

寒さから身を守るには 低体温症の予防

江川新一

東北大学

災害科学国際研究所 災害医療国際協力学

阿南 (2012) : 4つの因子を挙げ、複合的作用→大きく影響する可能性

1. 低い気温環境

冬季は屋外に限らず、屋内でも暖房器具の欠如などで寒い環境が形成

例：停電、地震動による外壁損傷 → すきま風の侵入

2. 高齢者

自力での熱産生能力が低下、外気温の影響を受けやすい

3. 体温喪失物との接触

冷たい物質に長時間接触することで体温が喪失する

例1：降雪・降雨により、衣服が濡れる

例2：避難先の冷たい床面に、直接身体が触れる

4. 熱産生能低下

体力消耗、十分な食事摂取ができない状況が長期化する

阿南 英明

災害時の圧挫症候群と環境性体温異常

日本内科学会雑誌

2012年 101巻 7号 p. 2108-2114

DOI <https://doi.org/10.2169/naika.101.2108>



寒冷期の災害から命と健康を守るために、寒さに対する備えを（2/2）

担当：門廻充侍 助教（津波工学研究分野），江川新一 教授，佐々木宏之 准教授（災害医療国際協力学分野）

次の災害に向けて，改めて，**寒さに対する備え**をお願いいたします。

- 停電した場合，どのように暖を取るかチェックする。
- 非常用持ち出し袋に，折畳ダウンジャケットや機能性衣類を入れておく。
- **ダンボールベットの**使用は，断熱効果が高く効果的（[水谷・根本，2018](#)）

https://danbed.jp/lp/pdf/%E5%AF%92%E5%9C%B0%E6%8A%80%E8%A1%93%E8%AB%96%E6%96%87_%E6%9C%80%E7%B5%82.pdf