

災害から数日経った今だからこそ

心と体の健康を守りましょう

疲れや環境の変化で、体調や気持ちの不調が出やすい時期です。

気になることがあれば、保健師へお気軽にご相談ください。

メディメッセ桜十字は
健診だけでなく
皆さまの健康を
継続して支えます。

1

暑さをしのぐために
熱中症を防ぎましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 汗をかいたら塩分も補給
- 帽子や日傘を使う
- 保冷剤や冷却タオルで首・脇・足の付け根を冷やす
- 冷房のある施設も利用する
- 少し疲れたら休憩をとる



2

車中泊・避難生活の方へ
エコノミー症候群を予防

- 1～2 時間ごとに足を動かす・歩く
- 足首を回す
ふくらはぎをもむ
- 水分をしっかりとる



！
片足の腫れや痛み、息切れ、
胸の痛みがあるときは
すぐに受診を！

3

車中泊の方の睡眠の工夫
少しでも質のよい睡眠を

- シートを倒し、楽な姿勢にする
- 体勢を変え、足を伸ばす
- アイマスクや耳栓を活用する
- 窓を少し開け、サンシェードや小型扇風機で涼しくする
- 日中は木陰や涼しい場所で休む



4

食事は、食べられるものを
少しずつとりましょう

物流の影響で必要な食品が十分に手に入らないことがあります。
完璧な食事でなくても大丈夫です。
食べられるものを少しずつ、
できる範囲で続けましょう。

避難所でよく食べられるものの例



5

良い睡眠をとるために

- 昼寝は 30 分以内に
- 夜はスマホ・テレビを控える
- 寝る前に深呼吸やストレッチ
- 耳栓やアイマスクも活用を



6

少し身体を動かしましょう

長時間同じ姿勢は体に負担がかかります。



1 回 3～5 分でも効果があります。

7

こころのケアも大切です

- 不安・イライラ・涙が出るなど、心の反応は自然なことです。
- 一人で抱え込まず、話せる人に話したり、相談しましょう。



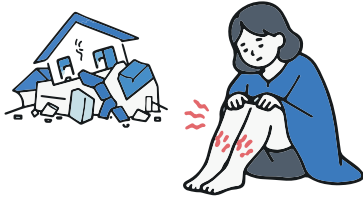
体調や気持ちの変化は、災害後には多くの方にみられます。

早めに気づき、無理をせず相談することが、健康を守る第一歩です。

これから起こりやすい体調の変化

時間の経過とともに、体や心の変化が出やすくなります。

災害直後（～数日）



- 熱中症・脱水
- けが
- エコノミークラス症候群
- 不安・緊張

1週間後



- 疲労の蓄積
- 睡眠不足
- 血圧上昇・便秘・腰痛
- 食欲低下・風邪など

1か月後～



- 気分の落ち込み・不安
- イライラ・集中力低下
- 持病の悪化
- 生活習慣の乱れ

日常生活で心がけたいこと



こまめに
水分をとる



バランスよく
食べる



軽く体を
動かす



人と話す
つながる



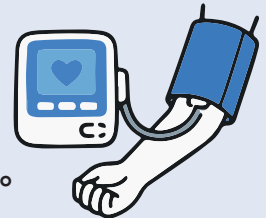
十分な休息
睡眠をとる



朝日を浴びて
生活リズムを整える

睡眠不足やストレス、食事や運動の変化などにより、
血圧や血糖値が一時的に変動しやすくなることがあります。

健診結果や持病について気になることがあれば、専門機関へご相談ください。



こんなときは、早めに相談を！



眠れない
疲れがとれない



食欲がない



頭痛
めまいがする



動悸・息苦しさ
血圧が高い



気分が落ち込む
不安が強い



避難生活が
続いている

困ったときは、一人で抱え込まず
お近くの専門機関にご相談ください。



参考・引用文献

- ・ 厚生労働省「避難生活における健康管理」
- ・ 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」
- ・ 日本循環器学会「肺血栓塞栓症・深部静脈血栓症診療ガイドライン 2020」
- ・ 日本災害医学会「災害時の健康管理に関する提言」
- ・ 日本赤十字社「こころのケア」
- ・ 熊本県「災害時の健康管理・避難生活支援に関する資料」

※本資料は、上記の情報を参考に作成しています。