

## ご本人とご家族の方へ

### —「せん妄」と「認知症」について—

被災による心身の疲労や急激な生活環境の変化は、認知症(痴呆)の悪化や、「せん妄」といわれる、認知症の症状に似た一過性の脳障害をもたらす恐れがあります。

避難所生活においては、これらを予防することや、早期に変化に気づくことが大切です。

#### 「認知症の悪化」や「せん妄」の予防につながる関わり方

- ・声かけや会話を多くする
- ・本人の不安や気がかりを良く聞く
- ・おだやかな態度で接するようにする
- ・できるだけ今までの生活と同じような規則正しい生活を送れるようにする
- ・時計やカレンダーを置いて、日時の感覚を保つ
- ・昼間は、日光にあたる、散歩や軽い体操などを行って、睡眠リズムを整えるようにする
- ・落ち着いた生活環境を整えるようにする  
※周囲と少し離れた生活スペースをみつけるなど

#### 注意！

- ・時間、場所、状況が分からない
- ・もの忘れの症状が見られる
- ・夜眠らない、昼と夜が逆転する
- ・落ち着かずウロウロする
- ・身の回りのことが急に出来なくなる
- ・口数や活動量が極端に減った

※このような気がかりな様子があるときは、避難所の世話係や、保健・医療スタッフに早めに相談してください

ISBN 978-4-903501-75-8



兵庫県立大学大学院看護学研究科  
21世紀COEプログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

被災後に避難所で生活される高齢者とご家族の方へ  
災害からの復興に向けて—避難所での健康と生活—



発行日 2008年3月  
発行者 兵庫県立大学災害拠点  
〒673-8588 兵庫県明石市北王子町13番71号  
編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科  
21世紀COEプログラム  
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」  
看護ケア方略の開発研究部門  
高齢者看護ケア方法の開発プロジェクト  
連絡先 兵庫県立大学看護学部 松岡千代  
TEL (078) 925 - 9446  
Web Site <http://www.coe-cnas.jp>  
E-mail [chiyo-matsuoka@cnas.u-hyogo.ac.jp](mailto:chiyo-matsuoka@cnas.u-hyogo.ac.jp)

本書は著作権法上の保護を受けています。  
著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は  
全部を複製・複写することは法律で禁じられています。  
Copyright©2007 Graduate School of Nursing Art and Science and  
Research Institute of Nursing Care for People and Community  
(RINCPC), University of Hyogo. All Rights Reserved.

ISBN 978-4-903501-75-8

被災後に避難所で生活される  
高齢者とご家族の方へ

## 災害からの復興に向けて —避難所での健康と生活—



高齢者の皆様にとって、避難所での生活は、  
様々な不自由がある一方、周囲への気兼ねや  
遠慮から、我慢をしまいがちになります。さら  
に災害後の疲労やストレスが重なることで、健康  
を損ないやすくなります。

このリーフレットは避難所で起こりやすい健康  
上・生活上の問題と、その対処方法をまとめまし  
た。災害からの復興に向けて、このリーフレットを  
役立てていただければ幸いです。

### ◆食事について◆

- ・普段と同じぐらいの量
  - ・栄養があって食べやすいもの  
(バナナ、栄養補助ゼリーなど)
  - ・タンパク質(魚や豆など:缶詰・レトルトでよい)  
を食べてみましょう
  - ・食事の量が多すぎるときは無理に食べない
- ※食欲がないときは、梅干し・のり・漬け物などを差し入れてもらいましょう

#### 注意!

- ・食欲がない、やせた、下痢が続く
- ・入れ歯の具合がわるい
- ・治療食(糖尿病食、腎臓食など)を食べている



※このような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください

### ◆トイレについて◆

- ・普段と同じくらい水分をとりましょう
- ・トイレを我慢しないようにしましょう  
(尿パットは、もしもの時に安心です)
- ・便秘予防のため、できるだけ身体を動かしたり、野菜・果物類があれば積極的に食べましょう



#### 注意!

- ・尿や便の量、色が普段とちがう
- ・からだのだるい、口や肌が普段より乾燥する
- ・何も考えたくない、ボーッとする
- ・足や顔などがむくむ
- ・お腹がはる、おならばかり出る
- ・トイレまで行くのが困難、トイレが使いにくい

※このような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください

### ◆からだの清潔と感染予防◆

- ・手洗いや手の消毒剤で手を清潔に!
- ・うがいをこまめにしましょう
- ・歯磨き、入れ歯の手入れを朝・晩する  
※口の洗浄液は有効です
- ・「おしも」はできるだけ毎日ふく  
※ぬれティッシュ、おしりふきを利用しましょう
- ・普段からマスクをする
- ・一人で着替えや身体が拭けないときは、周囲の人に応援を頼みましょう
- ・避難所で入浴する際は、転ばないように気をつけましょう



#### 注意!

- ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛など、食あたりのような症状がある
  - ・発熱、のどの痛み、せき、たん、鼻汁、頭痛、関節痛・筋肉痛などの風邪の症状がある
- ※このような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください

### ◆健康について◆

- ・避難所の「健康相談」や「仮設診療所」を利用して、定期的に健康をチェックしましょう
- 注意!
- ・飲んでいた薬がない
  - ・治療やリハビリが受けられない
  - ・身体の不調やストレスを感じる
- ※このような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください

### ◆運動について◆

- ・同じ姿勢をとり続けしないで、こまめに体を動かしましょう  
※特に足首を動かす運動は大切!
- ・できるだけできることは自分でしましょう
- ・散歩や体操をする
- ・外出する機会をつくる



#### 注意!

- ・足が腫れる、痛みがある、色が変わる(紫)
  - ・骨、関節などの痛みがある
  - ・避難所の中で危険な場所がある
  - ・杖やめがね、クツなどが無い
- ※このような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください

### ◆気持の落ち込みについて◆

- ・避難所内で顔なじみ・話せる相手を見つける
- ・思いや悩みを一人でかかえこまない

#### 注意!

- ・眠れない
  - ・不安、イライラ、焦り、孤独感がつのる
  - ・気持ちを立て直せない、何もする気がおきない、涙が出て止まらない
  - ・身体の不調(頭痛、胃腸の不具合、だるさなど)が取れない
  - ・つらい気持ちや悩みを話せない
  - ・避難所の環境や周囲の人間関係などで困っている
- ※このような場合は、避難所の世話係や保健・医療スタッフに伝えてください

