

避難所生活を過ごされる方々の  
健康管理に関するガイドライン

厚生労働省  
平成23年6月3日版

目次

はじめに

I. 一般的留意事項

1. 生活・身の回りのことについて
  - (1) 居住環境、空調・換気の重要性
  - (2) 水分・飲料水
  - (3) 栄養管理
  - (4) 食中毒予防
  - (5) 入浴ができない場合
  - (6) 避難所周りの環境
2. 病気の予防
  - (1) 感染症予防
  - (2) 粉じん吸入予防
  - (3) 慢性疾患の悪化予防
  - (4) エコノミークラス症候群予防
  - (5) 生活不活発病予防
  - (6) 熱中症予防
  - (7) 低体温症予防
  - (8) 口腔衛生管理
  - (9) 一酸化炭素中毒予防
  - (10) アレルギー疾患の悪化予防
  - (11) 健康診査等について
  - (12) 救急受診体制
3. こころの健康保持

II. ライフステージ等に応じた留意事項

1. 妊婦さんや産後間もないお母さんと乳幼児への留意点
2. 子どもに対する留意点
3. 高齢者に対する留意点
4. 慢性疾患の方々に対する留意点

III. 避難所管理者のための健康管理チェックリスト

IV. 参考資料（厚生労働省から発出された事務連絡等）

- 4) 動物（犬・猫）の管理について
  - 動物を連れての避難者もいらっしゃるかもしれません。預かり場所設置・管理、飼育場所の指定、犬に咬まれたときの対応などを決めておきましょう。
- 5) その他
  - 外部から避難所に戻る際には、衛生管理の観点から、靴についた泥をよく落としてもらえるよう、呼びかけましょう。
  - 避難所で生活をされる方々には、ポスター掲示（視覚）、音声（聴覚）の両方で、健康に関する情報を提供しましょう。

## 2. 病気の予防

### (1) 感染症の流行予防

- 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。避難所に入りされる方々には、こまめに手洗い、うがいを励行するよう呼びかけましょう。水が出ない場合は、擦り込み式エタノール剤の確保に努め、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には、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、マスクの着用を呼びかけましょう。長引くときには結核などの恐れもありますので、早めの受診を勧めましょう。
- 下痢の症状がある方には、脱水にならないよう水分補給を呼びかけましょう。また、周囲に感染を広げないように、手洗いを励行しましょう。
- がれき撤去の際には、長袖・長ズボン・手袋（皮手袋）の上に厚手のゴム手袋をしたり、厚底の靴を履くなどしてけがを防ぎ、感染症にかからないようにしましょう。
- 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、手当を受けるように医療機関に紹介しましょう。
- 下痢、嘔吐、発熱患者が同時期に複数の方に発生した場合には保健所に連絡しましょう。
- 感染症の患者さんが発生した場合は、感染拡大防止のため、患者さんのお部屋を分けて作ることも検討しましょう。
- 下痢や嘔吐物の処理は、ノロウイルス対策のため、その都度適切に行うことが大切です。感染の拡大を防ぐために、下痢や嘔吐物を片付ける際は、直接、それらに手を触れないようにしましょう。

※ 参考：

国立感染症研究所「被災地・避難所における感染症リスクアセスメント」  
<<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/risuku.html>>