

# 震災後の体調管理

今回の震災では、電気・水道・ガスのライフラインがストップし、毎日の生活も大きな影響を受けました。この機会に、生活環境が変わっても、健康を維持して乗り切るためのポイントを再確認しておきましょう。

## 特集① あれ？いつもと違う・・・体調の変化はありませんか？

災害後、ショックや不安、体の不調を感じることは自然な反応です。震災から2ヶ月、自分のことを振り返る時間も無かった、という人も多いと思います。この機会に、ご自分の体調を振り返ってみましょう。

こんな変化はありませんか？



- 食欲が無い
- 眠れない・寝つきが悪い
- 怒りっぽい、イライラする
- 何もする気がしない
- なんとなく緊張感や不安がある
- 涙が出て止まらない
- 頭痛・動悸・だるさや胃痛などがある

このような心身の変化は、ほとんどは時間とともに回復していきますが、1ヶ月以上続いている時や、日常生活に支障が出ている場合には相談しましょう。

心身の不調についての相談は、お近くの医療機関や仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）、お住まいの区の保健福祉センターがお受けします。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台） こころの電話相談  
 ○ はあとライン【平日10時～12時、13時～16時】TEL 265-2229 ○ ナイトライン【18時～22時・年中無休】TEL 217-2279

## 1人で頑張りすぎないで！周りの人につらさを話したり、相談しよう。

### 特集②



水不足で歯磨きやうがいができないと・・・

### お口の問題が発生！

#### 1. 口臭が気になるとき… 原因は、口腔の「不衛生」と「乾燥」

歯みがきやうがいなどにより、口臭は改善します。

水分摂取の不足やストレスで唾液の分泌が減ると、口腔は乾燥します。ストレス軽減も兼ねてガムを噛んだり、乾燥予防にマスクをしたりするのも効果的です。

#### 2. 歯ブラシが手に入らないとき・・・

### お役立ちグッズ

#### 歯垢の除去

ティッシュペーパーで、歯の表面を擦って、できるかぎり歯垢を除去します。表面だけでなく、裏面も。デンタルフロスで歯間のお掃除もできると、よりGOOD！



#### ぶくぶくうがい

うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出すよりも「少量ずつ口に含んで吐き出す」を繰り返す方が効果的。ガラガラうがいではなく、クチュクチュブクブクと口の中をきれいにするうがいをしましょう！

#### 3. 歯ブラシがある場合は・・・

歯ブラシを少量の水で濡らし、磨きます。水がない時にはチューブ入りの歯みがき剤は使わないようにします。

普段の生活に戻ったら、歯ブラシで歯垢を取り、チューブ入りの歯みがき剤を使用して、口の中を健康にしましょう！

## 特集③ 食生活を振り返ってみよう！

### 災害後の食生活は

- いつもよりお菓子やジュースの量が増える。
  - 非常食は味付けの濃いものが多いため、濃い味に慣れてしまう。
  - 食事の内容が偏る。過食気味、または反対に食欲がなくなる。
- ⇒ こんな傾向にあります。そのままの食生活が続いていませんか？

便秘・口内炎が出る  
疲れやすい人は  
要チェック！！

### この機会に、毎日の食生活を見直してみよう！

- 食事（お菓子やジュースではなく）を1日3食規則的に食べる。
- 主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をこころがける。
- 栄養を強化した食品（栄養補助食品）や野菜ジュースなどを利用し、ビタミン・ミネラルを積極的にとる。

### バランスのよい食事

**主菜（赤）**  
からだ（血や肉）をつくる  
（たんぱく質が多い食品）  
肉・魚・卵・豆腐・納豆

**主食（黄）**  
力や熱になる  
（糖質を多く含む食品）  
ごはん・パン・めん



**副菜（緑）**  
体の調子を整える  
（ビタミン・ミネラル類、食物繊維が多い食品）  
野菜を中心にした料理

## 食品備蓄のススメ

保存のきく食品を買い置きし、賞味期限の早いほうから使いつつ、買い足しておくのがポイントです。3日分あると安心！

	主食	おかず（主菜・副菜）	その他
そのまま食べる	缶詰のパン シリアル ビスケット クラッカー 	缶詰（やきとり、ツナ、鯖、さんま） 魚肉ソーセージ 	缶詰（果物、みつ豆等） 栄養補助食品（ブロック/ゼリー） 水（2～3L/人/日） ロングライフ牛乳 お茶・ジュース 
温めて食べる	パックごはん レトルトおかゆ 冷凍食品 （おにぎり・チャーハン等）	レトルト食品（カレー、丼もの等） 冷凍食品（ハンバーグ・コロッケ等） おでん	レトルト食品（スープ、パスタソース等）
お湯を入れて	アルファ化米 カップ麺	フリーズドライ製品 乾燥マッシュポテト	スープ類（味噌汁、コーン・わかめスープ等） スキムミルク
調理して食べる	乾麺（うどん、そば、そうめん、 パスタ等） お米 おもち 	乾物（わかめ、のり等） 缶詰（水煮缶、野菜、コーン、豆類）	保存できる野菜類（じゃがいも、玉ねぎ） 

こんなサイトもあるよ！



- ・兵庫県ホームページ いざという時の心構え災害時の食に備える  
[https://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/documents/saigai\\_syoku\\_h23.pdf](https://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/documents/saigai_syoku_h23.pdf)
- ・新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド 農林水産省  
<http://www.maff.go.jp/j/heya/pdf/gaido.pdf>