

# 被災地における救命と 健康問題について

東北大学災害科学国際研究所  
災害医療国際協力学分野  
佐々木宏之

1. 救助・救命に関する問題

2. 低体温症とその後の健康  
問題

# 1. 救助・救命に関する問題



Reuters turkey



- ① 余震による二次災害への注意
- ② クラッシュ症候群への対応  
→ 現地の医療機関がどの程度機能しているか
- ③ 「防ぎえた災害死」の低減へ向けて



Reuters ✓  
チャンネル登録者数 185万人

チャンネル登録

👍 2698



🔗 共有

📌 保存



(YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=EoKK2IlcUbo>)

## 2. 低体温症とその後の健康問題

### ① ハザード(危害要因)からの回避

- 体感温度(°C)=外気温(°C)-風速(m/s)  
※体が濡れている場合はさらに-10°C
- 風雨回避(対流)、冷たい床等回避(伝導)、濡れた衣服回避(↔乾いた衣服・蒸発)
- 暖かい環境(放射)、温かい飲み物・水分摂取(脱水)、カロリー摂取(熱産生)

### ② 「防ぎえた災害死」の低減へ向けて

# 被災後ケア ココロとカラダを回復させる10のこと

## 被災後ケア

ココロとカラダを回復させる10のこと



# 10

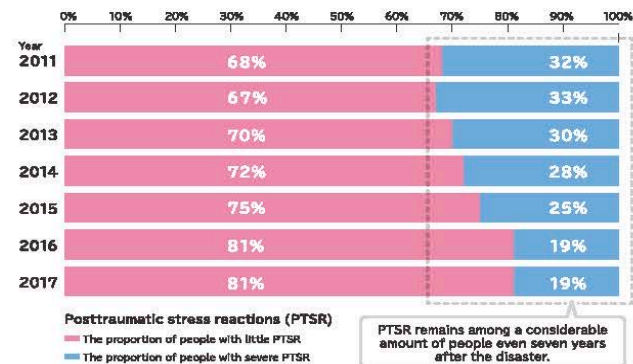
### POINT 8



Be cautious of the impact of a disaster on your mental health.

- Previous findings** Stress reactions to a disaster persisted for a long time after the GEJE.
- Recommendation** Find someone to share your problems with.

The Great East Japan Earthquake affected both mental and physical health. Mental conditions such as depressive states and post-traumatic stress reactions persisted among the affected communities for a long time after the disaster. When you are suffering from painful flashbacks of your experiences with the disaster, feeling nervous, and/or avoiding anything that reminds you of the disaster, please do not put pressure on yourself. Please rest appropriately and find someone to talk to. Instead of keeping it to yourself, share your pains and problems with those whom you feel safe.



Reference: The 1st through 9th Surveys based on the joint project of Tohoku University and the Shichigahama town, Miyagi Prefecture "Shichigahama Health Promotion Project"