

大切なあなた

平成28年10月15日 保健推進課

今回の台風災害などのショックなできごとを体験した後、私たちのところとからだにはさまざまな変化が起こります。

これは日常とはかけ離れた大変なできごとに対する正常な反応です。多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。

主なところとからだの変化

イライラする 孤独感

怖い体験を何度も思い出す

不安 落ち込む

自分は役に立たないと感じる

被害が少なかったことを後ろめたく思う



感情がマヒしている

ひとつごとのように感じる

考えたくない 話したくない



不眠 悪夢 集中力がなくなる

食欲がない 吐き気 下痢 便秘

動悸 ふるえ 頭痛 だるさ

かぜを引きやすい



対応方法は・・・

- ・ 食事・睡眠・運動・休息を大切にしましょう。
- ・ 深呼吸やストレッチ体操でリラックスしてみましょう。
- ・ 気持ちや体験をことばにすると落ちつくこともあります。
- ・ 不注意による事故や怪我をしやすいため普段以上に気をつけましょう。
- ・ 心身の苦痛が強すぎたり、長く続くときは、病院や相談機関等に相談しましょう。

最寄の相談先

☎ 61-3315 (元気の泉 保健推進課) ☎ 53-4987 (久慈保健所)



水害時の衛生対策と消毒方法

浸水した家屋の消毒方法等について再度確認し、衛生対策を徹底しましょう！

浸水家屋の消毒

【参考資料】

・「県民の皆様へ 水害時の衛生対策と消毒方法」(岩手県) ・「水害時の衛生管理のススメ。」(大分県北部保健所)

家屋の洗浄

- ・浸水した家屋内の汚泥を除去し、壁、家具、床など汚泥が入り込んだ箇所を洗浄します。
- ・洗浄後、風通しを良くして十分に乾燥させ、消毒液を浸した雑巾でしっかり拭きます。

壁の処理

- ・長時間浸水した断熱材や石膏ボードなどは放置するとカビの発生原因になります。
- ※状態によっては交換が必要な場合があります。

床下の消毒・乾燥

- ・床下に土砂が残っていると、その湿気により、家屋の基礎や土台などに影響が出る場合があります。床下の泥を取り除いた後、可能であれば水道水で洗い流し、しっかり乾かします。一般的な消毒方法は、床下表面に消石灰をまく方法です。
- ・床下の乾燥を進めるためには、床板を外し、扇風機などを使った強制的な換気が有効です。
- ※床下消毒を行う場合は、必要に応じ、床板を外す処理が生じる場合があります。

消毒液の使用方法

より詳しい内容は、岩手県のホームページをご覧ください。右のQRコードを読み込むか、次のURLからアクセスしてください。 <http://www.pref.iwate.jp/iryuu/kenkou/048364.html>

岩手県のHPは



対象	消毒液等	調整方法	使用方法
屋外、床下	消石灰	粉末のまま、1平方メートルあたり1kgを目安に散布する	床下表面や家屋周囲に消石灰を散布する。
床上、家具類	次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)	・0.1%に希釈する ・ペットボトルのキャップ2杯(原液10mL)を水500mLに希釈する	泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分乾燥させ、希釈した液を浸した布でよく拭く。 ※長時間浸水していた場合は、できるだけ次亜塩素酸ナトリウムを使用する。
	10%塩化ベンザルコニウム(逆性石けん)	・0.1%に希釈する ・ペットボトルのキャップ1杯(原液5mL)を水500mLに希釈する	
手指	消毒用アルコール	原液のまま使用する 汚れを取り除いてから使用する	石けんで手を洗い、清潔なタオルで拭いた後、アルコールで消毒する。
食器類	次亜塩素酸ナトリウム	・0.02%に希釈する ・ペットボトルのキャップ1杯(原液5mL)を水1Lに希釈する(0.025%になる)	食器用洗剤と水で汚れを洗い流した後、希釈した消毒液に5分間浸してから、水洗いし、よく乾燥させる。

- 消毒液を取扱うときは、**ゴム製の手袋、長靴、ゴーグル、マスク**を着用し、皮膚や目にかからないように注意しましょう。
- 消毒薬の容器等に記載されている**使用上の注意をよく読んで**使用し、希釈倍率に注意しましょう。
- 消毒薬は**使用する直前に希釈**します。作り置きした消毒薬は**十分効果が発揮できません**。

カビ対策は万全ですか？

水害の後、家屋の浸水により湿度が高くなることで、カビ(真菌)が発生する場合があります。湿度の高い家屋での片づけ作業等の際に、カビに触れたり、カビの胞子を吸い込んだりすると健康障害を引き起こすことがあります。**清掃・消毒・乾燥(除湿)**で、カビを発生させない、増やさないようにしましょう！

- ぜんそく・呼吸器疾患・アレルギー・免疫抑制状態がある方はカビのある場所での作業は控えましょう。
- 作業を行うときは、ゴーグル、マスク、ゴム手袋などを着用し、感染症予防対策を！
- 清掃と乾燥がカビの増殖を防ぐ基本です。清掃する時はドアや窓の開放、乾燥させる時は扇風機の使用が有効。