゆ・うどん・パン)をとるようにしましょう。</li> <li>●暴飲・暴食を避け、規則正しい食生活をしましょう。</li> <li>●生ものは避け、できるだけ火の通った食物を食べましょう。</li> <li>●刺激の強い食品(カレー粉・香辛料など)炭酸飲料・アルコール類は控えましょう。</li> </ul> |
| <p>2. 水分の補給</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●下痢が続く場合は、脱水症(皮膚の乾燥、尿の量が減る)をおこすこともあるので、水分はできるだけとるようにしましょう。</li> </ul>                                                                                                             |
| <p>3. 保 温</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●腹部を冷やさないように保温しましょう。(使い捨てカイロなど)</li> </ul>                                                                                                                                        |
| <p>4. 手 洗 い</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食前、排便後等には毎回手洗いをしましょう。</li> </ul>                                                                                                                                                 |

下痢が続いたり、便に血が混じったり、  
腹痛が強かったりしている時は、  
必ず医師の診断を受けましょう!

石川県

# 日常の健康管理のポイント

- できるだけ睡眠を十分に取り、水があれば手洗いやうがいをしてください。
- からだが不調な場合は、救護所・診療所・病院等に早めに受診してください。
- 給水車やペットボトルの水を飲んでください。
- なま物や古くなった物は食べないでください。寒い季節でも守ってください。
- 食事前、排便の後は、できるだけ手を洗ってください。水がなければウェットティッシュやスプレー式消毒液で消毒してください。

石川県

例示8

# 腰痛の予防

家の後片付けなど日ごろやり慣れないことをして、  
腰痛がおきる人がいます。

### 気をつけること

- 1. 無理な姿勢・悪い姿勢をとらない
- 2. 中腰で重いものを持ち上げない
- 3. 固めの布団で寝て、高い物は避ける
- 4. 片手で重いものを持たない

### ◇ 腰痛予防体操 ◇

予防のための体操です。  
ぎっくり腰のような急激な激しい腰痛の時には逆に悪化させるので行わないように!

<p>1. 腹筋運動 ゆっくり起きあがり、肩が床から25cmのところまで5秒とめ、再びもとの位置におどします。この体操を3回くらいから始めて、10回くらいします。</p> 	<p>4. 屈伸をのばす 手指が足先に届くようからだをかかめ、ひざの後ろにある屈伸をのばします。</p> 
<p>2. 背筋運動 おなかとおしりをちぢめ、上体はそのまま、おへそを右このほうに向けるようにします。5~10回くらい行い、ゆっくり休みます。</p> 	<p>5. 股関節を伸ばす 片足をできるだけ曲げた状態で、足をかかえて交互に行います。</p> 
<p>3. 背筋を伸ばす 両手で両ひざをわきの下にかかえ込みます。できれば、10~20回くらい連続して行います。</p> 	<p>6. しやがむ運動 両足を30cm開いて立ち、上体をまっすくにしたままゆっくりしゃがみ、またゆっくりと立ち上がりま</p> 

石川県

# 高齢者を見守る方へ

## 高齢者の反応

災害により、日常が崩壊し、住み慣れた場所を離れ、新しい事態に適應しなければいけないことは、高齢者にとって大きなストレスとなります。

今まで生きてきたそれぞれの生活歴によって、こころの変化も違ってきますが、一瞬にしてすべてを失った高齢者が生活を再建していくことは、心身ともに容易なことではなく、不安、不眠、抑うつ、一時的な痴呆などの症状がでることもあります。地震以降、以下のような兆候は見られますか？

- ぼんやりしている・反応がない
- 身体の不調を訴えるようになった
- 不安そうである
- イライラ感が強く、怒りっぽくなった
- 急に物忘れなどがひどくなった
- ささいな音や揺れに敏感に反応する
- 夜眠れない
- 食欲が明らかに減った
- 夜間うろろと徘徊する



## 高齢者への対応の注意点

- 声をかけ名前を呼び、今の状況をわかりやすく話します。
- よく話を聞き、気持ちをくんであげます。
- できるだけ被災前の人的交流を保てるよう配慮します。
- 心身の状態に注意します。

何かの変化に気づいたら、

避難所の保健師さん、在宅介護支援センターの職員、市町村の保健師さん、にご相談ください。

石川県

## エコノミークラス症候群に注意しましょう！！

車中で生活される方は、できるだけ避難所や旅館、テントに移りましょう。  
止むを得ず車中泊をされる方は、以下の予防方法を実践しましょう。

- 1 具合の悪い時は、早めに相談、受診してください。  
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、受診してください。
- 2 弾性ストッキングの使用について  
サイズがしっかり合った医療用の弾性ストッキングを使用しないと効果がありません。使用に当たっては、必ず医師に相談の上、適切な指導を受けましょう。  
ストッキングを着用したからといって、エコノミークラス症候群を必ずしも予防できるものではありません。下記の予防方法を実践しましょう。
- 3 予防方法
  - ① 定期的に体を動かしましょう。  
かかとを上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむなどしましょう
  - ② 十分に水分をとりましょう。
  - ③ アルコール、コーヒーなどは避けてください。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います。
  - ④ できるだけゆったりとした服を着ましょう。
  - ⑤ 禁煙しましょう。

### ● 予防のための足の運動



### ● エコノミークラス症候群とは

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足動かさないと、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。

石川県

# かぜをひかないために

## 1. できるだけ睡眠を充分とりましょう！

## 2. マスクを着用しましょう

マスクはかぜのウィルスを完全に吸いこまないようにするわけではありませんが、のどや鼻の温度をたもつことで感染しにくくなります。また、せきやくしゃみによるウィルスの飛散を少なくする効果があります。

## 3. 外出後の手洗いとうがいをしましょう

手洗いは接触による感染を防ぎます。せっけんを使うと効果的です。うがいはのどの乾燥を防ぎウィルスが侵入しにくくなります。うがい薬を使うと効果的です。

石川県

## 保健従事者用

## 災害時にご高齢の方に起こりやすいこと

ご高齢の方は、何らかの身体の病気を持っていることが多く、災害時などの非常事態や避難所生活などの環境の変化により、心身の調子を崩しやすい傾向にあります。また、被災によって失ったものをばっ回していくことは、若い人に比べて大きな負担となります。

被災時、ご高齢の方々には以下のような変化が起きることがあります。

- 慣れ親しんだ土地、家屋や家財を失った悲しみから気分が落ち込み、片付けなどの意欲がでなくなる。また、眠れなくなったり、食欲が落ちたりする。
- 避難所生活などの新しい環境になじめず、孤独感を感じたり、他人との共同生活に疲れてしまう。
- 復興の見通しが立たないことなどから不安が強くなる。
- 現実を受け入れるのが難しく、周囲からの援助を拒む場合もある。
- 日付や場所などが思い出せなくなるなど、物忘れがひどくなる。
- 落ち着きがなくなったり、話のまとまりがなくなったりする。現実には見えないものが見えたりする（幻覚）。

したがって、周囲の方々には以下のような配慮が必要となります。

- まず、ご本人のお話をよく聴き、被災によって大切なものを失った悲しみや、先の見えない不安などの気持ちを受け止めてあげましょう。
- 現在の状況や、支援の具体的な内容など、適切な情報を伝えて少しでも安心していただけるよう心がけましょう。
- 頻繁に声をかけるなど、孤独感を抱かないように配慮しましょう。
- 避難所の生活などでは、ご近所や親しい人との交流をはかりやすいような配慮をしてあげましょう。
- 何もすることがない時間なるべく作らないように、負担のない程度の活動（雑談・散歩・軽作業など）に誘いましょう。

ご高齢の方々についてご心配なことがある場合には以下にご連絡ください。

心のケアチーム

TEL 090-2830-3520

例示11

## 災害時における歯科保健について

### 《 症 状 》

- 被災された方は、疲労・過労・ストレスで歯痛・歯ぐきの炎症や出血などの症状がおこりやすいです。
- お年寄りの場合は、義歯の紛失・損傷がおこりやすいです。

### 《 どうしたらよいか 》

- 口の中が不潔になりやすいので、歯ブラシで歯みがきをしましょう。
- 歯や口腔衛生の困り事については、巡回している歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。
- 入れ歯は修理や治療が可能なので、放置しないで巡回している歯科医師、歯科衛生士に相談し、使いやすい入れ歯にしましょう。



石 川 県

-60-

## 能登半島地震の被災者で、 車中泊をされていた方々へ

車中で生活される方は、出来るだけ避難所に移りましょう。

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、血のかた固まり（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。

- こういった血行不良の状態にあるかどうかの検査を無料で実施します。検査会場は、14日、15日に行われるワーファリンの検査会場で行っています。検査希望の方は、直接下記のワーファリンの検査会場までおいてください。

## 検査日時

14日（土）午前10時30分～11時30分 諸岡公民館

午後 2時 ～ 3時 門前公民館

4時 ～ 5時 阿岸公民館

15日（日）午前10時 ～ 11時30分 門前総合支所1階ロビー

午後 2時 ～ 3時 もんぜんじんのびの湯

## 手洗いの実際



時間にこだわらず各部位をまんべんなく洗う。  
練習をして正しい方法を身につける。

### 手洗いの手順

順番はあまり問題ではない。下記の6ポイントを意識して行うこと。



### ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

- ノロウイルスとは？  
ノロウイルスは、乳幼児から成人まで幅広い年齢層に、胃腸炎を起こすウイルスです。11月から3月にかけて流行し、感染すると胃腸炎を起こします。症状は、吐き気、おう吐、下痢、発熱が主症状です。人から感染する場合と食品から感染する場合があります。



- 人から人の感染を予防するポイント
  - ▶ 人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と吐ぶつが飛散からうつる場合があります。
  - ▶ 感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、食事の前には必ず石けんで十分手洗いをしましょう。
  - ▶ 患者のふん便や吐ぶつを処理するときは、部屋の換気を行いながら使い捨てのマスクとビニール手袋を着用し、ペーパータオル等でふき取ります。
  - ▶ 吐ぶつ、ふん便が付着した床等は、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で浸すようにふき取ります。
  - ▶ ノロウイルスは乾燥すると、容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は乾燥させないことが感染防止に重要です。
  - ▶ 吐ぶつやふん便に直接触れたときは、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
  - ▶ 物の片づけが終わったら、よく手を洗い、うがいをしましょう。



- 食品から感染（食中毒）を予防するポイント
  - ▶ 2枚貝は、中心部まで十分に加熱してから食べましょう（湯通し程度の加熱ではウイルスは死滅しません。食品の中心温度 85℃以上で1分間以上の加熱が必要です。）。
  - ▶ 生鮮食品（野菜や果物など）は、調理前に流水で十分に洗いましょう。
  - ▶ 手指や調理器具などの洗浄を徹底しましょう。

石川県健康福祉部健康推進課

具体的な消毒方法

場所等	部位、種類	消毒方法
汚物	便、嘔吐物	汚物をペーパータオルで覆い、ペーパータオルの上から0.1%溶液をふりかけ、十分に浸した後、汚物を覆ったペーパータオルに使い捨ての布やペーパータオル等で面を折り曲げながら静かに拭き取る。 汚物のあつた床等は、0.05%溶液を染み込ませたタオル等で広範囲に拭き取る。
トイレ、洗面所、浴室	大・小便器、排水用レバー、トイレのノブ、水道の蛇口、浴槽	洗浄後、0.1%溶液をペーパータオル等につけ拭き取る。
便・吐物等の汚染のあるもの(寝衣、下着・シーツ)		0.1%溶液でもみ洗い後、0.1%溶液に30分浸漬してから洗濯する。

入浴時の注意

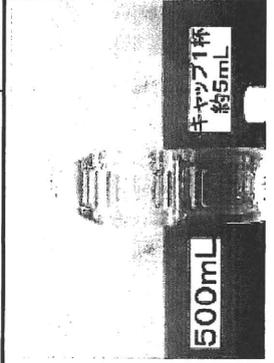
- ① お風呂に入る前に身体をよく洗います。
- ② 下痢をしているときは入浴を控えます。
- ③ タオルの共用は避けま

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の調製

容器(500mLペットボトル)に次の量の次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度6%)を入れ、水を加えて全量を500mLにする。

濃度	希釈	加える量
0.05%溶液(500ppm)	100倍	5mL(キャップ1杯)
0.1%溶液(1,000ppm)	50倍	10mL(キャップ2杯)

【参考】



希釈の目安としては、500mLのペットボトル1本に、ペットボトルのキャップ1~2杯の塩素剤を入れると簡単です。(キャップ1杯が約5mL)  
調製する際は、直接塩素剤が手に付かないように手袋をする。

正しい手洗い方法

- 1. 手のひらをあわせ (5秒間)
- 2. 手の甲を伸ばすように (5秒間)
- 3. 指先、つめの間もしっかりと (5秒間)
- 4. 指の間も十分に (5秒間)
- 5. 親指を手のひらでねじり洗い (5秒間)
- 6. 手首も忘れずに (5秒間)

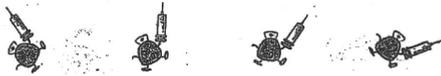
最後に、石けんを流水できれいに洗い流して、タオルで手を拭いて乾燥させます。  
・ 洗った手が水に濡れたままだと、ウイルスや細菌が手に着きやすい状態になります。きちんと手を拭きましょう。  
・ タオルは、常に清潔にしておきましょう

例示9

## インフルエンザ 予防接種を 受けましょう！

インフルエンザの予防には、予防接種が有効です。  
特に高齢者の方は、肺炎等の合併症を併発し、  
重症化することもありますので、  
積極的に予防接種を受けるようにしてください。

- ◆ インフルエンザは全身に症状が出る感染症です。  
インフルエンザはインフルエンザウイルスにより引き起こされる呼吸器感染症で、普通の風邪とはまったく違う病気です。  
インフルエンザの場合、40度近い高熱がでるなど全身に様々な症状があらわれます。近年は治療法も進歩していますが、風邪だと軽視しないで早めに医療機関を受診してください。
- ◆ インフルエンザは予防できます。  
インフルエンザの予防には、予防接種が有効です。ワクチンを投与することで体内に抗体をつくり、病気にかかりにくしたり、かかっても重くならないようにするのが予防接種です。
- ◆ インフルエンザ予防接種を希望される方は、かかりつけ医等と相談し、早めを受けるようにしてください。
- ◆ 接種場所、接種費用などについては、お住まいの市町村にお問い合わせください。



石川県

-58-

## インフルエンザの予防について

Q：インフルエンザと普通のかぜはちがうの？

A：普通のかぜは「のどが痛む」「鼻水」「くしゃみや咳がでる」などが中心で、発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはめったにありません。インフルエンザは「高い熱」「頭痛」「関節痛」「筋肉痛」など全身症状が強く、さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあります。

Q：インフルエンザはいつ流行するの？

A：インフルエンザは流行性疾患であり、一旦流行が始まると、短期間に多くの人に感染が広がります。日本では、例年11月～4月に流行します。

Q：インフルエンザはどのようにうつるの？

A：インフルエンザはインフルエンザにかかった患者の咳などで空気中に拡散されたウイルスを鼻腔など気道に吸入することによって感染します。

Q：インフルエンザにかからないためにはどうすればよいの？

A：インフルエンザは流行性疾患であり、その予防の基本は、

- ・ 日頃からの十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取
- ・ 外出時のマスクの着用
- ・ 帰宅時の手洗い、うがい
- ・ 流行前のワクチン接種

等です。

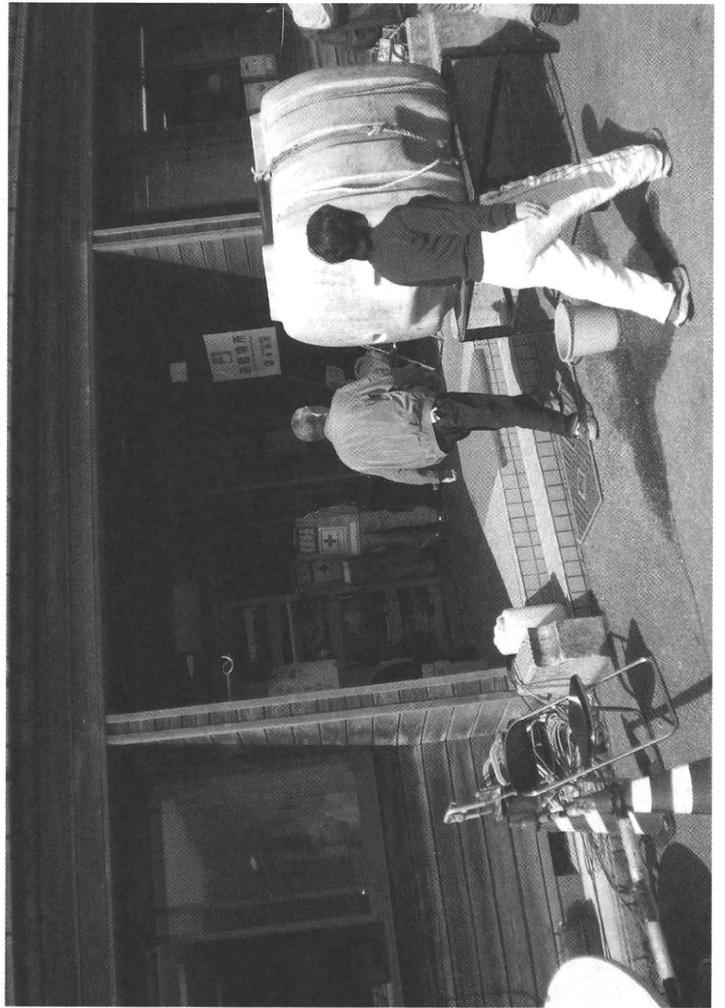
Q：インフルエンザにかかったらどうすればよいの？

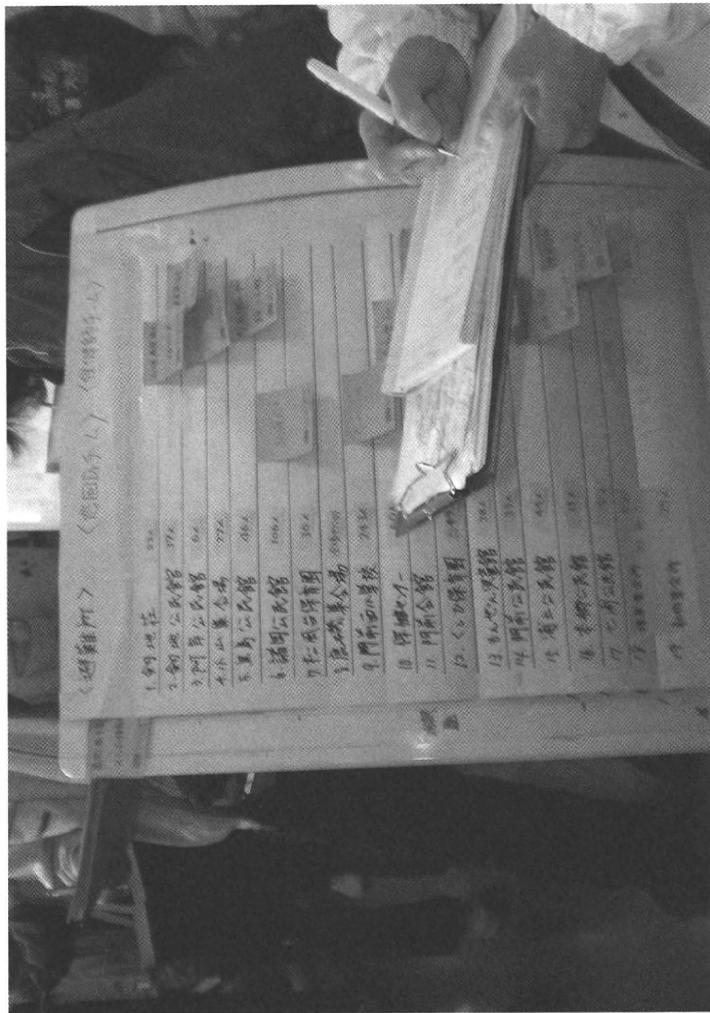
A：自分のからだを守り、他の人にうつさないために、

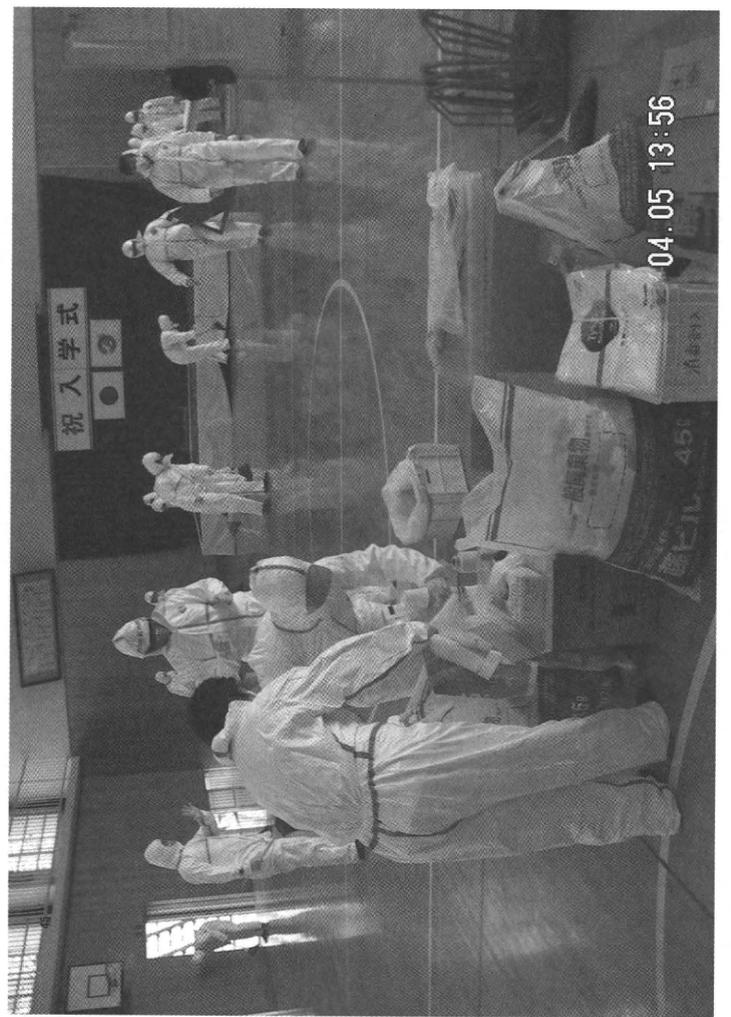
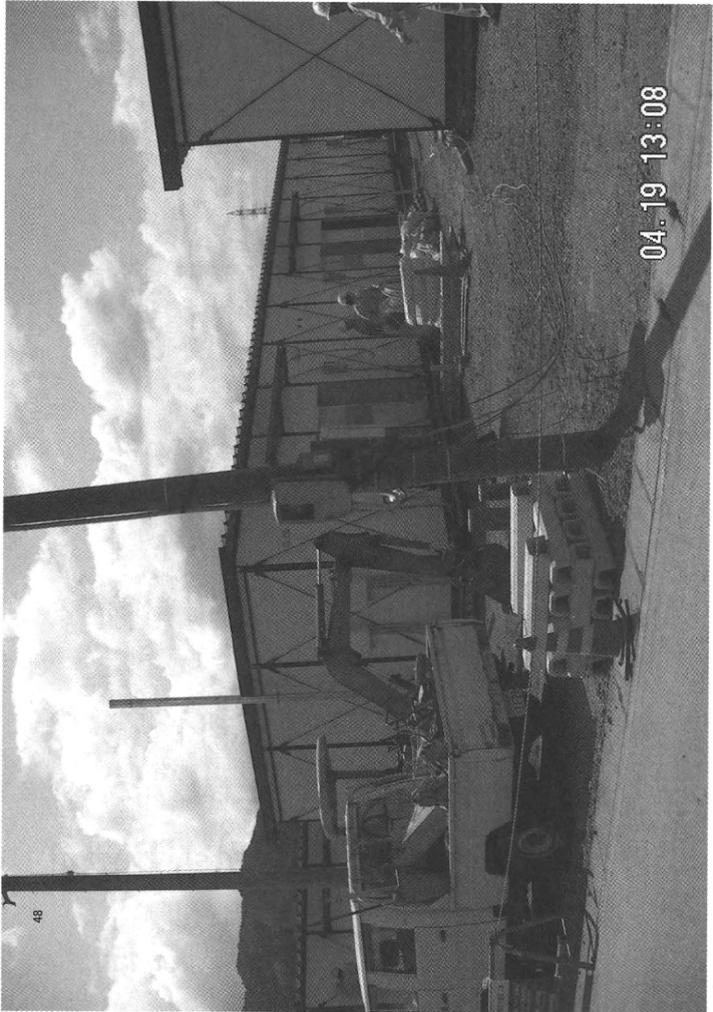
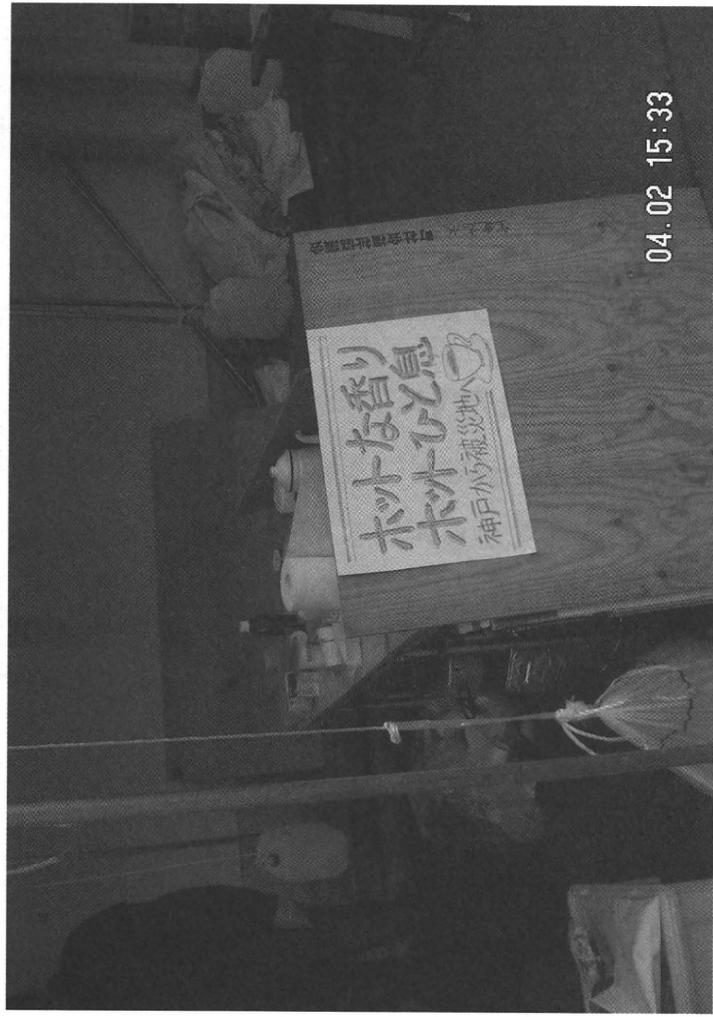
- ・ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・ 受診の際には、他の患者への感染を防ぐため、必ずマスクを着用しましょう。
- ・ また、安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分にとりましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

石川県健康福祉部健康推進課











## 炊き出し施設の衛生管理ポイント

炊き出しへのご協力、お疲れ様です。

炊き出しによる食中毒の発生を防ぐため、調理に従事される方は衛生管理に十分注意してください。

### 調理従事者の健康管理

体調不良の方、下痢をしている方、手指に傷や化膿がある方は、原材料を含む食品に直接触れる作業には従事しないで下さい。

### 手洗いの励行

- 調理の前
- トイレの後
- 加熱前の原材料に触った後
- 盛り付けやおにぎりを握る前

石けんと消毒薬（アルコールなど）を使用して手を洗いましょう。



### 調理器具の洗浄と消毒

調理器具は、使用后や作業が変わるごとに、洗浄と消毒（アルコールなど）を行ってください。

原材料に使用した器具をそのまま調理済みの食品用で使用しないで下さい。

なお、アルコールは器具の水分を除き、乾燥した状態で使ってください。

### 提供食品は加熱調理品

食中毒防止の点から、提供する食品は、加熱調理品としてください。

また、提供した食品の検食にご協力をお願いします。

※検食とは？

食中毒が発生した場合に提供した食品を検査できるように、提供した食品の一部を検食用の食品として保存しておくものです。

1品あたり50gずつ使用していないビニール袋に入れ2週間冷凍庫で保存してください。（2週間経過した後は廃棄してください。）

— 能登北部保健福祉センター（食品保健課：0768-22-2011） —

## 能登半島地震の被害に遭われた食品営業者の皆様へ

営業の再開にあたり、次のことに注意くださるようお願いいたします。

### 1 施設・設備の清掃

- ① 施設内の清掃を行い、ガラス片やほこりなどを取り除いてください。
- ② 床、作業台、機械・器具などの洗浄を行ってください。特に食品が直接触れる器具や場所は、消毒を行ってから使用してください。
- ③ 温度計や加熱装置などは故障や破損などの点検を行ってから使用してください。
- ④ 施設の壁、床、出入り口が破損している場合は、応急的な措置を講じて、衛生的な場所で食品を取り扱ってください。



### 2 食品の廃棄

つぎのような衛生上問題のある食品は、廃棄してください。

- ① 容器包装が破損した食品
- ② ガラス片、ほこり、土砂、雨水などを被った食品
- ③ 停電で適切な温度で保存できなかった冷蔵・冷凍食品



### 3 使用水の点検

- 貯水槽を設置している場合
  - 貯水槽の破損により外からの汚染がないか確認してください。特に、地下に貯水槽がある場合は、汚水の汚染を受ける危険があります。
- 井戸水や湧水を使用している場合
  - 塩素注入機の点検と残留塩素濃度を測定して、消毒されていることを確認してから使用してください。
  - また、地震により水質が変化している可能性がありますので、早い時期に水質検査を行なってください。



つぎの場合は、保健所に手続きが必要です。ご相談ください。

- ① 施設の建て直しや改修を行って営業する場合
- ② 仮設の店舗を設けて営業する場合

《問い合わせ先》

●能登北部保健所 食品保健課 TEL：0768-22-2011  
FAX：0768-22-5550

巡回する保健師の皆さんへ

### 1 記入するもの

- (1) 避難所巡回日報（様式健康一保8）

\*巡回状況欄に特記事項を必ず2～3記入すること

(例)・高血圧の方にはない服薬状況を  
確認した

- ・打撲の方には救護所受診を勧めた
- ・風邪予防のため、うがい・換気を勧めた
- ・車で休んでいる人に、エコノミー症候群予防の指導をした

- (2) 健康相談票（様式健康5）

\* 症状等訴えがあったもの、及び留意しないといけない方（全員ではない）

- (3) 被災世帯の健康調査（様式健康一保11）

\* (2)以外の方一氏名は出来るだけ記入

保健・看護スタッフの  
皆さんへ

- ① 共有のタオルはかかっていませんか
- ② ドアノブやよくさわる所の消毒を1日2回
- ③ 汚物は二重ナイロン袋に入れてする
- ④ 吐いた場所を消毒し、拭きとったものは二重の袋へ入れてする
- ⑤ 下痢 嘔吐で汚れたタオル、パンツは使いすてにすること  
(後でくぼります)

避難所における保健師・看護師活動日報

年月日	平成 年 月 日 ( )	避難所名	
担当 (所属・氏名)	午前・午後( ) 時頃		
主な活動内容			
避難者数	人		
有症状者の状況	有症状者数(実人数) ( )人 内訳(重複可)		
	高血圧 ( )人	不眠 ( )人	
	発熱 ( )人	不安 ( )人	
	頭痛 ( )人	その他 ( )人	
	嘔吐 ( )人	その他内訳	
	下痢 ( )人		
	腹痛 ( )人		
	食欲不振 ( )人		
課題			

記録者名( )

	本日の状態				対応・特記事項
対象特異的 困難を要する人々	高齢者 ( )人				
	乳幼児 ( )人				
	妊産婦 ( )人				
	障害者 ( )人				
	単身者 ( )人				
	要介護者 ( )人				
	感染症 ( )人				
	その他 ( )人				
疾病問題	(難病、痴呆、精神疾患、慢性疾患、結核など)				対応・特記事項 在宅酸素・透析・人工呼吸器等の使用者の有無・対応など
	氏名	疾患名	治療継続状況	困っていること	
避難所特有の健康問題	人数の把握	15歳以下	16~64	65歳以上	対応・特記事項
	便秘				
	頭痛				
	食欲不振				
	嘔吐				
	発熱				
	不眠				
	不安				
	その他				
まとめ	全体の健康状態				
	活動内容				
	印象				
	課題/申し送り				

記録の取り扱いについて

平成 19 年 4 月 10 日現在

1. 午後9時までにFAXで報告するもの(午後8時現在)

- ① 『避難所における保健師・看護師活動日報』
- ② 『入所者健康調査月報』(下痢・嘔吐・嘔気の有症状者がいる場合)  
※①と②の報告内の「下痢」・「嘔吐」・「嘔気(吐き気)」・「発熱」・「その他」の報告数が一致するようにして下さい。  
※②については、枠にとらわれず大きく見やすく書いて下さい。  
(FAXのため、つぶれて見えなくなりますので)

2. 翌朝9時(ミーティング)にコピーを提出するもの

→※記録した場合、提出して下さい。

- ① 『避難所における保健師・看護師活動日報』  
(午後9時までの報告から追加記録した場合)
- ② 『入所者健康調査月報』  
(午後9時までの報告から追加記録した場合)
- ③ 『健康相談票』  
(様々な支援(こころのケアチーム、救護所、栄養指導)の要請に活用した場合を含む)
- ④ 『健康観察記録』  
(継続フォローが必要な方用のもの)
- ⑤ 『ヘルパーの活動日報』  
(ヘルパーが入っている場合)

避難所活動記録(日報)

年月日	記録者(所属・職名)
-----	------------

避難所活動の目的:  
・公衆衛生的立場から避難所での住民の生活を把握し、予測される問題と当面の解決方法、今後の課題と対策を検討する。  
・個人や家族が被災による健康レベルの低下をできるだけ防ぐための生活行動が取れるよう援助する。

避難所の概況	避難所名	所在地	避難者数:昼 人 夜 人
	交通状況(避難所と外との交通手段)	電話・FAX	施設の広さ
組織や活動	スペース密度 (過密・適度・余裕)	施設の概要(屋内・外の施設、連絡系統などを含む)	
	管理統括・代表者の情報 氏名(立場) その他		
環境的側面	ボランティア		
	自主組織		
防衛的側面	医療の提供状況 救護所:有・無 地域の医師との連携:有・無		避難者への情報伝達手段(黒板・掲示板・マイク・チラシ配布など)
	現在の状態		対応
防衛的側面	ガス・電気・給水・電話・冷暖房・照明・洗濯機・飲み水(使用可に○)		
	床( )、室温度(適・不適)、服き替え:有・無		
防衛的側面	食事:回数( /日)、配食者( )、食事環境(良・不良) 主な内容( )、炊き出し(有・無)		
	清掃(良・音・不良)、ごみ処理の状況(適・不適)		
防衛的側面	残品処理(適・不適)、保管場所(部屋・廊下・テント・倉庫・他)		
	トイレ( )箇所、状態:良・不良・手洗い( )箇所、消毒:有・無		
防衛的側面	入浴(浴槽・シャワー)、寝具( )、清潔さ(適・不適)		
	プライバシーの確保(適・不適)、生活騒音(適・不適)		
防衛的側面	避難者の人間関係(良好・不良)、援助者との関係(良好・不良)		
	ベットの状況(適・不適)、その他		
防衛的側面	空気の流れや換気(良・不良)、粉塵(良・不良)、湿度(良・不良)		
	喫煙所(有・無)、分煙(有・無)、受動喫煙防止(適・不適)		
防衛的側面	風邪様症状(咳・発熱など)		
	食中毒様症状(下痢・嘔吐など)		
防衛的側面	感染症症状、その他		

継続支援者台帳

避難所・地区名

Table with columns for name, address, contact info, and status of support activities.

巡回相談等で把握した継続支援対象者のリストとして作成する

Large table for health survey with multiple columns for personal and medical information.

健康相談票 (初・再)

Health consultation form with sections for personal info, symptoms, and medical history.

保健師( )

入所者健康調査月報 (4月)

Monthly health survey table with columns for name, age, sex, and dates.