

年 月 日 ( )

## エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中で生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。

### エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。

### どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります。この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。



### 予防のポイントは？

#### ●足首などの運動をしましょう！

- かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり
- 座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
- できるだけ歩くように心がけましょう。

#### ●水分を十分にとりましょう！

ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となることがあります。

- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。

連絡欄

被災した子どもさんの近所の方へ

災害後、あなたの近くにこんなお子さんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらして暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かないなどの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。これを「急性ストレス障害」長期になれば、「心的外傷後ストレス障害」といいます。こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

◎恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげてください。

「もう、大丈夫」

「私たちがしっかり守ってあげるからね」

「心配なことがあったらなんでも言ってね」

「あなたはちっとも悪くないんだから」

「〇〇ができなくなっても恥ずかしくないんだよ」

これらのことばは、何度繰り返してもかまいません。

◎痛いところがあったらさすってあげましょう。

◎できるだけお子さんを一人にしないであげてください。

こういった対応は、少なくとも2・3ヶ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も絶えず繰り返し続けて下さい。なお、ふつうの時でもこのような大人の態度は子育てに必要な望ましい態度です。

このリーフレットは、中国四国小児心身症学会により平成13年3月に発生した芸予地震の際に配布されたものです。

今回の災害にともなう心のケアのために学会の許可を得て配布しています。

参考文献 日本小児精神医学研究会 編「災害時のメンタルヘルス」

あなたが、被害にあった子どもや家族の支えになろうとする場合、  
次のような反応があることを理解することが大切です。

**感情的な反応：**

恐怖、怒り、罪責感、悲しみ、うつ、感情がわからない、無力感、引きこもり(人にあいたくないなど)、感情の揺れ、記憶喪失、忘れやすさ、集中できない、いらいら、フラッシュバック(突然、災害の恐怖を思い出す)

**身体的な反応：**

頭痛、睡眠の障害、夜驚、過活動／寡活動、免疫力の低下、ストレスに関連する病気、食欲の障害

**子どもや家族の周りにいるあなたに出来ることはたくさんあります！**

- ・ あたたかい手をさしのべる。 . . . 孤独の感情を和らげてくれる。
- ・ 子どもや保護者の話をしっかり聞いてあげる。 . . . 自分に同じ経験があってもそのことを話しすぎないようにする。
- ・ 忍耐強く、批判せずに聞くこと。
- ・ 自分の考えを押しつげず、いろいろな対処の方法を話す。
- ・ 「この経験を克服するように」とはけっして言わない。次第に順応し、受け入れることができるようにする。
- ・ この経験は人生を変える出来事になるかもしれないが、一生の一部のこととして受け入れられるように話す。
- ・ 子どもや家族の様々な感情を正しいとか間違いであるとか言わない。そのままに感じていいのだと安心させる。
- ・ 被害に遭った体験を誰かに訴えたり、助けを求めることが恥ずかしいことではないと話す。
- ・ 癒しの過程は、あなたが予想するよりももっと長くかかることを認識しておく。

**言って良いことと言わない方が良いこと**

「あなたのせいではない。」とか「気持ちはわかります。」と安易に言うことは、話したい気持ちを抑えてしまうこともあります。まずは、じっくりと話を聞くようにしましょう。

**【言った方が良いこと】**

- ①このようなことがおこってお気の毒に思います。 ②このような反応は、誰にでも起きる一般的なことです。そして、少しずつ気持ちは楽になります。 ③こうしてお話しして下さって嬉しく思います。
- ④もう安全です。(もし事実なら) ⑤前と同じにはならないでしょうが、今よりは良くなることができます。 ⑥そんなことを経験して気が動転されたことでしょう。

**【言わない方が良いこと】**

- ①～でまだ運が良かったです。 ②そのうち乗り越えられます。 ③(配偶者や子ども)のために強くなりなさい。 ④落ち着いてリラックスするように。 ⑤説教っぽいこと。

**気をつけていただきたいこと**

- ・ なによりもまず「安心」できる雰囲気。
- ・ しっかりと子どもと向き合う。
- ・ 子どもの気持ちを理解してあげようと努力する。
- ・ 本人、家族の話をじっくりと聞く。
- ・ 受容、共感の基本中の基本。
- ・ 親を責めない。
- ・ 怒らない。
- ・ あわてない。
- ・ スキンシップも十分に。
- ・ 感情を表出してもらうように努める。
- ・ 一人にしない。(子どもが一人で居たら声をかけて)
- ・ 「もう大丈夫」「心配ない」「何があっても必ず守ってあげる」「恥ずかしくない」これらは何回言っても有害ではない。
- ・ できることを一緒に考え、努力する。
- ・ 子ども、家族、サポートシステムについての情報を集め、伝えてあげる。

## 腰痛の予防をしましょう！

- 避難所などの慣れない場所での生活で、筋力が低下したり、姿勢が悪かったりすると、背骨に余分な負担がかかり腰痛がでることがあります。
- ストレッチングや筋力トレーニングで腰痛予防をしましょう。
- 足のももの裏のストレッチング



またを開き、片方の足を曲げ、上体を徐々に倒し、片方の足のももの裏を伸ばします。

反動はつけず、ゆっくり伸ばしましょう。息はとめずに、自然に呼吸しましょう。

- 全身のストレッチング



- 背中・腰・おしりのストレッチ



- 腹筋運動・背筋運動



筋力に応じて両腕の位置をⅠ、Ⅱ、Ⅲと変えましょう。



無理のない範囲で行いましょう。

参考：あいち健康プラザ「腰痛のためのストレッチング」

# 不活発な生活による機能低下を予防しましょう

避難所生活の長期化により、運動量が減少することで、筋肉の衰えや腰痛、内臓などの全身の機能が低下してしまうことがあります。これは、高齢者の方に発生することが多く、症状が進むと歩けなくなったり、寝たきりに近い状態になってしまうこともあります。

予防するには、積極的に歩くこと、軽い体操、ストレッチなどからだをこまめに動かすことが大切です。

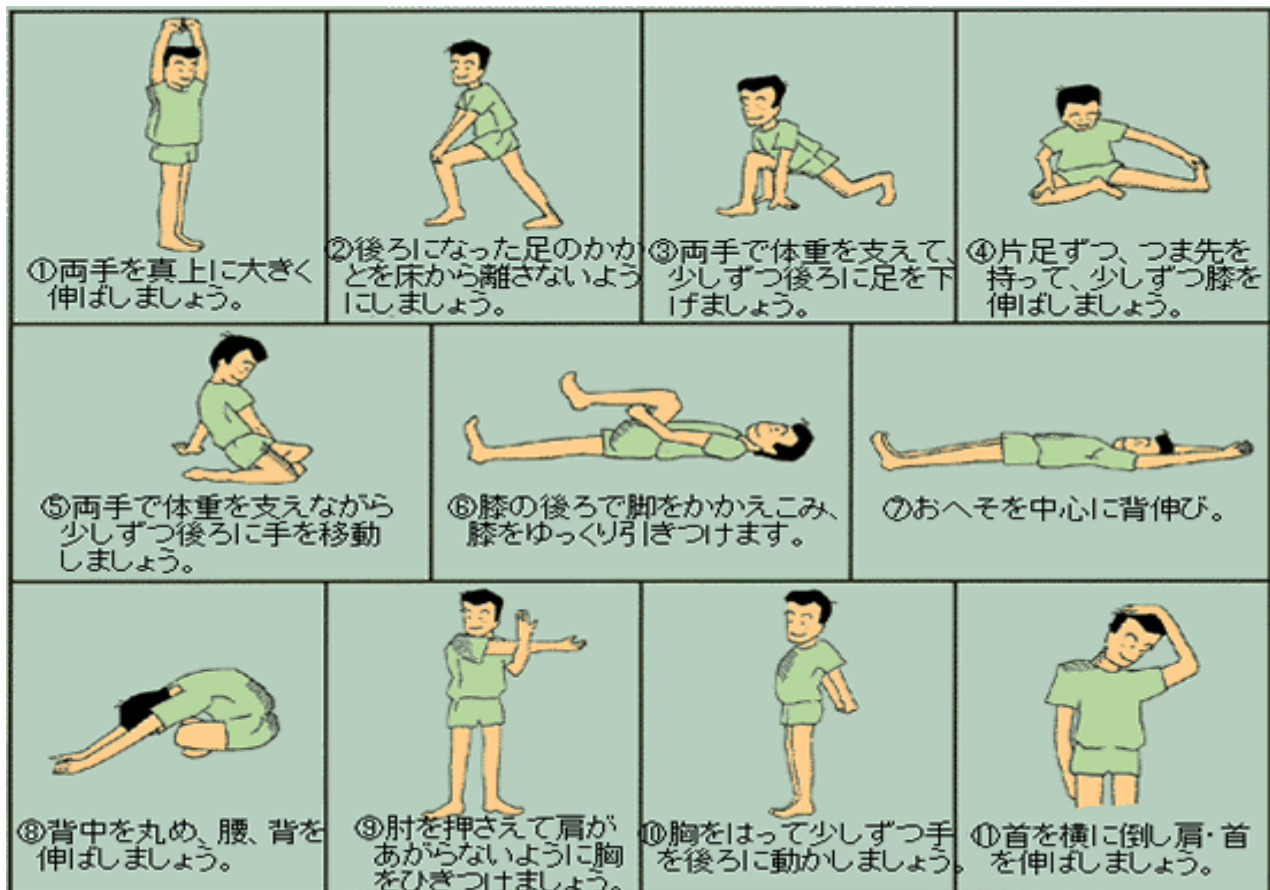
## －ストレッチを行いましょ！－無理せず、マイペースで。

◆1つの姿勢を10～20秒持続しましょう。◆反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう。

◆息を止めず、自然に呼吸しましょう。

### ●ステップ1(11種目)

参考：あいち健康プラザ「基本ストレッチングプログラム」



### ●ステップ2(14種目)

ステップ1の途中に以下の3種目を入れて行います。

