

呼吸道传染病（感染）1

发生灾害时，因在避难所等场所并非完备的生活环境，人数众多的集体容易发生潜在的感染性疾病。

冬季时容易得以感冒、流感等呼吸道感染以及肺炎，夏季时易发食物中毒所致肠道感染。为防止感染范围扩大，保持空气流通、卫生管理、特别是对抵抗力较低的老人和儿童等的预防对策十分重要。

受灾地的室温、湿度和通气状况等外部因素以及受灾后身心疲劳、睡眠障碍和营养不良等是引起感染症状的重要原因。

感冒：发热、咳嗽咳痰、流鼻涕等；

流感：38 度以上的高热、头痛、关节和肌肉痛、呕吐和脱水症状等。

老年人会出现明显的发热症状。

多数老年痴呆症患者会在身体情况不佳和脱水的影响下加重加快痴呆症症状。

关键措施

为预防脱水，必须补足水分。

创造能确保安静和（冬季）保温的环境条件。

摄取易消化和高营养食物。

到医院鉴别感冒症状和流感。

患流感的情况下，为减轻症状，发病后 48 小时内到医院接受抗流感药物治疗和降温药物处理。

针对伴有其他慢性疾病的老年人，为防止疾病恶化，要尽早到医院就诊或住院治疗。

处理措施

为防止经唾沫扩大传染，要使用口罩，漱口水，手指消毒等。

调整避难所内的通气、室温和湿度等。如能预测流感的流行爆发，要接种流感疫苗。

呼吸道传染病（感染）2

生活在无法维持适当的换气和气温的环境里，身体和精神上的疲劳累积，容易导致呼吸系统感染。老年人抵抗力较低，特别容易发生“避难所肺炎”，并且容易产生严重的症状。

阪神大地震之后，感冒患者增加，表现为从咳嗽和咽喉疼痛到扁桃体炎和支气管炎的不同程度并发症。而且，受灾地持续天气寒冷，流感开始蔓延，老年人和儿童的肺炎多发，导致健康危害扩大的现象。

呼吸系统感染的病原体包括流感菌、肺炎球菌、链球菌和葡萄球菌等，使用抗生素均对之有效。这就要求呼吸系统感染的预防措施和早期发现早期肺炎。针对已患病者的处理要尽快到医院开始给与抗生素治疗、补足水分、营养摄取和室温、湿度、通气环境的维持、以及保温等能够使身体恢复的措施。

关键

参与救护的人要仔细观察避难所生活的人的生活状态和健康状况，然后才能预防呼吸系统传染病。

身体一般情况如何？

生命体征、咳嗽咳痰、流涕等症状的出现、恶寒、发热。

流感的征兆

38 度以上快速发热、头痛、关节和肌肉痛以及咽喉痛等。（老年人会出现各种症状，有时症状不明显，所以要十分注意观察）

避难所的室温、湿度和通气状况如何？

确认避难所是否已经成为容易滞留致病菌的环境。

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-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

呼吸道传染病（感染）3

处理方法（预防）

呼吸道传染病是病原菌粘附在咽部粘膜一定时间后容易引起。外出后和饭前要勤于漱口和洗手。

要宣传和提倡比平时更严格的消毒措施。

参与救助的人要提供预防必须的物资，如漱口水，手指消毒药，口罩等等。

注意避难所的换气和室温管理。

冬季要确保室温，使用取暖用具。

为预防流感发生，要对必要人群确保进行疫苗接种。

对患者的措施

（感冒时）

确保温度和安静的环境，使其静养。

补足水分。

调整饮食，尽量提供易消化，高营养的食物。

（流感的情况下）

能早期诊断则给与抗流感药物，并到医院就诊。

退烧药等要在必要的时候使用。

对老年人，要考虑疗养环境，必要时要及时转移到老人院等设施。

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-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

高血压 英文名 hypertension

简要

所谓的高血压是指收缩压在 140mmHg 以上，或舒张压在 90mmHg 以上的血压。由于受灾后的饮食含盐量高，加上缺乏运动、疲劳、心情不安及各种压力等原因，即使血压正常的人也会成为高血压的情况并不少，所以有必要在观察症状的同时观察血压的变化。

护理要点

受灾时，由于环境的恶化、长期疲劳以及各种压力，很容易引起血压上升。

本来就有高血压病，到目前为止还在接受药物治疗的人，地震发生后要了解他们是否还在继续接受治疗。

还有，以前血压正常的人，在地震发生后血压会突然升高或持续在 180mmHg 以上，在被确认为健康状况不好的人，有必要去医院接受检查。

在避难所或地区内，在健康上有问题的人要进行血压测定，对早期发现高血压有重要的意义。

突然的高血压，不仅要去医院接受检查，接受相应的处置如服用降压药外，还要在饮食、运动、日常生活中注意，改善日常的生活习惯。

① 饮食

食盐要设法控制在每天 7 克以下。救援食品及市场出售的食品多数含盐量比较高，所以要尽量避免食用那些食品。

首先要大致知道每天饮食中的盐量。参与支援活动的人，要确认饮食内容、食量、饮食次数及营养状态。

② 预防肥胖

救援物资普遍容易产生能量摄取过多，要控制食量及饮食成份。为了减少体重，要了解每个人的 BMI, BMI 的计算方法是：体重 (Kg) / 身高 (m)²。在避难所等地方设有体重计，可以测体重计算 BMI。

③ 适当运动

在避难所内产生能量过多的情况下，轻轻地做伸展体操为好。对预防经济舱综合症也有这个必要。

④ 温度变化的对策

身体在寒冷的情况下，为了保温毛细血管收缩，冬天血压会升高。急剧的温度变化会引起血压的变动，所以，即使在室内从居室到洗澡间及厕所也要注意披上一件上衣或穿上袜子。相反，在夏天温度高消耗体力，容易引起疲劳及脱水。有必要适当的休息补充水分。还有在避难所内白天容易形成高温，要在背阴处休息。

⑤ 精神压力的对应

不仅是高血压，在长期避难生活的情况下，可能出现失眠、肩膀酸痛、疲劳及头痛等与精神压力有关的诸症状，身心状况的改善多数需要时间。向别人诉说多少可以缓和一下心情。尽可能设置舒适的谈话场所，具有咨询场所可以建立相互的信赖关系。可以根据情况安置精神护理的专家，在避难所及临时住宅内规划设置交流的场所。

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

概要

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

概要

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-cnas.jp/>

电子信箱: office@coe-cnas.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

气喘

英文名 shortness of breath

概要

通常呼吸是无意识当中进行的，无法正常进行无意识的呼吸，而伴随呼吸困难的状态。

护理的要点

急性呼吸困难是由气胸或者是肺血栓（经济舱综合征）心肌梗塞等引起，慢性呼吸困难是由心功能不全或者是肺气肿间质性肺炎等引起。随着年龄的增加肺组织伸缩性或弹性降低所致的肺活量降低等引起慢性呼吸困难。要确认呼吸音的变化及伴随症状。

対処方法

首先分辨是什么样的呼吸困难，通过问诊辨别是不是由于原发疾病引起的呼吸困难。

浅而快的呼吸： 限制性呼吸困难（肺结核后遗症，脊柱侧弯，ALS, 肺纤维化, 肺淤血，肺炎，肺癌等）

深而缓的呼吸： 阻塞性呼吸困难（支气管哮喘，肺气肿）代谢性酸中毒

不规则呼吸： 脑血管疾病，左心功能不全

端坐呼吸： 心脏疾患，支气管哮喘，肺气肿等

若发现紫绀，血压上升或者下降，及时送往医疗机关。

尽可能促使腹式呼吸，仰卧会加重呼吸困难，靠垫枕头尽量保持坐位。

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

胃溃疡

英文名 stomach ulcer

概要

胃分泌具有强酸性胃液来消化食物。胃壁为了防止胃酸的侵袭，分泌粘液进行保护。胃液和粘液之间的平衡如果被打破，胃壁受到胃酸侵蚀会形成表面组织损伤。

护理上的注意点

在与医生一起进行诊疗活动的时候，与外伤情况不同，内脏疾病用肉眼不太容易分辨。为了能够尽早发现灾民们健康方面的异常情况，要注意他们在问诊过程中所叙述的一些细节。此外对于胃溃疡来说，饮食的改善及紧张的缓解是非常重要的。参与护理工作的人员对老年人，婴幼儿，体质差的人以及消化能力不好的人需要特别注意。针对这些人的饮食内容作出相应调整。对幽门螺杆菌阳性患者，应建议其到医院接受抗生素治疗。

处理方法

虽然有了地震时的对处经验，不只在地震发生时，在平时也非常有必要进行个人健康管理，加强对一般疾病的控制，减少致病的危险因素。此外不只在地震时，在其他紧急情况发生时，准备好一定量的常备药，确定好紧急情况发生时的联络地址也是很有用的。

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-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

PTSD

(英文名) Posttraumatic Stress Disorder

(俗称) 创伤后精神紧张性障碍

概要

PTSD (创伤后精神紧张性障碍) 是本人或者亲人的生命、身体状况面临重大威胁时, 因为精神创伤而引起的障碍。其症状的特征表现为: 经历过的创伤反复且强迫被想起、情绪激动、产生好像发生过的创伤再次在眼前重现的错觉、孤独、失眠、暴露在类似于创伤状况时会发生, 会观察到受害者过度的惊愕反应。这些症状持续一个月以上, 就会被诊断为创伤后精神紧张性障碍。

看护要点

重大灾害发生时, 身体和心理状态会有“不适”“奇怪”等感觉, 这是谁都可能发生的正常反应。为避免这些反应转移成为 PTSD, 要确保受害者的安全和安全感, 充分听取受害者的倾诉等相关事项就变得很重要。

低年级的小学生, 因为不善于表达自己的感觉, 所以要特别注意观察他们的行为状态。

应对方法

避免发生 PTSD 的预防措施最为重要。要全面注意和受害者生活相关的所有需求, 关心他们的饮食、睡眠、排泄, 提供给他们安全和安心感, 积极倾听受害者的倾诉。

如果怀疑有 PTSD 症状发生, 要及时劝诫受害者到专门机关接受诊断。

范畴: 症状

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