

『こころ』と『からだ』を 守ろう

被災後の暮らしを支える三つのポイント



メンタルヘルスのケア

被災直後は自身の生命を守るため、強い緊張状態となっています。しかし、時間の経過とともにこれからの事を考え始めると、不安な気持ちになったり、眠れなくなったりすることがあります。

こういった心の状態は、被災後に起こりうる当たり前の反応です。一人で抱え込まず、誰かに不安な気持ちを話すことが大切です。

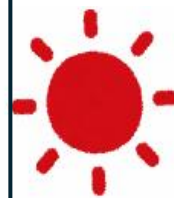
熱中症・エコノミークラス症候群予防

・災害後の片づけにおいては、熱中症に十分ご注意ください。
食事や水分摂取が不十分な時、睡眠不足の時には特に発症しやすくなります。

安全のためにも、15分活動したら日陰で水分を補給しながら15分休憩するペースで行って下さい。

・在宅避難をされている場合、日ごろ就寝する場所ではないところ（ソファや自家用車の中）でお休みになっている方もおられるかもしれません。

そういった場合は寝返りも十分にできず、血の塊ができて、肺に詰まってしまう病気（エコノミークラス症候群）を誘発する恐れがあります。寝るときはなるべく体を水平にし、夜間も水分補給を忘れないようにしましょう。



相談や支援の利用

●相談窓口や専門機関への相談

不安やストレスが強い場合は、一人で抱え込まずに気軽に専門の相談窓口や支援機関に頼りましょう。

●周囲の人との連携

家族や地域の人々とコミュニケーションをとり、お互いの体調を気にかけることも大切です。

【お問合せ・連絡先】

八代市役所 健康推進課(本庁 2階 10番窓口)

TEL 0965-33-5116

