

心得 **Do!** すべし

環境衛生に助言する

避難所を運営しているスタッフは、清潔操作や衛生に対する関心が低いので、きちんと助言しないと、高齢者・子どもなどの弱者が下痢や嘔吐・食中毒などで苦しんだり、夜間などに急変したりすることになる。

心得 **Do not!** やるべからず

汚染された水を、食器洗浄・洗面・歯磨きなどに使う。

手洗いせずに、調理や食品の配布をさせる。

② 栄養状態

【量と回数】

- 回数は足りているか？
- 量は十分か？とくに子どもに注意。
- 人数分支給されているか？
- 保管状況はどうか。
- 食品は傷んでいないか。
- 管理方法は適切か？

【栄養素のバランス】

- ビタミン・ミネラルはどうか？
- タンパク質は十分か？
- 食物繊維、野菜は足りているか？

心得 **Do no!** やるべからず

- ×賞味期限切れの食べ物を放置する。
- ×食料を日なたで保管する。
- ×一旦開封した食べ物を開封したままで保管する。



POINT

- ・2型糖尿病の患者がいて、経口薬やインスリンがないか、不足している場合には、経口摂取カロリーでのコントロールを試みる。
- ・1食が500kcalを超えないようにし、炭水化物主体で摂るのではなく、野菜やタンパク質・脂質などのバランスのとれた食事内容を心掛けさせる。

成人の推定エネルギー [必要量(kcal/日)]

| | |
|--------------------|-----------|
| エネルギー | 2,000kcal |
| たんぱく質 | 55g |
| ビタミンB ₁ | 1.1mg |
| ビタミンB ₂ | 1.2mg |
| ビタミンC | 100mg |

パン類：あんぱん (250~400kcal)、クリームパン (300~400kcal)、
ジャムパン (270~320kcal) メロンパン (300~540kcal)
ごはん類：おにぎり (約150kcal)、



POINT 食べ物がなくなることへの恐怖から食べ残しをとっておく人がいます。後で食べると食中毒になりますので、食べ残しは捨ててもらうか、回収しましょう。

3 居室内

1. 腰痛・膝痛などのロコモティブ症候群への対応

- いすを用意する。
- 段ボールベッドを用意する。
- 床の敷物や布団を確保する。
- 室内履きを確保する。
- 湿布を張ったり、痛み止めを内服させたりする。
- サポーターやコルセットを装着させる。
- 専門医の診断や治療を要請する。

2. 室温調節・空気の環境改善

- ほこり対策をする。
- 騒音対策をする。
- 暖房器具を設置する。
- 空気清浄機を設置する。
- 複数の敷物を床に敷く。
- 入り口に、二重カーテンを取り付ける。
- 間仕切りを作る。
- マスクを着用する。