

- ゆったりとした服装を勧める.
- 動けない場合、足の運動を1日3回程度、1回につき20セットを勧める.
- 十分な水分を摂取させる.
- ラジオ体操、散歩、ふくらはぎのマッサージも有効.
- 足がむくんだり、違和感のある場合、医師への診察を依頼.

3. 検診を受ける

避難所に訪問してきてくれる災害医療班・下肢深部静脈血栓検診班にハイリスクの人を検診してもらう（問診・下肢エコー・対応・弾性ストッキングの着用）.

3 熱中症

大災害が夏季に発生した場合や、寒い時期に発生しても避難生活が長引けば、熱中症が発生する季節になる.

熱中症とは、気温が体温より高く、湿度も高い状態で、長時間過ごしたり、運動や労働を行ったときに、発汗機構や循環系に異常をきたして、体温調節機能が不調となり、体温上昇・発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡の状態となり、生命の危険を伴う状態.

【気をつけること】

- 猛暑日や高温多湿状態のときに、風通しの悪い避難所にいたり、閉め切った室内で後片付けや重労働したりすると、発生しやすくなる.

- 低体温症でのハイリスク（高齢者・乳幼児・過労・栄養不足・糖尿病・腎不全など）と同じ条件の人がかかりやすくなる。
- 予防には、規則正しい生活と十分な睡眠時間、風通しの良い服装、外出時の帽子の着用、定期的な水分摂取、とくにスポーツドリンクの摂取が有効。高齢者は、トイレへの行き来が困難であることから、水分摂取を控えるようになったり、渴きに鈍感になることが多いので、直接声を掛けて、きちんと水分を摂ってもらうようにする。

【対応】

- 熱中症の初期：体の冷却・水分摂取・涼しい日陰に移動する、空調の効いた空間に移動する。体の冷却は、低体温症と同じ四肢の付け根や頸の付け根などの血管走行部位を中心に行う。
- 意識障害が認められたら：救急搬送して、医療機関で点滴・電解質補正・酸素投与などの治療を受けさせる。

4 嘔吐・下痢・中毒症状

嘔吐・下痢をしている人が出たら、すぐに報告してもらいます。単独発生か集団発生かを確認する。

【集団発生の場合】 ➡ p.58 「ノロウイルス・集団下痢」