

★子ども・高齢者・障害者・糖尿病の方などが特に注意したいこと

子ども



災害から受ける衝撃は大人より大きいと言われています。

ところや身体の不調が大人と違った形で現れる傾向があります。

- ・幼児や低学年児童では、わずかな物音で起きる、夜泣き、指しゃぶり、夜尿、親の姿が見えないとパニックになる、甘え、など
- ・高学年児童では、年齢のわりに大人びた態度、わがまま、反抗的な態度、集中力の低下、感情鈍麻、集団への不適応、など
- ・その他、ぜん息、アレルギー症状、頭痛、吐き気、食行動の異常等

- ・家族と一緒にいる時間を増やし、話を聞いてあげましょう。
- ・食事や睡眠など生活リズムを整え、見守ってあげましょう

食事面では

- ・災害時には体調の変化があり、母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクやほ乳瓶、乳首なども用意しておきましょう。
- ・乳幼児は脱水になりやすいので、水の確保が重要です。
- ・食物アレルギーの子どもがいる場合は、アレルギー用食品を普段から多めに買って備えておくようにしましょう。
- ・避難所などでは、食料配布担当者にはっきり情報を伝えましょう。

高齢者



避難所等の環境変化で問題行動が現れやすくなります。

不眠、血圧の変化、食欲不振、吐き気、胃痛など胃腸症状、不安が強い、イライラする、憂うつ感や疲れが取れないなど認知症のある高齢者は、せん妄状態になる方が見られます。

- ・環境を整え、人間関係を大切にすることで安心感を与えることが大切です。
- ・外面的には症状がはっきり現れない場合もありますので気をつけましょう。
- ・自分でできることと、支援が必要なことを遠慮なく意思表示しましょう。

食事面では

- ・そしゃくが難しい場合、軟らかく食べやすいものを備蓄しましょう。
- ・高齢者は脱水になりやすいので、水の確保が重要です。
- ・高齢者は、被災とそれに伴う環境の変化によるストレスなどから食欲が低下しがちなので、低栄養への注意が必要です。