

参考資料

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は
避難することが原則です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。
できるだけ自ら携行して下さい。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が
変更・増設されている可能性があります。
災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。
やむをえず車中泊をする場合は、浸水しない
よう周囲の状況等を十分確認して下さい。



今のうちに、 自宅が安全かどうかを 確認しましょう！



ハザードマップ

検索

避難行動判定フロー

スタート！

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル**3**が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル**3**が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル**4**が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル**4**が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

非常持ち出し品リスト

☐ ティッシュペーパー ☐ タオル ☐ ポンチョ ☐ 携帯電話の充電器 ☐ 印かん ☐ 止血するもの ☐ 懐中電灯 ☐ ライター ☐ ナイフ ☐ 下着 ☐ 手袋 ☐ 充電式ラジオ ☐ 食料 ☐ 飲料水 ☐ ヘルメット ☐ 乾電池 ☐ 健康保険証コピー ☐ メガネ、コンタクト用品 ☐ 生理用品 ☐ 現金 など (停電時に公衆電話で使用する 10 円、100 円硬貨含む)	感染症対策
	☐ マスク ☐ アルコール消毒液 ☐ ハンドソープ・固形せっけん ☐ 除菌シート ☐ 体温計 ☐ 上履き (スリッパ、靴下など) ☐ ごみ袋 など
	乳幼児
	☐ 離乳食、粉ミルク・液体ミルク ☐ 加熱調理器具 ☐ 消毒用品 ☐ 紙おむつ ☐ おしりふき など
	高齢者
	☐ 入れ歯 ☐ 介護食 ☐ 大人用紙おむつ など
	疾患のある方
	☐ 主治医の連絡先 ☐ 持病薬メモ (処方箋等) ☐ 持病の薬 など
	ペット
	☐ 動物病院連絡先 ☐ リード ☐ ケージ ☐ ペット用食品 ☐ 排泄用品 など

避難所における感染症対策として必要と考えられるもの

物 資
机・いす（受付用）
仕切り版（パーティション）
非接触型の体温計
接触型の体温計
マスク
フェイスシールド
アルコール消毒液
除菌液（豊橋市役所で生成されたものを使用）
スプレー容器
除菌用ウェットティッシュ
ビニール手袋
ハンドソープ（石鹼）
清掃用洗剤
ゴミ袋
蓋付きゴミ箱
除菌用ウェットティッシュ
ペーパータオル
カッパ（レインコート）
ゴーグル
間仕切り段ボール
プライベートテント
簡易トイレ式
寝台

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。
人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



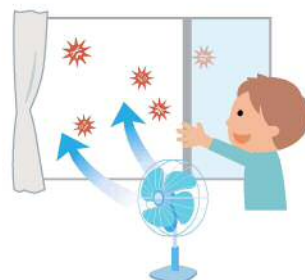
新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- ・ 風の流れができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間**程度、**全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- ・ 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。
- ・ したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・ しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・ 通常家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・ 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・ 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（**2メートル以上**）を取りましょう。

- スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。



- 飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、**互い違いに座る**のも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。

- 職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

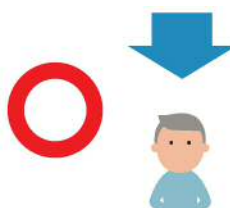
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#hatarakukata



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHO は「5 分間の会話で 1 回の咳と同じくらいの飛まつ (約 3,000 個) が飛ぶ」と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- 飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注)「多人数」とは 10 人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- 喫煙も、近くにいる人との「密」に、ことのほか注意して下さい。



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう！

① 換気の悪い
密閉空間



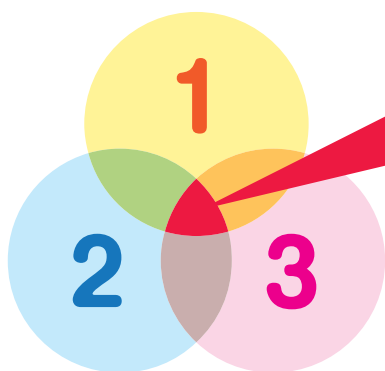
② 多数が集まる
密集場所



③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

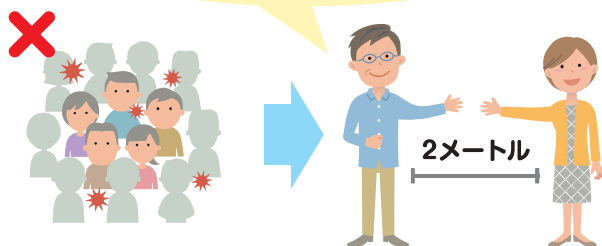


新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

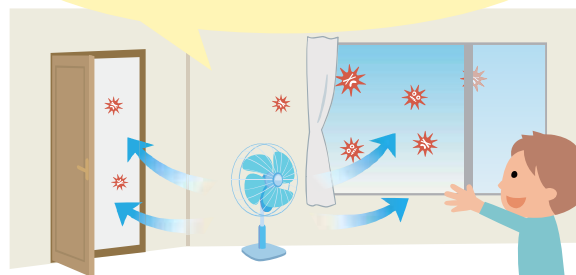
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

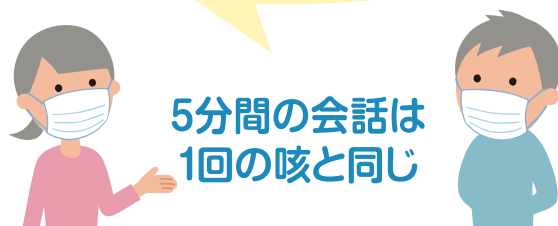


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

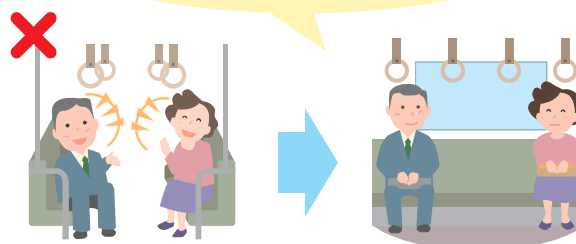


会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



年 月 日 ()

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスやインフルエンザは、主に飛沫感染と接触感染で感染すると考えられています。咳などのかぜ症状があるときは、他の方への感染を防ぐ必要があります。

多くの方との生活をするときには、以下のことに注意をしていただくことで、感染症の蔓延を防ぐことができます。

ほかの人にうつさないために

- 隣の人とは、**2メートル以上**離れて過ごしましょう
- 常に**マスク**を着用しましょう
- ドアノブ等の共有部分に触れた後は、**手洗い、消毒**を徹底しましょう
手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。
- 居住スペース以外で食事をとらない**ようにしましょう
- 毎朝、**体温・体調チェック**をしましょう
体調のよくないときは、() まで報告してください
- ゴミは各家族でまとめ、ゴミ袋の口を縛って捨てましょう
- 換気のできる環境であれば、30分に1回、5分程度の喚起をしましょう



以下の症状があるときには早めに医師の相談を受けましょう

- 発熱・頭痛・全身の筋肉痛・体がだるい
息苦しい・強い味覚嗅覚障害
- のどの痛み・咳・くしゃみなどのかぜ症状

医療機関・巡回診療情報

感染症にかかったかな？と思ったら？

- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう
- 水分を十分にとり、保湿に注意しましょう
※保湿にはマスクを活用しましょう



連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください

年 月 日 ()

トイレの後や食事の前は 手洗いや手指の消毒をしましょう！

目に見えない病原菌やウイルスが、手指から体の中に入ることによって、感染症等を発症する原因になります。

トイレの後と食事の前には、特に念入りに手洗いや手指の消毒をすることで、感染症等を防ぐことができます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪のすきを念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

消毒薬（速乾性アルコールなど）を使用する場合も①～⑥の順で同様に薬液をこすり付けます。

連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。

インフルエンザに注意しましょう！

～早めの予防と対策が必要です～

インフルエンザはかぜとは違い、ウイルスが体に侵入すると2～3日前後の短い期間で突然高熱がでて、他の人にも感染させてしまう強い感染力をもっています。

高齢者の方や小さなお子さん、慢性疾患をお持ちの方は特に注意しましょう。

インフルエンザにかからないために

- インフルエンザの予防接種を受けておくと、かかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります。



予防接種情報：

- 手洗い・うがいをしましょう。

手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。

うがい：流水やうがい薬で行いましょう。

- 換気をしましょう。

- マスクを着用しましょう。

- 十分な睡眠をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。



特徴的なインフルエンザの症状は？

- 高熱（39度近くなることがある）・頭痛・全身の筋肉痛・体がだるい・のどの痛み・咳などです。くしゃみなどかぜに似た症状がでることもあります。



医療機関・巡回診療情報

インフルエンザにかかったかな？と思ったら

- 早めに医師の診察を受けましょう。
- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分にとり、保湿に注意しましょう（カイロやマスクを利用しましょう）



連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。

ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう！

どうして感染するのでしょうか？

原因であるノロウイルスがついた食品を口にしたり、発病した人のおう吐物、糞便に触れたり、処理する過程などでウイルスを吸い込むことで起こります。

感染を予防するポイントは？



1 手洗いが大切です。

- 食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗しましょう。
- 手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。
- 調理をする前、盛りつけ前もしっかり手洗いしましょう。

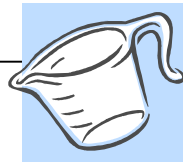
2 調理する時は、調理器具の消毒に注意しましょう。

- 調理器具やふきん、食器はしっかり洗い、消毒し管理しましょう。



3 糞便やおう吐物の処理に注意しましょう。

- 糞便やおう吐物はノロウイルスを飛沫させないように速やかに処理し、二次感染を防止することが重要です。
- 処理は、静かにペーパータオル等で拭き取り、塩素消毒後水拭きします。
- 使い捨てマスクやガウン、手袋などを着用して処理します。



ノロウイルスによる感染を広げないための対策

○食器、環境（カーテン・衣類・ドアノブ）、リネン類の消毒

○おう吐物の処理

*塩素液による消毒が有効です。

業務用： 次亜塩素酸ナトリウム 家庭用：塩素系漂白剤	食器、カーテンなどの消毒 ドアノブなどの拭き取り 200ppm の濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppm の濃度の塩素液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5 m l	3 L	2 5 m l	3 L
6 % (一般的な家庭用)	1 0 m l	3 L	5 0 m l	3 L
1 %	6 0 m l	3 L	3 0 0 m l	3 L

*濃度によって効果が異なりますので正しく計量しましょう。

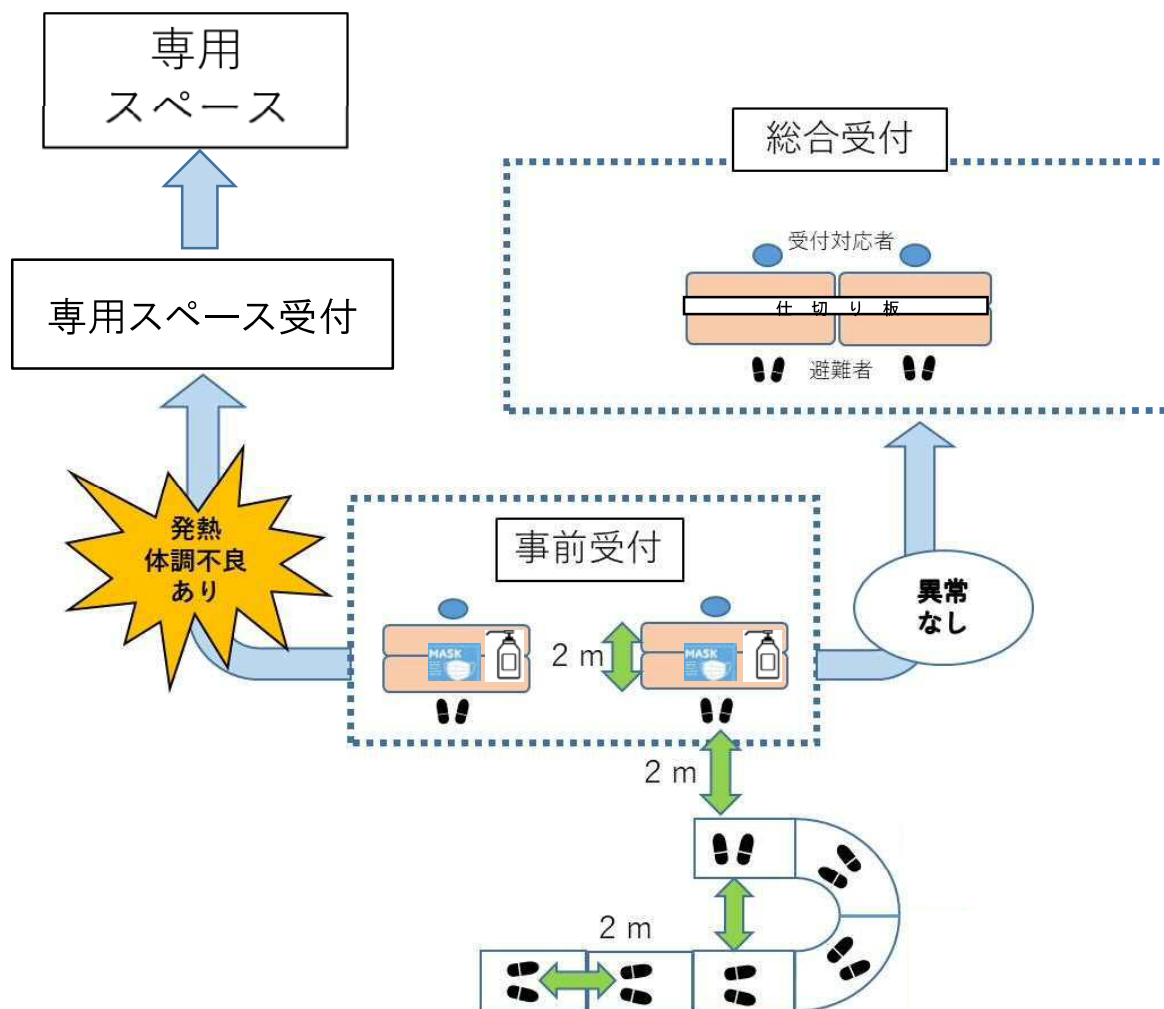
*リネン類は、85℃で1分間以上の熱水洗濯か、塩素液の消毒が有効。

連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。

受付レイアウト



受付で行うこと

【発熱や体調の確認（事前受付）】

- ☐ 非接触型体温計により検温
- ☐ 健康状態チェックシートの記入

【発熱や体調不良がない場合】

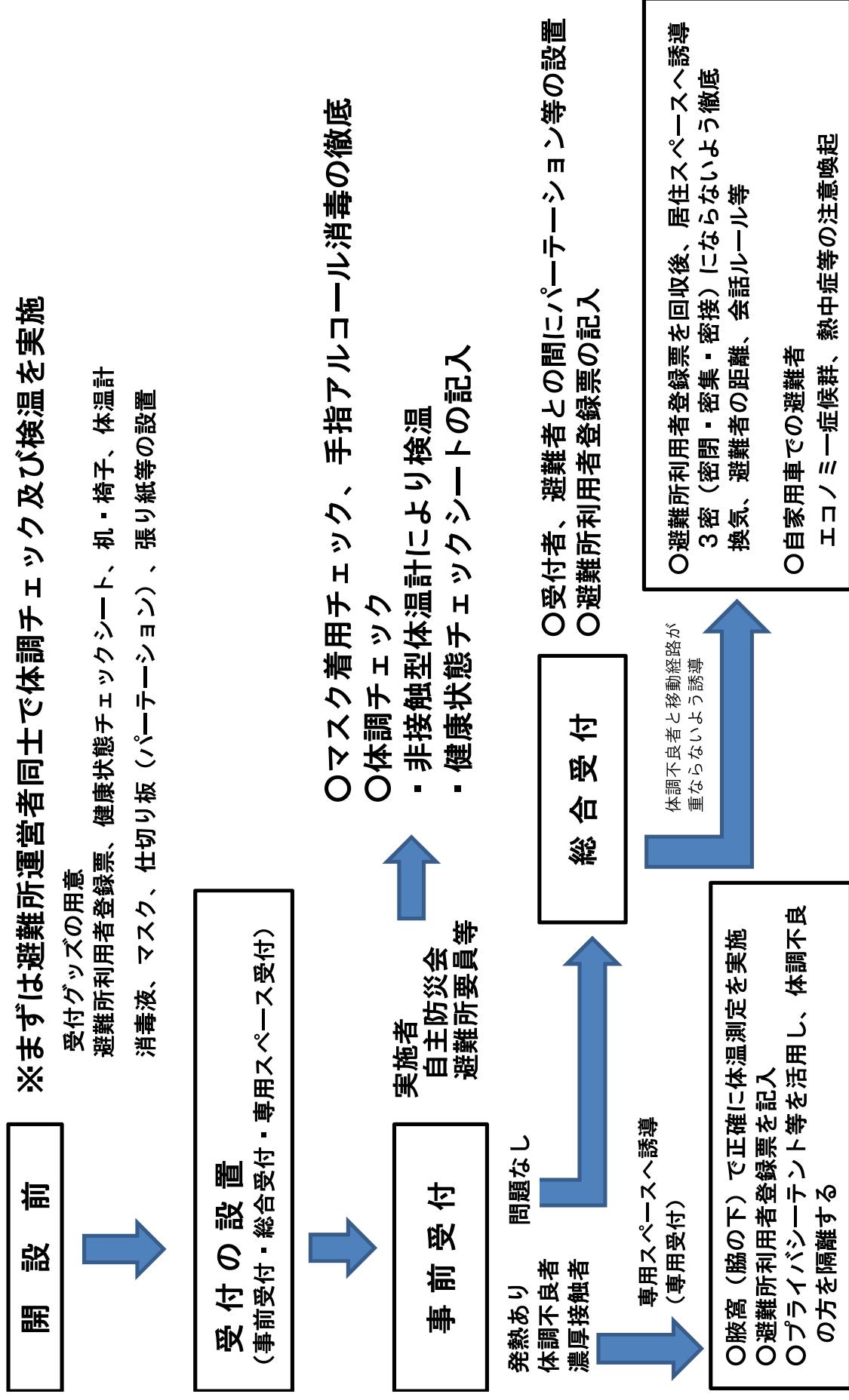
- ☐ 総合受付へ誘導
- ☐ 総合受付にて避難所利用者登録票の記入、提出

【発熱や体調不良がある場合】

- ☐ 施設利用計画に基づき専用スペースへ誘導
- ☐ 腋窩（脇の下）で正確に体温測定
- ☐ 専用スペースにて避難所利用者登録票の記入、提出

感染症対策に係る避難所開設・受付フロー

資料6



新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）〈避難受付時〉

専用階段、専用トイレの確保をする。（専用階段について、確保が難しい場合は、時間的分離・消毒等の工夫をした上で兼用することもあり得る。健康な人との兼用は不可。）

専用スペースと専用トイレ、独立した動線を確保できない場合は、濃厚接触者専用避難所を別途開設することも考えられます。

軽症者等（一時的）

・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決め、本人に伝えておくことが重要です。

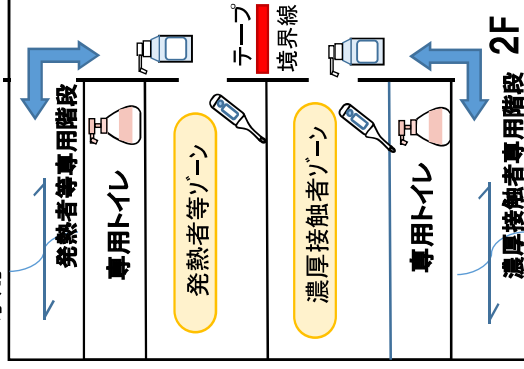
・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症を発生したと疑われる人の対応については、防災担当部局と保健福祉部局等が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。

・軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合、一敷地内の別の建物とする。

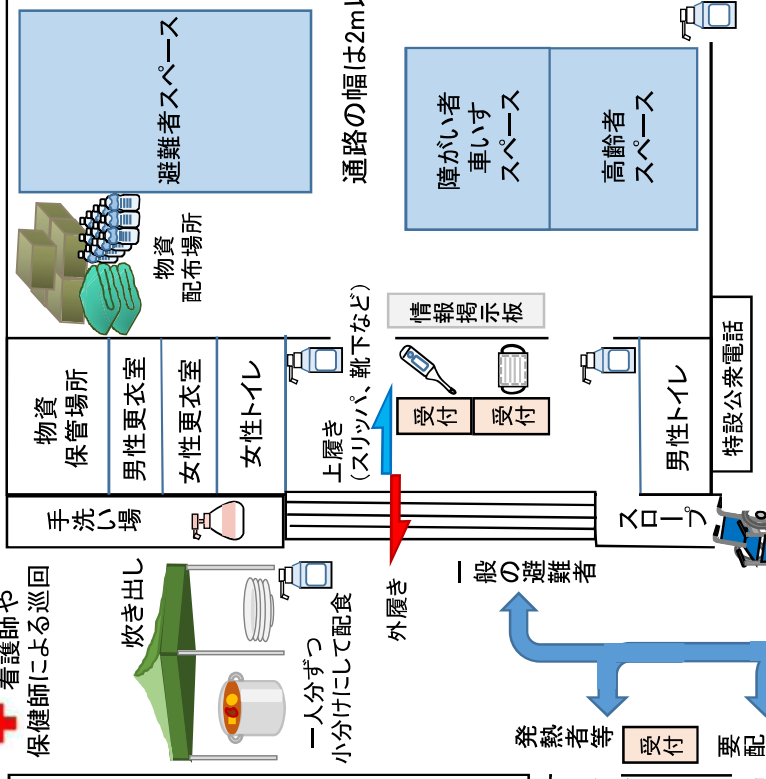
・同一建物の場合は、動線を分け、専用階段とスペース、専用のトイレ、専用風呂等が必要

※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することは適当でないことに留意する。

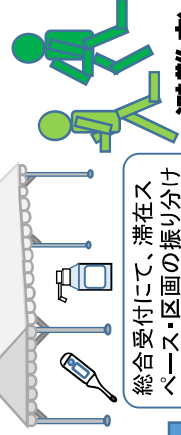
＜専用スペース＞



＜集合スペース＞



受付等のテントについては、建物の窓の付近に設置しないよう留意する。



避難者

（マスク・体温計・上履き・ごみ袋持参）

総合受付にて、滞在スペース・区画の振り分け（ナンバリング）を行う。

受付時でのチェック

- 避難者カードの記入
- 発熱、咳等、体調の確認
- 要配慮等の確認 など

用意するもの

- ・体温計（非接触型）
- ・マスク
- ・アルコール消毒液（手指用）
- ・次亜塩素酸溶液
- ・ハンドソープ、ウェットティッシュ
- ・フェイスシールド
- ・ビニールシート
- ・使い捨て手袋 など

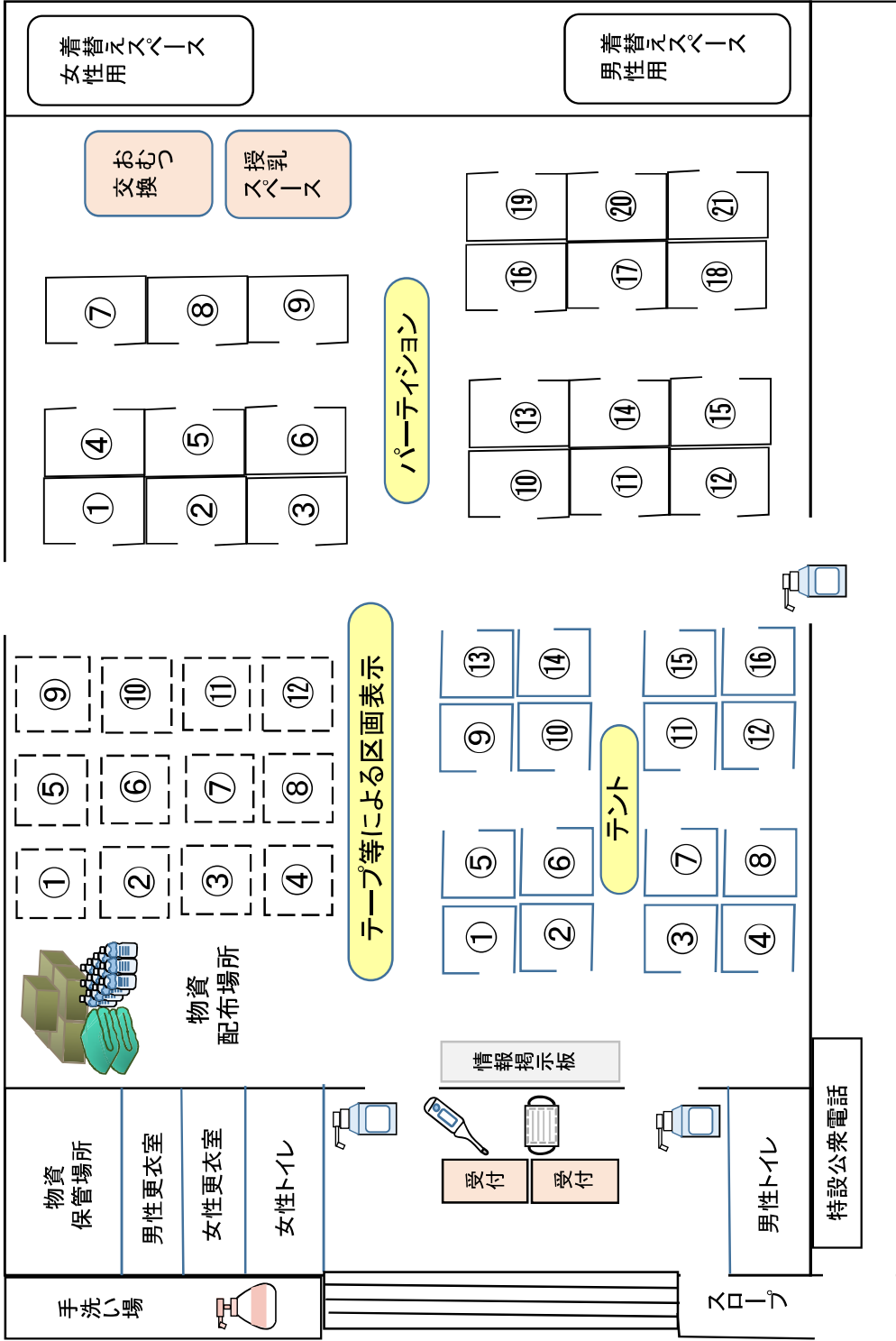
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

R2. 6. 10
第2版

健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

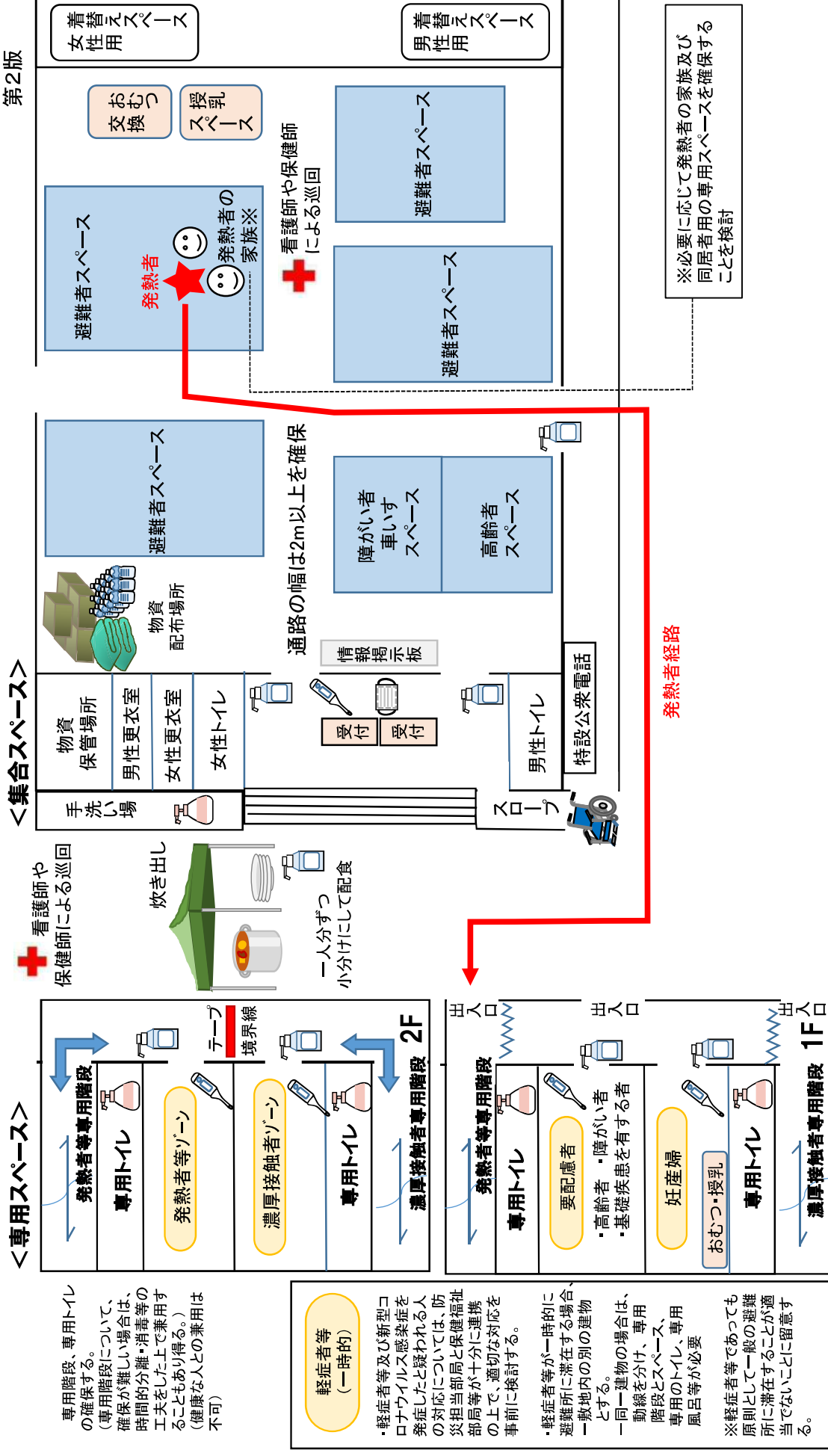
R2.6.10
第2版

- テープ等による区画表示やパーティション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの番号等の区画等に滞在しているか分かるように管理する。



新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）〈避難受付以降〉

R2.6.10
第2版

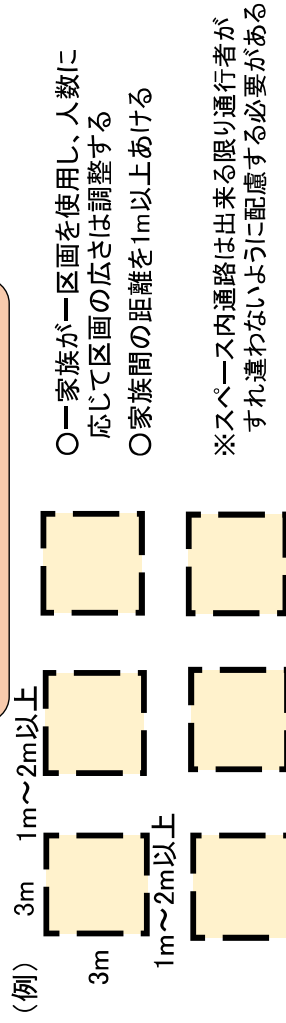


※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時にいて、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

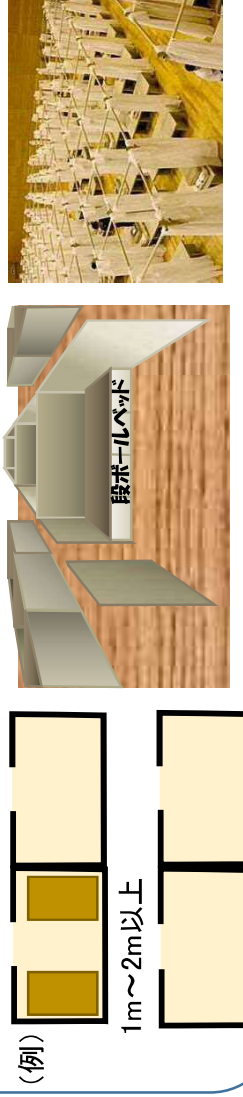
- 体育館のような広い空間において、健康な人が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。
感染対策やプライバシー保護の観点からは、パーティションやテントを用いることが望ましい。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する人・障がい者・妊産婦等が滞在する場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

テーブル等による区画表示

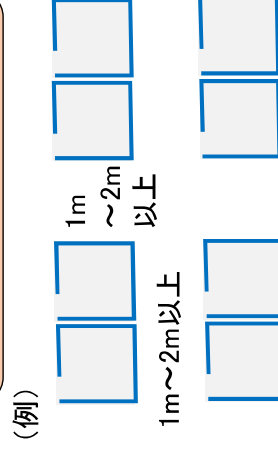


パーティションを利用した場合

- 飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。



テントを利用した場合



- テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。



※ 人と人の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。

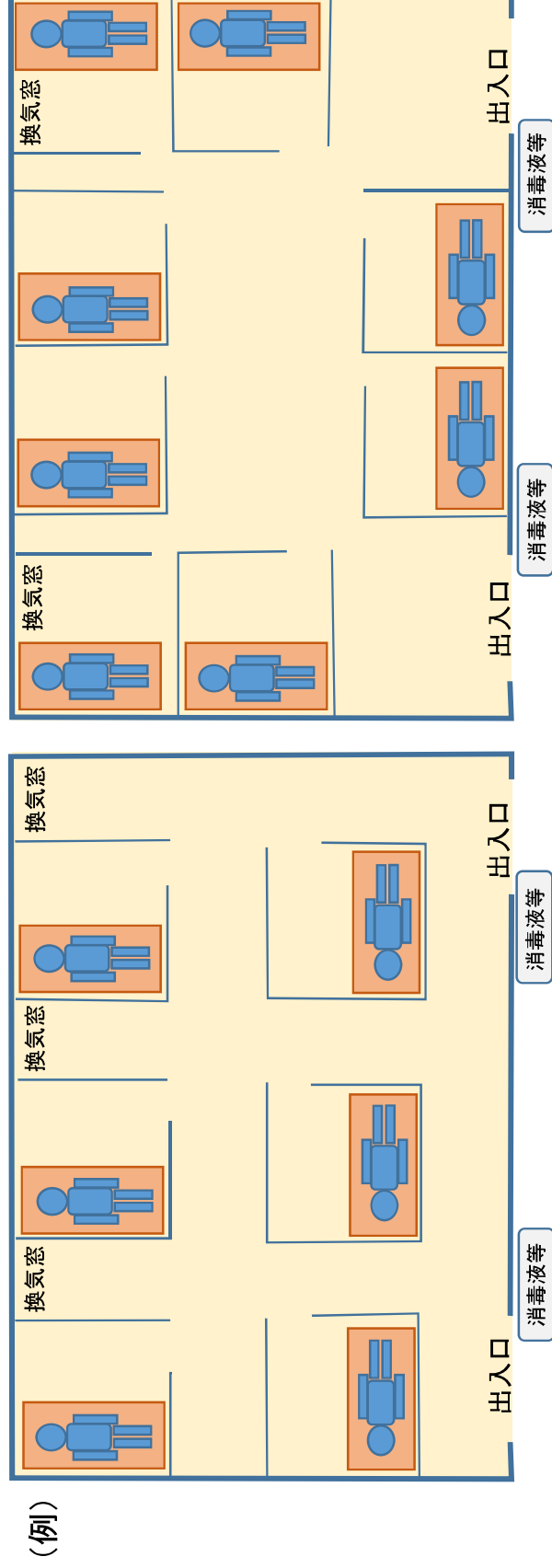
※ 避難所では、基本的にマスクを着用することが望ましい。特に、人と人の距離が1mとなる区域に入る人はマスクを着用する。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

発熱・咳等のある人や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

R2. 6. 10
第2版

- 発熱・咳等のある人や濃厚接触者は、それぞれ一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。
- 発熱・咳等のある人は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
※濃厚接触者は、発熱・咳等のある人より優先して個室管理とする。
- 人権に配慮して「感染者を排除するのではなく、感染対策上の対応であること」を十分に周知する。



※飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

- ・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決めておくことが望ましいが、避難所に一時的に滞在する場合がある。
- ・感染予防および医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所、活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者の専用の避難所を設定することも考えられる。
(例：高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦用、発熱・咳等の症状のある者用、濃厚接触者用)

※ 発熱・咳等のある人や濃厚接触者は、マスクを着用する。

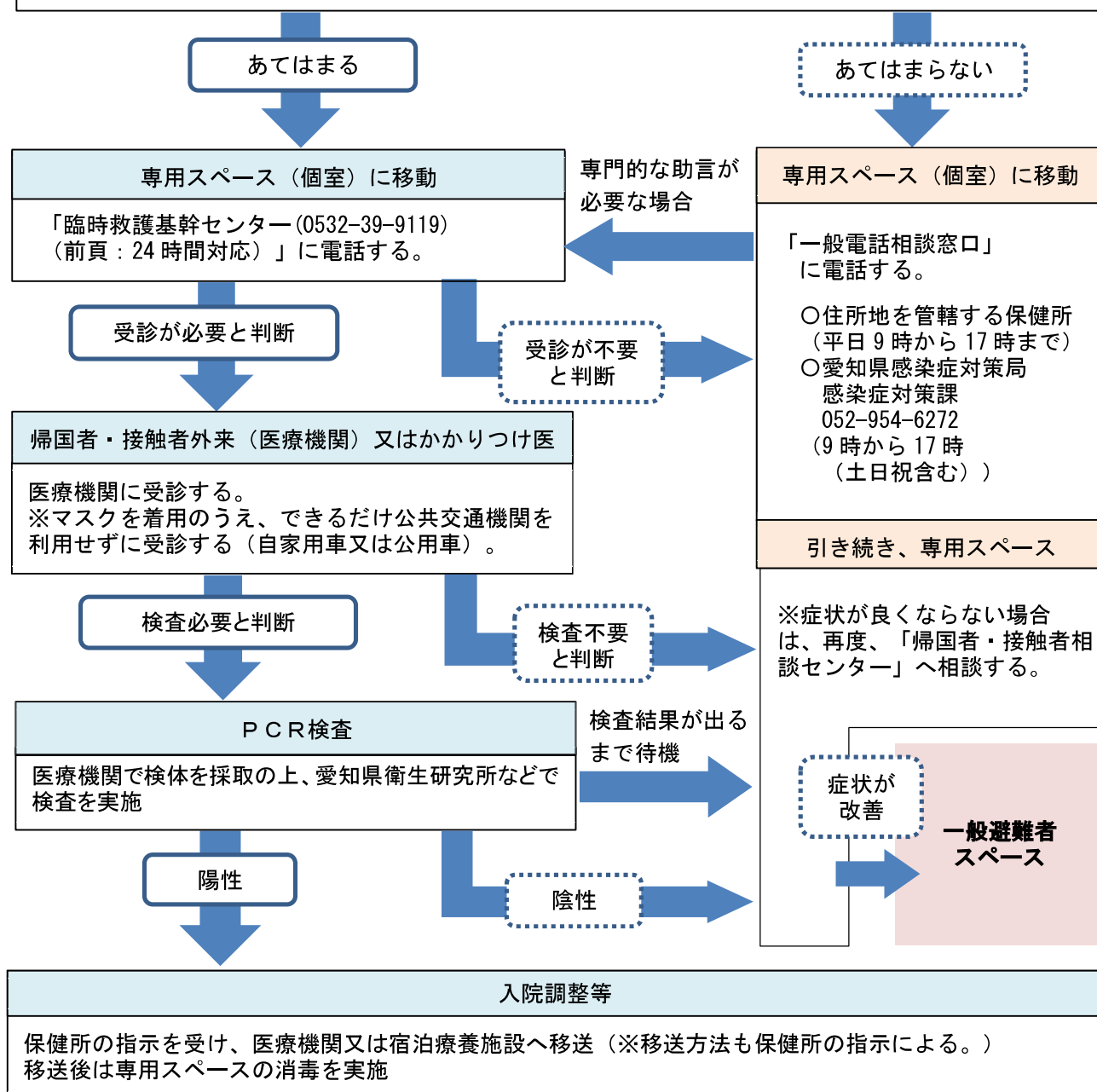
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

感染症が疑われる場合の対応の確認

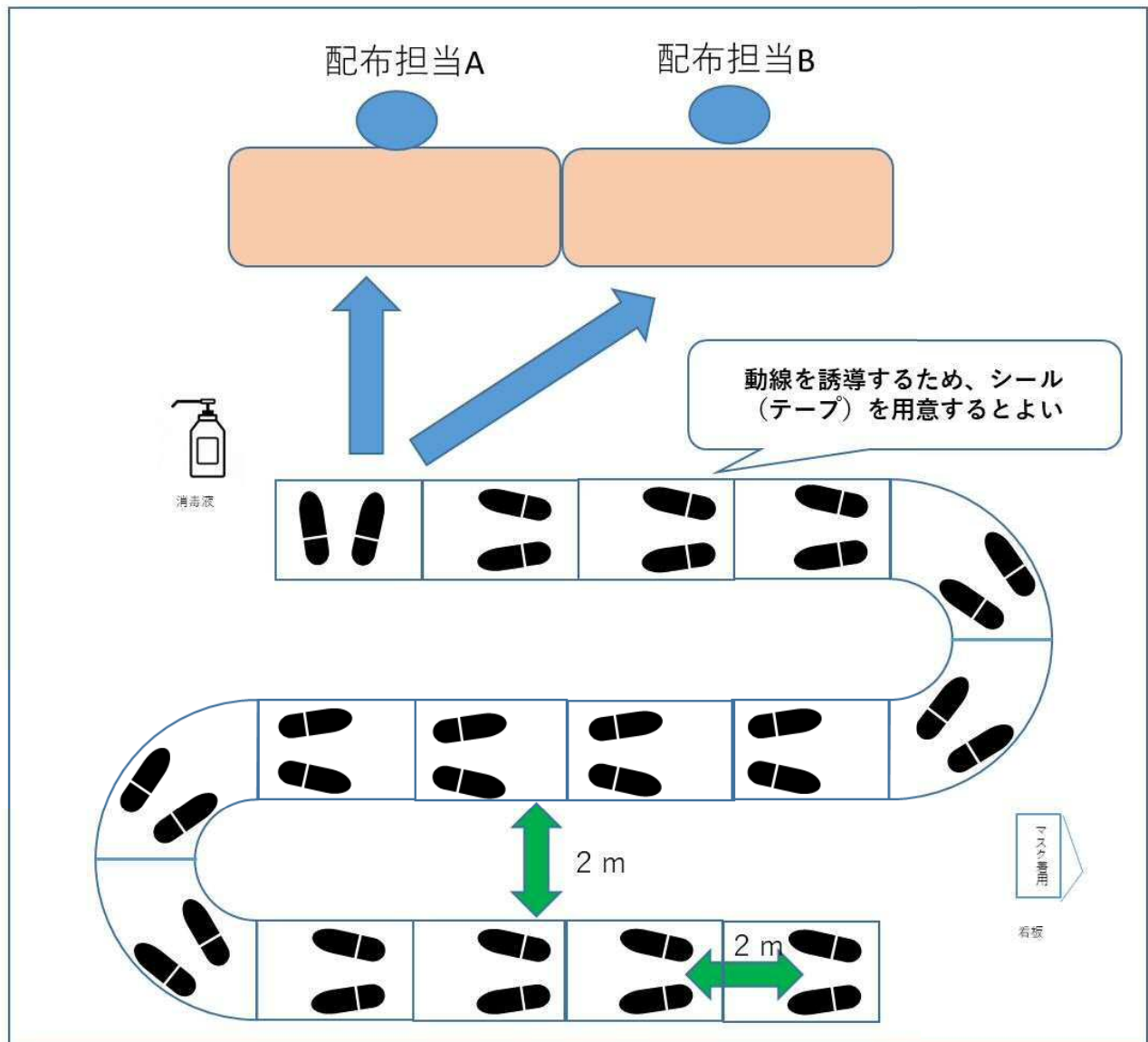
- 定期的な健康管理の実施などにより、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合には、下記のとおり臨時救護基幹センター（保健所）に連絡の上、指示を仰ぐ。

【感染を疑う方】

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方等（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊婦の方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐ相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）



物品支給のレイアウト（例）



配布担当が行うこと

- ☐ 手渡しを避けて配給（机に置き、受け取ってもらう等の工夫）
- ☐ 配給前後に机などを消毒
- ☐ マスク、手袋、エプロン等の着用
- ☐ エリア毎に案内を行うなど工夫し、密集を回避

年 月 日 ()

エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中で生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。



エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりがでやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。

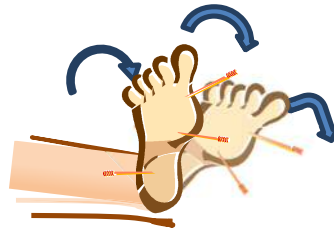


どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります。

この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。

異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。



予防のポイントは？

●足首などの運動をしましょう！

- ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたりしましょう。
- ・座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
- ・できるだけ歩くように心がけましょう。

●水分を十分にとりましょう！

ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となることがあります。

- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。



連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

() で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。