

挤压综合症

英文名 Crush Syndrome

别名 外伤性无尿综合征，缺血性肌坏死综合征、**Bywaters** 氏综合征、外伤性肌红蛋白尿急性肾功能衰竭综合征

简要

身体长时间挤压在倒塌的柱子或墙壁下，正当平安地被救出的时候，病情突变也有致死的这种症候群叫挤压综合症，也叫击破综合症。这是由于几个小时的压迫，使那部分肌肉坏死，肌细胞内的钾及肌红蛋白被放出，随着血液大量流向全身，引起脱水、高钾血症及急性肾功能衰竭而导致死亡的时候也有。

护理要点

知道挤压综合症的存在和处理方法是非常重要的，被挤压的时间也是非常重要的。成年人超过 4 小时就很危险（小孩和老年人的时间就更短），发现时，一边按照处理方法上记载的内容进行处理，一边在明显的地方（也有在患者的皮肤等处记载）用圆珠笔写上被压迫的时间。不要放过发病的症候，如意识不清、青紫及失禁等。

处理方法

突然搬掉压在身体上的东西时，患者有急变的可能性，应先用毛巾捆住从压迫部位离心脏近处（注意不要使血液停止流动），慢慢地搬掉压在身体上的东西（不要急于去掉）。为了防止有害物质流向全身，把近心脏部用毛巾或橡皮筋捆住（不要捆过紧）。需要透析治疗时，应运送到可以进行透析的医院，在这之前有必要经点滴进行血液稀释，在可以摄取水分的情况下进行水分的补充。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

脱水

英文名 dehydration

简要

年轻人相比，一般的老年人体内的细胞数量少，体内水分相对减少，易发生脱水。

感冒和肺炎等引起的发热症状下，易发生脱水。

发生脱水时，会出现口渴、头痛、呕吐、眩晕、皮肤干燥、体重减轻、体温上升、疲倦感、眼窝深陷、排尿少等症状。

症状恶化后，出现衰竭、幻觉、性格变化和意识不清等。

脱水症状，有时不易与痴呆症鉴别。

受灾时，在避难所拥挤生活、受灾人为避免多上厕所，所以控制自己喝水的人较多。

和年轻人相比，老年人的身体水分不足的时候也经常无法感觉到口渴，所以脱水症状的恶化会超出想象。

关键

脱水的治疗，要持续补给适量的水分。

在避难所宣传和提倡摄取充足水分的必要性。

创造条件使避难者能随时和少量地喝到水。

- 一天所必需的水分摄取量至少为 1 升，要多次缓慢摄取。假如流汗较多，要在水里加少量的盐。
- 自觉喉咙干燥之前要喝水。泡热水澡之后，出汗很多，水分会不足，要及时补充。
- 患有心脏疾病的，要确认有无服用洋地黄。服用洋地黄的人，脱水后容易引起洋地黄中毒。必须确认病史。
- 出现腹泻等症状时，大肠的水分再吸收功能丧失，大部分水分被排泄掉。所以必须尽早补足水分。冷水会刺激肠壁，要少量、逐渐地摄取温

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

母乳喂养

英文名 natural(maternal) feeding

简要

母乳的营养价值很高，还含有许多给予婴儿免疫力的成分。然而，发生灾害时，由于各种压力及不能正常饮食，容易引起母乳的减少。

护理要点

灾害时，在避难所同许多人生活在一起，由于对周围环境的担心而感到很大压力，母亲的身心状况下降，从而容易引起母乳的分泌减少及患乳腺炎等疾病。

乳腺红肿、疼痛，发烧、乳汁的颜色不好时，有可能患乳腺炎应停止哺乳，要咨询有关医务人员。

哺乳后仍有乳房胀痛感时，可用挤奶器把奶汁彻底挤净。

处理方法

由于与平时的生活环境不同，在大庭广众之下哺乳，就很容易感到许多压力。因此，要求避难所的负责人与周围人的协助，尽可能确保舒适安静的哺乳场所。

母乳减少时，应尽量不要使哺乳母亲产生水分不足及疲劳过度。饮食要注意给予温热以及带汤的饮食，同时要多补充水分。在母乳不足的情况下，要一边喂母乳一边喂奶粉。奶粉在避难所及保健站可以得到。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

便秘

(英文名) constipation

简要

在避难所的饮食生活是以应急食物和救援物资为中心，因蔬菜不足使很多人便秘。而且加上共同使用厕所，公用厕所的不清洁，高低不平或扶手的不完备等不易使用的环境，不限于老年人和孕妇都有忍耐便意的倾向，越发助长便秘。同时为了控制上厕所次数克制饮水也成为便秘的大大的主要原因。

护理要点

掌握为减少排泄次数克制饮食的人，对饮食内容的安排，排便护理等各个必要的部分进行指导和援助

尤其因克制饮水不仅引发便秘，而且还会使引发脱水或经济舱综合症的危险性增高，所以需要呼吁注意

处理方法

不仅是分配的冷的便当，饭团子也要做成粥以便于吃，还有如果有刚做的饭就要关心尽可能让全体人员吃到。夜间变黑，对不愿去离睡床远的厕所的或忍耐的老人和孩子等特别要打招呼，陪同一起去厕所等定期进行排泄诱导和劝说摄取必要水分。还有，为减轻孩子的恐惧心理和防止跌倒，设置必需的简易照明也是必要的。

以日本式便器为首，高低不平的简易厕所，因为没有扶手等，老年人和残疾人，孕妇等难以使用。通过确保老年人和残疾人用的厕所，安置简易性的西式便器等来调整容易使用的环境。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

失智症

(英文名) dementia (别名) 老年痴呆症

简要

因身心疲劳或健康状态的变化,从避难所到临时住宅的被长期化的避难生活对失智症老年人的增加或症状的恶化有影响。为了不使失智症老人的增加,就有必要进行评定和应对。

护理要点

为了掌握失智症老人的增加数量或症状的加重与否,把下面的[失智症评定]项目用于早期发现。

[失智症评定]项目①~④

①身体机能: 生命体征, 脱水, 便秘, 失禁, 疼痛的有无

② ADL (日常生活能力量表)项目:

食欲或集中力的有无, 厌食, 过食的有无

排泄状况全般, 排泄方法的认知或不清洁行为的有无

对清洁, 容貌的关心有无, 自我清洁动作的有无

自发性的发言或意思表达, 与人交流的有无

③认知机能: 记忆障碍, 思维分析障碍, 判断障碍加重的有无

④行动障碍: 幻觉, 妄想, 徘徊, 不洁行为, 异食

若在以上的项目上发生了问题, 考虑到失智症状加重或显在化, 请实施以下的改善措施。

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

处理方法

1. 尽可能让生活规律化，环境安定化
2. 实施[失智症评定①～④]，对[家人及护理人员的帮助]有无，[在临时住宅能否生活]之点进行检讨
3. 经家人・护理人员的帮助[在临时住宅的生活]若是可能，对失智症护理的要点进行指导
 - a. 家人・护理人员一起帮助做在日常生活中[能做的事]
 - b. 注意生活正常有规律
 - c. 通过购物或散步等，创造走出临时住宅的机会防止禁闭
4. 为能得到周围邻居的理解和合作根据痴呆老人的状况，进行调整
5. [在临时住宅的生活]若是不可能，通过同卫生保健人员，社会福利相关人员，护理支援顾问等的会议，安排向具有护理条件的设施的紧急暂住

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

沐浴

(英语名) bath (又名) 洗澡

概要

由于灾害，在断水，停煤气的情况下，不用说是厕所用水，就连淋浴、洗澡都发生困难。特

别是由于老人和残疾人需要辅助沐浴等原因，而陷入长期不能沐浴的境地。不能保持清洁虽

然不能直接危及生命，但是重病人、老人等由于身体机能、免疫机能低下，容易感染，所以

在非常时期，保持清洁是有必要的。

护理上的要点

巡视避难所、地区的同时，以老人为中心对其把握保持清洁的需要。对不能单独沐浴的人要

进行个别清洁辅助。由于不同地区，营业中的澡堂，支援者，志愿者等支援，开始利用沐浴

车，如果有可能进行足部，阴部清洁的话，为了进行热水的确保，以及为安心接受护理的个

人隐私的保护，进行个别的清洁辅助是有必要的。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

精神应激

英文名 **Psychological stress**

摘要

灾害发生后，由于房屋损坏，家属亲人伤亡及日常生活的破坏，受灾群众的健康受到了各种各样的损害。随着时间的推移，应急措施及急救医疗等告一段落，然而长期个人卫生无法受保障等拙劣的避难场所的生活，以及尚未进入轨道的灾后复旧等状况，使得很多人出现各种身体不适并伴随精神应激状态。

护理的要点

灾害发生后，作为临时的生活场所，避难帐篷或者是简易临时住宅并不是安逸的生活场所。饮食，排泄，清洁，休息所有日常生活是以群体生活为前提，因此带来了诸多不便。自然灾害不问季节冷暖，同时因寒冷，酷暑的气候条件引起的呼吸道和消化道感染或者是营养不良也是产生精神创伤的很大原因之一。其中老年人由于自身慢性疾病的恶化，或者由于本身的身体抵抗力下降，容易在短时间内发生需要看护的情况。

在避难帐篷，简易临时住宅巡视的护理人员需要把握每个人的状况并要进行早期干预。特别是老年人，很多情况下症状不十分明显，或者是默默忍受不愿将自己的情况及时说出来，救助的人员在进行观察或者交谈过程中需要发现身体不适或者是精神创伤。

不要坐等对方主动寻求帮助，定期持续进行巡视访问，创造容易交谈体验的条件，使受灾群众感受到关怀。

灾害造成的生活节奏的破坏或者是精神创伤，容易造成原患有的慢性疾病恶化。要对灾害造成的生活上的问题（比如营养，休息，清洁等基本生活的困难），到目前的就诊及服药情况进行确认。在仔细倾听对方诉说的过程中，建立相互信赖的关系，并展开救助。

倾听对方身体不适的愁诉，了解对方的灾害体验及恐惧，丧失的痛苦，对现状的不满及对今后生活的不安等，并要考虑 PTSD（创伤后应激障碍）的可能性，保持密切接触。

在同个别受灾群众的接触中，如果出现需要精神科治疗或者需要专家会诊的状况，向相应部门寻求帮助的同时，要对眼前的情况进行适当处理。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

清洁

英文名 cleanness

概要

发生灾害时，尤其是在停水的情况下，医疗机构，各种设施，避难所等场所，以及因大量的受灾人员和救援人员排泄和保持清洁等都易引起清洁卫生的问题。

护理关键措施

为预防感染，救护人员要比平时更加意识到洗手的重要性，即使在停水的情况下，特别是在某些必要场合，必须确保手部的清洁卫生。

牢记不能浪费水。可以使用湿纸巾或者毛巾等代替水将手部擦拭干净。

在（给伤员）处理伤口和进行护理的时候，预先戴上橡胶手套以防止通过手指的直接感染。

另外，要指导受灾人员使用速效便携式的消毒药品进行手指消毒。

在停电停煤气的情况下，可将分配到的水用炉子煮沸，然后用热毛巾等擦净身体，用卫生棉等清洁阴部等易脏的部位，通过这些方法来帮助实现清洁卫生。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

消化道疾病与症状

概要

在突发性灾难或重大事故后的避难生活期间，生活环境恶化以及精神紧张会引起人的生理心理失调。特别是老年人，由于日常生活活动 ADL(Activities of Daily Living)减少从而引发或加重各种慢性疾病。另外由精神紧张引起的消化道疾病，血压，血糖升高也会导致原有疾病的恶化。

护理上的注意点

灾后避难生活中首先要注意人身安全。另外，食物，饮用水，卫生间，休息及睡眠场所的保证也需要逐人落实。老年人，身体状况不好的人以及残疾人应特别留意，需要经常到医院治疗或需要长期服药的患者应个别确认，并确保其能继续接受治疗。同时，应注意避难者每个人的身心状态，在不干扰避难者生活的前提下，适时提供帮助，使避难者能安心生活。

对有恶心，呕吐，腹痛等消化道疾病症状的人要进行问诊，了解其既往史及发病诱因。既往有慢性胃炎的患者，如出现症状恶化，或疑是出血性胃炎时应及时建议其到医疗机关就诊并接受治疗。灾害后生活环境的改变，人与人之间的关系的变化会引起精神紧张，从而导致各种消化道疾病。因此在治疗身体疾病的同时，也应注意患者心理健康的状况。

另外，许多受灾者因失去家人或亲属心情极其悲痛。这种悲痛的心情需要理解和倾听。援助者可以通过倾听受灾者的讲述，使其悲痛的心理得以表达，从而缓解紧张及悲痛的情绪。可以说倾听是灾后心理医疗的重要一环。为受灾者提供讲述灾害经历的场所，可能的话采取定期访问的方式，使受灾者能够安心持续地讲述自身的受灾经历，从而达到心理治疗的效果。

对应方法

灾后避难生活中，在饮食方面，脂肪，碳水化合物及盐分含量大的食品较多，因此容易导致蔬菜不足等引起的营养失调。另外，摄水量不足会引起膀胱炎，便秘等问题。因生活用水不足，卫生间使用不方便等原因导致脱水便秘等症状出现的老年人也会增多。由于灾后很难马上提供营养均衡的饮食，因此援助者应尽量为受灾者提供富含蔬菜和水分的饮食。另外应确认卫生间的设施(如门锁及照明，是否方便老年人和残疾人使用)及卫生条件，卫生间不清洁时，做到及时清扫。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

关于注射的自己管理

简要

- 对于那些在日常生活中，为了治疗糖尿病而注射胰岛素的人们而言，即使平时能够自己注射，自己管理药品，在遭遇灾害的时候，也会发生比如无法在经常就诊的医疗机关中得到胰岛素的处方，或者手头上的胰岛素不够用等等危险的情况。
- 精神上的焦虑不安会引发高血糖状态。
- 在发生灾难时，出现有人无法自行护理而要救护的情况下，需要当地的协助和支援。
- 患者或当地居民，为防备不时之需，应该分别在平时对一些比如常备物品清单，防备，发送信息的方法，必要物品的要求方法等等事情，进行考虑。
- 进行支援活动的人员请在设想胰岛素患者的受害情况下，关于药剂的补充途径，信息的确立，信息的发送等事情，进行对自助，公助和共助的责任分担的讨论。

看护上的要点

- 进行支援活动的人员，在迅速把握受害地或避难所需要注射胰岛素的人的情况的同时，请查明胰岛素，注射器是否不足。
- 特别是对于 1 型糖尿病，要考虑到即使仅仅一天不打胰岛素，也会引起高血糖，酮症酸中毒，从而导致死亡的情况。
- 最初受害时，由于各种各样的事情，避难所会十分混乱，这时患者自身不要只是等待支援，应该积极地对自己周围的人或者支援者诉说，推动寻找能够继续治疗的医疗机关的行动。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

刷牙

(又名) 口腔清洁

概要

由于水源不足，不能漱口或刷牙的灾民会产生口腔中不清洁。特别是老人不能充分咀嚼食物、免疫力低下，或者由于害羞而不敢摘下假牙等原因，而造成口腔内细菌不断繁殖。

由于假牙的丢失，导致吞咽能力的下降，从而容易造成食物或细菌进入气管。

以上后果，在过去的灾害中，造成很多老人患上**誤嚥性肺炎**。

护理上的要点

在巡视避难所或地区的同时，要确认卫生用品（牙刷、牙膏、洗面用品）是否充足。

在确认个人是否进行口腔清洁的同时，如有漱口假牙清洁不完善的情况，需要进行口腔清洁必要性的讲解。

因为有无水漱口的工具，所以向有关部门请求支给也是方法之一。

对于难以个人进行口腔清洁的老人，有必要进行直接协助。

在护理者进行口腔清洁的情况下，如不能专业化的处理，请给与理解。对于没有进行过给他人口腔清洁的护理者来说，从接触口腔而消除抵抗感开始，要坚持每天一次，从而唤起工作热情。

处理方法

为了防止老人肺炎，有必要对需要护理的人收入福利机构而进行调整。

在避难所，从早期创造一个能够漱口、刷牙、清洁假牙的环境是非常重要的。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

歯牙

英文名 a tooth (又名) teeth

概要

牙齿是位于动物口内上下的器官，咀嚼食物时，用来嚼烂或磨碎食物的必要部分。

平时就要注意保证口腔内卫生，并且需要注意预防虫牙或牙周疾病，防止掉牙。

护理上的要点

走访避难场所或地区时，要确认保洁用品(牙刷、牙膏、洗脸用品等)是否齐全。

确认是否有做好口腔护理，如果发现刷牙或假牙清洗没有充分进行的时候，那就给大家做一下口腔护理必要性的说明吧。

对于自我护理困难的老年人，有必要直接进行帮助。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

过劳

英文 **overwork** (又名) **fatigue**

概要

- 在阪神大地震及新潟地震后，从受灾地的灾民到支援受灾后家园重建的人们，都想减少受灾的损失，尽快恢复正常的生活。因此无一不是拼命工作，身体超负荷运转，这样就导致了过劳。
- 过劳会引起情绪低下、自觉压力增加、还会导致抽烟和饮酒量的增加、头痛、烦躁、胃肠不适等症状，严重时会引起过劳死及自杀。
- 一些地震后的教训告诉我们，掌握及理解有关震灾对受灾者和支援受灾者的心理影响的知识是必要的。
- 防止过劳的一个重要因素是必须放弃「只要有坚定的信心就能做成任何事」这个观点。作为支援受灾者，精神上的疲劳是理所当然的，但要注意肉体过度疲劳，要相互理解、相互支持，才能有效地完成援灾工作。

护理重点

- 巡视各避难设施，对于有过劳主诉、自己感觉不舒服的受灾者及支援受灾者，要密切关注他们情绪的变化，不断与他们交谈，必要的时候要寻找机会倾听他们的倾诉，让他们释放压力，调整情绪。
- 根据每个人身体、精神负担的程度不同，有可能对他将来的人生产生影响。对于这样的人，一边要建议他静养，一边要建议他与心理专家咨询。接受咨询的这一方也要注意不要心理负担太重。

对应措施

- 在紧急事件发生时，常常很难保持静止状态，即使在附近有同伴受灾，跟进行不安全的行动相比，先相互语言鼓励也不失为一个防止过劳的办法。
- 对于高龄者来说，充分听他诉说，帮助他敞开心扉，在精神上可以起到安慰作用。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

卫生状态

概要

卫生状态是指在生活中为保持健康而努力预防和治疗疾病。

发生灾害后，环境卫生发生改变，从而将导致健康恶化等不良影响。从住房倒塌的无家可归者，到不需入院治疗的患者，包括伤病员，慢性病患者，精神病患者等，大量人员无可奈何的在狭小的避难所里集体生活，发生潜在感染性疾病的危险性非常高。

护理关键措施

与受灾者关系最紧密的护理人员可能在受灾者的健康状况恶化，感染发生的早期就及时发现病情。灾害发生后的混乱时期，救援人员要避免生命危险，确保人身安全。几天后，整理生活环境，构筑安全场所，维护心理健康等，帮助灾区人民恢复正常生活重建家园，并展开相应的医疗救助。灾后重建过程中，还必须牢记改善受灾地区和受灾人员的卫生状况。

避难所的环境卫生问题与处理措施

1. 空气不流通，清扫不充分，垃圾清理不及时等，会产生恶臭。
2. 衣食住行等全都在同样的场所里，吸入灰尘的几率会大大提高。

处理措施

在获得受灾人员的理解与帮助下定期进行通风换气。

为防止灰尘，清扫时请勿使用扫把与笤帚等，应使用吸尘器和毛巾，抹布等工具。

从干净的地方开始，按照浴室，厕所等顺序进行清扫。

如果擦拭清扫使用的抹布是一次性卫生材料的，应根据使用场所分开存放。

抹布使用后洗净并晾干。

受地震的影响垃圾会比平时剧增，食品包装盒等垃圾也会大量增加。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

受灾倒塌而堆积成的垃圾，感染性废弃物和大型垃圾等，必须通过政府和环卫部门尽早清理。一般家庭垃圾等则需要分类回收并确保分类回收的地点。

3. 生活物资紧缺，饮用水和生活用水补给困难。

《处理措施》

确保干净的饮用水和生活用水的供给。请勿直接饮用井水。

每天储备饮用水和洗澡用水。附近的池塘，河流，学校的蓄水池里的水等都可以作为生活用水来利用。

4. 停水或者下水道被破坏等原因导致无法使用抽水马桶。因厕所不足而排泄不便，会引起膀胱炎和便秘等疾病。

《处理措施》

与受灾人口相应数量的厕所，可能需要灾后的 2-4 周时间才能建设好。

必须尽早准备足够的场地并确保个人隐私问题。

停水时无法使用抽水马桶，可以使用蓄水池水，或者将池塘水，河水等运来代替自来水使用。

使用酒精制品清洁马桶和小便器，不要让上面留下可见的污迹。

如厕时若卫生纸不足可用报纸来代替，使用后放入塑料袋中当做垃圾处理。

卫生纸类等容易堵塞抽水马桶，也请勿投入马桶里，而是放入垃圾袋中。

如果厕所不足，可在操场和花坛等地挖粪坑，或把下水道井口打开并圈起来，搭建临时厕所。

5. 根据救援物资，饮食会相应改变，易引发食欲不振，消化系统疾病以及偏食，营养不良等。

《处理措施》

救援食品变冷或是变硬，都会难以下咽。

老年人等无法一下子将食物消化吸收完全，可将领到的食品放置保存，以后再慢慢食用。

应充分提醒人们注意防止食物中毒。食物尽可能进行加热处理。

6. 无法洗澡会影响卫生，引起皮肤瘙痒等。

《处理措施》

缺少洗澡，洗脸和洗手时，尤其是对抵抗力差的人，容易引发感染。

除了使用少量水来洗脸洗手外，还可利用湿纸巾和酒精来进行手指消毒。

擦拭或用温水洗净出汗部位，特别是阴部等易脏的身体部位，努力保持清洁卫生。

7. 新的疾病发生

《处理措施》

为预防上呼吸道感染，流感等疾病的增加，要勤洗手勤刷牙勤漱口。

冬季要使用加热器等以防止避难所室温过低。

梅雨季节和夏季要非常注意预防食物中毒，食品必须经过加热处理。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

经济舱症候群

(别名) 急性肺血栓塞症

英文 Economy Class syndrome 别名 Pulmonary embolism, Deep vein thrombosis

概要:

持续在狭窄避难所(特别在车里等等)住宿时, 下肢静脉的血液循环缓慢结成血栓。

当血栓剥落时流至静脉血管, 而导致栓塞的结果, 会引发呼吸困难或是胸痛情形。患者中有很多是搭乘飞机的经济舱位, 因此而命名的, 但最近, 在灾害时也会引发此现象。

照护上的重点:

1. 灾害时的紧急避难, 长时间保持同一个姿势, 或长期在车中住宿后, 出现步行时的呼吸困难或者是胸闷, 以及暂时性的记忆力消失, 单脚水肿等情形, 若疑似患有经济舱症候群, 应急早至医疗单位问诊。
2. 在无法自由翻睡的情况下, 应避免长时间过这样的生活或是这样的住宿环境。特别是尽量不要让脚无法活动。坐着睡觉会使脚的血液循环恶化, 所以就算在不得已的情况下, 衣服等尽量不要包的全身紧紧的, 确保脚有一些伸展的姿势。
3. 在避难所时, 减少排尿次数及水份摄取等, 都是增加经济舱症候群的危险性。应指导避难的人民, 不要限制水份摄取, 否则会引发脱水现象。再则, 为了整顿排泄环境, 而补齐厕所设备, 尽量努力做到确保个人隐私。

对应方法:

为了预防经济舱症候群而必须事先知道的要点如下:

- ①多摄取水份。(才不会引发脱水及血液凝固)
- ②定期地活动身体。不要一直保持同一个姿势。
- ③抬脚睡觉。万一不得已必须在车上睡觉时, 尽可能将车坐位往后压倒让脚足以伸展。
- ④步行或是做脚踝的弯曲伸展运动(脚关节的背屈运动), 脚后跟上下来回运动, 或是进行小腿

后方的按摩运动。穿着弹性丝袜也是有效的。

发行: 兵库县立大学看护学研究科(邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

Survivor' s guilt · 幸存的罪恶感

(英语名) Survivor' s guilt

(别 名) 幸存的罪恶感

概要

遭遇了战争、灾害、事故和案件等之后的人偶然幸存下来以后,对于身边的人们的死,不但会有“为什么只有我自己幸存下来了呢”这样的自责的心境,而且觉得好像自己的生存也有一种罪恶感。

护理上的重点

在受到很大的刺激以后,“为什么只有我自己幸存下来了呢”有过这样的苦恼、罪恶感的人有很多都是在遭遇了灾害之后的经历。

虽然“对于自己的幸存苦恼,不会带来任何的利益”这是事实,但是在当事人有这样心境的这段时间里,对于幸存的事和自己自身的存在的自责心情会很强,必须抓住这个感情不容易转换的时期,应该一边给予他们体谅一边和他们交流。关于拥有这样心境的当事人,周围的人和支援者会想“难道没有什么也不做,不让他们承受痛苦就可以解决的方法吗”。但是,只有语言上的肯定和否定的回答,不能说是有效的支援方法。当事人他们的生存价值观各种各样,各自的接受方式也是不一样的。经历了有人默默地陪伴在身边说话、至今为止的想法照旧被接纳这样的事,会成为建立信赖关系的好机会。因为有了信赖关系,可以爽快地说出自己的心情,会战胜痛苦,会为了自己自身的重新生活而努力。引导出在没有遭遇灾害以前的本来的人间性和生存能力是援助工作必要的。

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

大锅饭

(英语)distribution of boiled rice

简要

所谓的大锅饭是指灾害发生时对于避难民众活动所必需之饮食提供之行为。是从饭煮好了拿出来的意思所取出的语汇。

- ★ 料多的蔬菜及肉类等,具有高营养大量炖煮温暖的汤汁,一群人围在一起食用,封闭自己的人们也可以藉由这样的场合和其他人沟通。
- ★ 特别是在严冬期发生的灾害,为了让冰冷的身体暖和,是做为保暖食材不可欠缺的东西。

护理要点

- ★在避难所或临时住所,最主要是以配给方式进行饮食。所配给到的食物,像是饭团啦,面包,饼干,牛奶,水果或是便当类等方便能吃得到的东西。
- ★ 关于高龄者而言,分配到硬的东西或是冷的东西无法完全吃得下,因此摄取量降低或是引发便秘,拉肚子等,易有低营养状态发生。
 - ①饮食的摄取量及摄食,咽下状态,义齿状况的评估。

②排泄状况,消化器症状有无之评估

检讨大锅饭的菜单,提供容易吞食,易消化之饮食。

- ★大锅饭不单只是改善营养,也具有温暖受灾者冰冷身体及心灵之重大意义。
- ★特别是,对于低营养状态的人,提供之高卡路里食品。
- ★对于血糖控制不佳的糖尿病患者或是在避难所难以持续生活的透析患者,进行判断是否住院或到其它设施入住之必要。

范畴:生活

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

救助所

概要

地震及其他灾害发生时，医疗机构和志愿者组织会派出医疗人员和志愿人员赴灾害现场建立救护所，对受伤人员进行临时性的治疗。临时治疗后根据伤势情况移送到固定医院。

救助要点

一般的急救是尽一切可能来对一个患者进行治疗，可是灾害时在临时救护所所要进行的是尽可能的多的救助那些还有挽救可能性和希望的生命。在有限的医疗条件下挽救更多的生命是灾害现场救助的目的和任务，所以必须要在大量的负伤者出现的情况下进行有选择性的救助。

在灾害医疗的现场首先要决定实行选择性救助的指挥者，判断现场的各种条件和环境，把负伤者分成轻伤→中伤→重伤→无望的4个阶段来执行选择性的救助。

在灾害医疗的现场由于有大量的负伤者所以状况会很混乱，在这种混乱的状况下为了能把临时性的初期治疗进行的更有效和切实，要求对个种不同的伤势都要有相应的措施。另外，伤者的状况发生急变也是完全有可能的，所以在看护上对专业知识，技能和判断力是有很高要求的。

范畴：生活

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

紧急联络处

(英文名) urgent contact

简要

无记入

护理上要点

平时我们也要在家庭内部决定有关紧急联络处的事。因为像有些老年人不会使用电子邮件和手机，应该考虑各自的家庭构成来决定。①〈决定紧急联络处〉不只一个地方，尽量决定三个左右的紧急联络地，家族的每一个人都应该随身携带写有电话号码和名字的记录卡。另外可以预测受灾地的混乱状况，在记录卡上最好下功夫贴上能让众人一看就明白的正面半身照片。

②〈充分利用电话〉确认在外地的家人是否平安以及和工作的地方等的联络，一般电话是最简单方便的。但是，灾害发生数小时以后因为像这样的电话会很多，电话线路会有障碍，用固定电话和手机的联络可能会很困难。(像这样的情况叫做通讯塞车)不能通话的时候，如果用电子邮件的话，一旦储存和保管到邮件服务器里，可以说是可靠的联络方式。可是即使是这样高性能的系统，在通信混乱恶劣的灾区，该用电话、手机、邮件哪个方法比较好，互相商量之后再决定比较好。

日本的受灾用专用电话为了满足灾害发生时的需要，NTT 从 2004 年一月开始设置了紧急服务，KDDI 的手机也可以开始使用。

处理措施

手机和固定电话不容易接通的时候，因为在灾害时公共设施设置的公用电话会优先复修，使用比较可靠。在日本，灾害指定的地域的公用电话可以免费使用。另外，在停电的时候因为 100 圆的硬币和电话卡不能使用，应该多带一点 10 圆的硬币。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

正常性先入为主的观念

简要

自己的平日经验,如轻度灾害等会有让此后对灾害风险做出过低估计的倾向,当周围的人没有逃掉的时候,会出现认为自己也没事的想法,这种心理构造被称为

正常性先入为主的观念

护理要点

为了不引起不必要的正常性先入为主的观念的发生,首先要对灾害有正确的认识。实际设想「灾害的危害性」,要有「自己也会遭到危险」的实际感觉,这些将成为避难行动的不可缺乏的条件。

范畴:生活

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

老龄者活动能力的下降

概要

老龄者的身心会受到灾害的很大影响,所以身体的活动能力会很容易下降以至于导致各种慢性疾病的发生和恶化。

通常在腰和膝等部位患有疾病的老龄者由于行动不便会被安排在距避难所的出入口较近的方。所以严寒酷暑和季节变化等都会较容易影响老龄者。

看护要点

灾害后,老龄者身体状态恶化的原因是没有适合于自身的寝具和自助用品。处在不习惯的生活场所会给身体带来很大的负担,导致身体活动能力的下降。

老龄者在其漫长的生活经验中(包括战乱),很容易产生对周围事物的冷么,精神创伤,和对自己的无能为力困惑等各种各样的身心变化。结果导致 ADL(Activities of Daily Living:日常生活能力)的降低和 QOL(Quality of Life:生活质量)的降低。

应对方法

在避难所和受灾地区进行巡察时,要对老龄者的因骨骼和关节疾病所导致的身体机能下降和因灾害所致的外伤,脱臼,骨折等进行把握,对每一位老龄者做到具有针对性的救助。对灾害前使用过的自助具,辅助据也要进行了解必要时加以准备。

范畴:生活

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp