

知っておきたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

1

水分をしっかりととりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2

しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。

高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べるようにしてください。

3

身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。
食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす。
- かかとを上下に動かす。
- 室内や外を少し歩く。
- 軽い体操

出典:「高齢者リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

コラム

災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯みがきやうがいを必ず実施しましょう。また、入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

少ない水で歯みがきをする方法

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- コップに水を入れて、うがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

歯ブラシがない場合は？

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひとつおりとやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。