

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「災害時に備える」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ経済がまわらず事故は防げません。

東日本大震災から今年で丸10年。時間の経過とともに、災害に対する危機感が少しずつ薄れてはいませんか？
いつどんな自然災害が発生するかわからない日本。感染症の心配もあります。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品が無くなる可能性もあります。
社員全員であらゆる震災時の対応について確認するとともに、**連絡方法**も決めておくと思いいます。

ライフラインが止まる可能性がある！

避難生活を少しでも元気に過ごすために

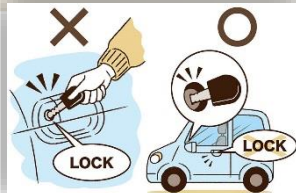
各自、3日分の水・食料を備えましょう

☆ 1人3日分の例 ☆



水が1番大切！
1日1人3L必要。
衛生用も含めると4L

運転中に地震がきたら



・急ブレーキはせず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す
・周囲の状況を確認して道路左側に停車させる
・エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、**ドアをロックせずキーをつけたまま**車外に出て、安全な場所へ避難する

まずはできるだけ食べて、身体に**エネルギー**をいれましょう。
・エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
・食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
・支援物資では食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいいたら、積極的にとりましょう。

トイレが限られており、水分をとることを控えがちです。
我慢せずに、**十分に飲んでください**。水分が不足すると下記のような症状が起こりやすくなります。
・脱水・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温・便秘

・できるだけ直接さわらずに、**袋（包装物）ごと**持って食べるようにしましょう。
・配られた飲食物は早めに食べましょう。

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃると思いますが避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。

・足の運動
・室内や外で歩く
・軽い体操



ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常生活で消費



災害時に特に必要なもの



発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス

Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス

2021
4月号
Vol.44号