

避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について

「2. 衛生管理リーフレット」の解説資料

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活していますが、断水等により衛生状態の維持が困難な状況であることから、食中毒の発生およびノロウイルスなどの感染性胃腸炎の流行が懸念されています¹⁻³。また、風邪やインフルエンザなどの感染が拡大しやすくなっています⁴。平成7年の阪神・淡路大震災の際も被災地の避難所では「避難所肺炎」と呼ばれる感染症が流行し、とくに抵抗力の弱い高齢者が感染して重症化するケースが少なくありませんでした⁵。

感染症の流行を防ぐためにも最大限衛生管理に注意することが求められています。

1. 衛生管理の基本・手洗い

【望ましい方法】

流水が使える場合、こまめに（特に、トイレ後、調理前、食前）流水と石鹸で手洗い⁶

※断水している地域では、下記の段階により実践可能な手段を判断しましょう

- 1) 避難所に設置されている手指用アルコール消毒剤
↓ 1) がない場合
- 2) ウェットティッシュ
↓ 1) 2) とともにない場合
- 3) 給水車からの水があれば、消毒液入りバケツ水（特に、トイレ後の手洗い）

2. 食品の衛生管理

被災地全体の衛生状態が悪いこと、洗浄・殺菌の機材が不足すること、大量調理に慣れていないスタッフで炊き出しをすること、食べる人自身の抵抗力が低下気味なことから、食中毒等が発生しやすい状況にあります。

2-1. 個人への留意点⁷

- 調理品等は早めに食べ、食べ残しは食事担当スタッフに返すように指導する。
- 缶詰などの加工食品は開封後早めに食べるように指導する。

2-2. 食事担当スタッフへの留意点⁷⁻⁸

- 作業前の手洗いをしっかりと。（「1. 衛生管理の基本・手洗い」参照）
- 配給する食品の消費期限を確認する。
- 食料品は冷暗所等、適切な温度管理のもとで保管する。
- 下痢や吐き気があるときには、食事の担当はしないようにする。

特に、調理をするときの留意点

- 食べ物に手で直接触れないようにする。

(例：おにぎりはラップまたは使い捨て手袋で握る)

- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないように工夫する。
- 加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通す。
- 使用した調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保つ。

3. 病気の感染予防のための衛生管理

- 手洗いの励行（前ページ「1. 衛生管理の基本・手洗い」参照）
- うがいの励行
※断水によりうがいができない地域ではマスクの配布・着用を強化する。
- マスクの着用
※マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをしてもらうことを優先する。

4. 下痢や風邪にかかったときの栄養管理

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">①風邪の発熱や下痢による脱水を予防するために、こまめな水分補給が必要です。②胃腸に負担をかけないよう消化がよく軟らかい食事が推奨されます。③ビタミン・ミネラル類を積極的にとる必要があります。 |
|---|

上記ニーズに合う食品を調達できるようにサポートしましょう

5. 下痢・嘔吐がひどい方への対応

まず第一に、避難所の医師に相談しましょう。

※医師が不在で（または、他の受診者が多く）すぐに相談できない場合は
脱水予防を第一に考えて下さい！

脱水予防のための水分補給には、下記のような方法もあります。

- 経口補水液（ORS: Oral Rehydration Solution）。
脱水になると、水分だけではなく、電解質（NaCl=塩分、K=カリウム）も失われます。ORSは水分と電解質が体内で速やかに吸収されるようにナトリウムとブドウ糖の濃度をバランスよく調整した飲料です。吸収率が水よりかなり高いため、少量の摂取で水分と電解質を効率的に補給できます⁹⁻¹⁰。

自分で作る場合：水1リットルに対して砂糖 40g と塩 3g

（ペットボトルを使うと混ぜやすい）

※砂糖や塩がない場合、避難所の調理担当者に相談しましょう

市販品：特別用途食品としてOS-1（大塚製薬）もあります¹¹。

- 「重湯に少量の食塩」や「おかゆと薄めの味噌汁」もORSと同様にナトリウムとブドウ糖を含む組み合わせです。状況によって検討してください。

引用文献

1. 一般社団法人救急医療総合研究機構. 被災地医療情報・支援情報
<http://www.qg-souken.org/support/info/list.pdf>
2. 東京都福祉保健局. 食中毒を起こす微生物 ノロウイルス
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/micro/noro.html>
3. 国立感染症研究所感染症情報センター. 被災地における感染性胃腸炎の予防対策について
<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/IDSC/20110322ityouen.html>
4. 国立感染症研究所感染症情報センター. 被災地におけるインフルエンザの予防対策について
<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/IDSC/20110322infla.html>
5. 内閣府. 阪神・淡路大震災教訓情報資料集
http://www.bousai.go.jp/1info/kyoukun/hanshin_awayi/data/index.html
6. 国立感染症研究所感染症情報センター. 水の確保と手指衛生
<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/IDSC/20110325teyubi.html>
7. 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課. いざという時の心構え 災害時の食に備える
<http://web.pref.hyogo.jp/contents/000108397.pdf>
8. 厚生労働省：被災地での健康を守るために
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html>
9. CDC. Managing acute gastroenteritis among children: oral rehydration, maintenance, and nutritional therapy. CDC Morbidity and Mortality Weekly Report. Vol. 52; No. RR—16: pp.1-16, 2003
10. 日本ユニセフ協会. 特集「命をくれる水 命をうばう水」(経口補水塩の紹介)
<http://www.unicef.or.jp/special/0706/repo01.html>
11. 大塚製薬工場 OS-1 商品紹介
<http://www.os-1.jp/>

避難生活を少しでも元気に過ごすために

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒などへの注意が必要です。また、風邪やインフルエンザなどの感染も広がりやすくなっています。感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

食中毒に気をつけましょう

- ・流水が使えるときは、**調理の前、食事の前**に流水と石鹸で手を洗いましょう。(断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう)
- ・缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べましょう。

食事担当のスタッフの方へ

- ・作業前に**手洗い**をしましょう
(枠内上記参照)
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食料品は冷暗所で保管しましょう。
- ・下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

調理をするときには...

- ・おにぎりは、ラップで握りましょう。(右図)
- ・調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないようにしましょう
- ・加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- ・使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。



病気の感染を予防するには

①手洗い

- ・流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
- ・断水しているときは、手指用アルコール剤（特に、トイレ後、食前）を使いましょう。



②うがい

- ・流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。



③マスクの着用

- ・マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをしてもらうことを優先しましょう。



下痢や風邪に

かかった時の栄養管理

- ① 脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう
【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料
- ② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう
【例】レトルトおかゆ、缶詰（煮物）
- ③ ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう
【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース

具合が悪いと感じたときは...

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛の症状がある方は、早めに避難所のスタッフまたは医療スタッフにご相談ください。

