

# 歩々笑

ほほえみ

「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

今月の内容は、毎年のように日本を襲う台風、そしてこの度の豪雨災害において避難時に知って頂きたい命の守り方についての情報です。



## ▶ 被災時の健康被害を防ぐための重要なお知らせ。

車中避難をされている方へ、今般の豪雨・川の氾濫により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

これまでの災害で車中避難の危険性が繰り返し指摘されてきました。熊本地震では足に血栓（血の塊）ができ、肺の血管が詰まってしまうエコノミークラス症候群が、車中避難された方に多く発生していました。また、狭い車内では室温が上がりやすく、夜間でも熱中症の恐れがあります。

これらはいずれも皆さんの身体に重大な危険をもたらす疾患です。可能な限り、一時避難としての車中避難から、感染対策された避難所や安全な場所に移れることをお勧めします。それまでの間、車中避難での危険性を少しでも下げるため、以下のことにご注意下さい。

車中避難での健康被害を防ぐために次のことを強くお勧めします

まず、避難所に入らなくても、必ず避難所の受付に申し出て下さい。

### 【エコノミークラス症候群予防】

- ・寝るときはシートを倒し、足を伸ばせるようにする
- ・日中はできるだけ歩いて足を動かす
- ・車内では足首を動かし（パタパタ）、ふくらはぎをマッサージする
- ・水分（麦茶、水など）を積極的に摂る
- ・トイレを我慢しない
- ・トイレに移動しやすく安全な場所に駐車する

### 【熱中症予防】

- ・車内の温度が上がらないようにする
- ・意識的に水分を摂る
- ・寝苦しいと感じたら避難所に移る

息苦しい、胸が痛い、体がだるい、朦朧とする、足が痛いなどの症状があれば、速やかに医療機関を受診、あるいは救急要請をして下さい。健康状態に不安を感じた方、毎日飲むお薬が足りない方は、できるだけ早く保健師、医療チームなどにご相談下さい。



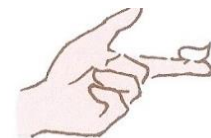
—上記この文章は、日本静脈学会災害対策委員会より発行された情報を引用しております。—

## ▶ 被災時の足の清潔と足のマッサージについて

### ●準備するもの

液体石鹼 2 プッシュ・45L ビニール袋 1 枚

ペットボトルの水（常温または日光で温め使用）・タオル・保湿剤



片足の保湿量目安（2.0g）と計り方  
指一関節の保湿剤の量は 0.5g です  
クリームタイプは、一関節の 4 個分  
ローションタイプは一円玉の 4 個分

### ●方法

- ① ビニール袋に、液体石鹼 2 プッシュとペットボトルの水 50cc を入れる。ビニール袋に空気を入れて口を絞め強く振る。細やかでクリーミーな泡石鹼の完成です。
- ② ①の中に足を入れ（画像）泡石鹼の界面活性効果で汚れを浮かす。



- ③ ビニール袋の外側より足を優しくもむように泡石鹼を馴染ませる。1分程度、石鹼泡を馴染ませたら準備していたペットボトルの水で洗い流す。
- ④ タオルで足の水分や古い角質などの垢を拭き取る。
- ⑤ 保湿剤 2g を両手で足首から膝方向に引くように繰り返して肌に塗り込み、その後踵から指先方向に引っ張り指をほぐしながらマッサージを行う。

TEAM フットサポーター's は、被災された方々の復興を心から願い応援しています。

ずっと・ずっと皆様の足もとから笑顔と健康を支えたい。足もと元気・健康寿命サポートケア

編集・発行先 足のナースステーション®グループ

監修・TEAM フットサポーター's®