

災害後のお年寄りの 二次被害を 防ごう!

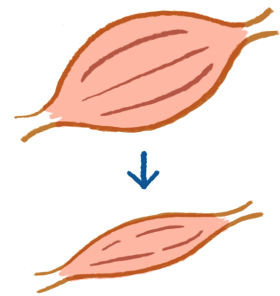
災害による突然の環境の変化は、心と身体に大きな影響を与えます。災害後の生活で起こりやすいリスクを知り、大切な健康を守るための対策を実践することが重要です。

災害の非常時に高齢者に生じやすい病気

■生活不活発病

【原因】長い間寝ていたり動かさなかったりすることにより筋肉が衰え、関節の動きが悪くなり、体力が衰えてしまうことが原因となります。

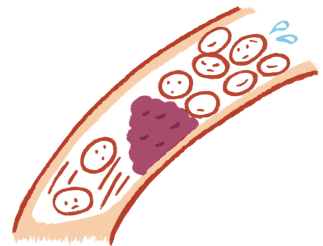
【リスク】体力の低下や精神状態への悪影響など、全身の機能が低下してしまいます。



■エコノミークラス症候群

【原因】同じ姿勢で座ったり寝ていたりを続けることにより、ふくらはぎの静脈に血栓ができてしまうことにより発症します。

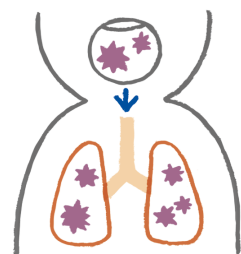
【リスク】血栓が心臓を通り、肺動脈を詰まらせる「肺塞栓症」を引き起こすと死に至ることもある危険な病気です。



■誤嚥性肺炎、嚥下障害

【原因】口の中の雑菌が気道から肺に入って起こります。

【リスク】食事を摂らない日が続くと、口の中の雑菌が増え、飲み込む力も弱くなります。



■認知症

【原因】原因はさまざまですが、脳の細胞が傷んでしまったり、働きが悪くなったりすることでさまざまな障害が生じます。

【リスク】物忘れだけでなく、精神的な落ち込みや自分がどこで何をしているかがわからなくなる見当識障害が表れることもあります。



解決法

二次被害の予防には、高齢者本人や周りの人の理解と協力が必要です。

生 生活不活発病対策 エ エコノミークラス症候群対策 咳 誤嚥性肺炎、嚥下障害対策 認 認知症対策

高齢者自身が
できること

なるべく身体を動かす！

生 エ 認 筋肉や体力が衰えないようにする



血流をよくする！ エ

弾性のストッキングをはく



水分をとる！ エ 咳

水分をしっかり
取ることで血液を
固まりにくくし、
口腔内を清潔に
保って誤嚥性肺炎
を防ぐ



周囲の人が
できること

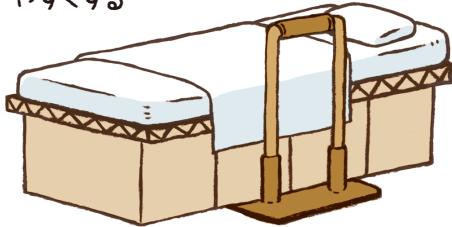
環境を調える！ 生 エ 認 咳

福祉器具の手配や、高齢者がトイレに行くことに抵抗がなくなるよう配慮する

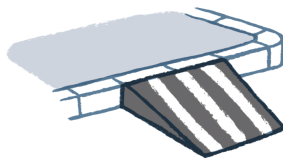
活動と参加を促す！ 生 認

ゲーム、手芸、園芸などの活動を行い、高齢者が地域とつながれるような工夫をする

組み立て式のダンボールベッドや
手すりを用意して、起き上がり
やすくする



トイレの数を
増やす



段差をなくし移動を
スムーズにする

専門家が
できること

専門家が支援に入るようにする！

リハビリの専門医 元々リハビリを受けていた高齢者が、
理学療法士[PT] 災害によりリハビリがストップして
作業療法士[OT] しまうことのないよう、なるべく早い

生 エ 認 咳 段階で専門家が支援に入るようにする



言語聴覚士 歯科医師 歯科衛生士 咳

嚥下リハビリ、口腔ケアの指導を行い、
誤嚥性肺炎、嚥下障害の予防を促す

