

## 从灾害里重建家园---在避难所的健康与生活

作成：2008/5/22

受灾后，在避难所生活的各位老年人和各位家属们

### 从灾害里重建家园---在避难所的健康与生活

对于各位老年人，在避难所的生活，不仅有不方便的部分，而且还会由于对周围的顾虑，会勉强自己去忍耐。另外，由于灾害后的疲劳和精神上的负担，会影响身体健康。这本小册子里面总结了在避难所里容易发生的健康上的，生活上的问题以及这些问题的解决方法。希望大家能够利用这本小册子以便渡过这段艰难的时期去重建家园。

#### ◆关于食物◆

- 摄取平常的饭量
  - 吃一些既有营养而且容易摄取的食品  
(香蕉，营养剂果冻之类)
  - 多吃蛋白质(鱼，大豆之类 罐头，真空包装食品会比较好)
  - 食物的量太多的时候，不要勉强去吃
- ※ 没有食欲的时候，尽量吃一些容易入口的食品

#### 注意！

- 没有食欲，消瘦，持续腹泻
  - 假牙不合适
  - 在摄取治疗性的饮食(如患有糖尿病、肾病等)
- ※ 这种情况下，请与避难所的负责人，或者医疗保健人员联系。

#### ◆关于厕所的问题◆

- 保持平常的饮水量
- 不要忍着不去厕所  
(如果有的话，请使用成人用的尿片。这样会放心一些)
- 为了预防大便干燥，尽量多活动身体，如果可能的话，多吃一些蔬菜和水果

#### 注意！

- 便，尿的颜色，量都与平常不同
- 身体疲倦，口，皮肤都比平常干燥
- 不想做任何事，发呆
- 腿，脚，脸都有浮肿
- 腹胀，总放屁
- 很难去厕所或是厕所不好用

※ 这种情况的时候，请与避难所的负责人或者医疗保健人员联系。

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

### ◆清洁身体与预防感染◆

- 洗手或是用消毒剂以**保持两手的清洁**
- **勤漱口**
- **每天早晚刷牙或是清洗假牙**
  - ※口腔清洗剂比较有效
- 尽可能**每天擦洗阴部**
  - ※可以利用湿纸巾之类
- **常戴口罩**
- 自己一个人不能换洗衣服或不能擦洗身体的时候，要请周围的人帮忙
- 在避难所**洗澡**的时候，要注意**不要摔倒**

#### 注意！

- 有恶心，呕吐，腹泻，腹痛等**食物中毒**的症状
- 有发烧，嗓子痛，咳嗽，有痰，流鼻涕，头痛，关节痛，肌肉痛等感冒症状
- ※出现这种情况，请与避难所的负责人，医疗保健人员联系

### ◆关于健康问题◆

- 利用避难所的「健康咨询」，「临时诊疗所」，定期接受**健康检查**

#### 注意！

- 常服用的药没有了
- 无法接受治疗或理疗
- 感到身体的不舒服或精神上的紧张
- ※这种情况的时候，请与避难所的负责人，医疗保健人员联系

### ◆关于运动◆

- 不要持续保持同样的姿势，**多活动身体**
  - ※特别是活动踝关节的运动是很重要的。
- 自己的事情尽量自己做
- **多散步，做体操**
- 创造一些外出的机会

#### 注意！

- 腿脚肿胀，有疼痛，颜色改变（紫色）
- 骨头，关节有疼痛
- 避难所内有危险的地方
- 没有拐杖，眼镜，鞋
- ※这种情况，请与避难所的负责人，医疗保健人员联系

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

### ◆心情低落的时候◆

- 在避难所里找自己的熟人，或是容易讲话的人
- 不要一个人抱独自烦恼

#### 注意！

- 失眠
- 不安，焦急，焦躁，孤独感越来越厉害
- 不能重新整理心情，不想做任何事，止不住流泪
- 身体上不舒服的症状不消失（头痛，胃肠的不舒服，疲倦等）
- 不能谈论自己的心情和烦恼
- 对避难所的环境，或者周围人及关系感到困难。

※这种情况的时候，请与避难所得负责人或医疗保健人员联系

### 各位老年人和家属们、

#### ---关于谵妄和老年痴呆症---

由于受灾而带来的身心疲劳，生活环境的变化，将会导致痴呆症的恶化，以及被称作谵妄的一种类似痴呆症的一时性的脑障碍的发生。

在避难所的生活中，预防这些情况的发生，还有早期发现症状的变化是非常重要的。

#### 痴呆症的恶化，谵妄的预防方法

- 多保持会话交流
- 多倾听本人的不安，所担心的话题
- 以轻松的态度去接触老年人
- 尽量保持与平常一样的生活规律
- 在周围放置钟表，日历，以保持时间感觉
- 白天多晒太阳，散步，做体操，以便调整睡眠规律
- 调整安稳的生活环境

※找到一个与周围的人多少有距离的生活空间

#### 注意！

- 分辨不清时间，场所，状况
- 有健忘的症状
- 晚上睡不着，白天和晚上颠倒
- 不安稳，不停的动
- 突然处理不了自己周围的事情
- 会话，活动量急剧减少

※如果发现以上情况，请尽快与避难所的负责人，医疗保健人员联系，商量

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