

冬の避難所対策について

1. 避難の際、何を持参すれば、新型コロナウイルス感染症に対して防御できるのか？

通常時に避難する際の持ち出し物品（お薬手帳やラジオなど）に加えて、いわゆる「三密」になりやすい避難所に行くわけですから、新型コロナウイルス感染予防策をさらに徹底させる必要があります。

- ・マスク装着はもちろんです。
- ・避難所に手指消毒用アルコールは用意されているはずですが、手指衛生は頻回に行う必要があるため、できれば自分用の手指衛生用品を携帯してゆくといいでしょう。
- ・体温計を持参ください。

2. 冬期の避難で特に気を付けることは何か？

低体温症と感染症です。感染症対策は、現在行っている新型コロナウイルス感染対策と同じです。

低体温症とは（＝体温が35℃以下に低下した状態）

○一般的な原因

- （1）低温、強風、濡れた衣服などで体から奪われる熱に体内での産生が追いつかない。
（特に小児と高齢者）
- （2）寒い所でけがや脳卒中、急性アルコール中毒などで動けなくなる。
- （3）低栄養や薬物摂取、ホルモンの病気などで熱の産生そのものが滞る。

○症状

軽度（32～35℃）：だるさ、判断力低下、無関心、尿量増加（意識もあり、ふるえもある）

中等度（28～32℃）：意識の低下、幻覚

高度（28℃未満）：無動、昏睡、心肺停止

中等度や高度の低体温になることは稀ですが、冬期の災害ではけがや病気に軽度の低体温が加わることで病状をさらに悪化させることが多いので重要です。これは体温が下がると免疫力が低下するからです。

○予防

（1）とにかく暖を取ること。暖かい場所に避難するのが一番ですが、災害時は様々な過酷な状況があり得るので、時には工夫が必要です。

- ・風をシートやテント、車両で防ぐ（屋外の場合）
- ・カイロ、湯たんぽなどで体を温める
- ・新聞紙を利用する（腹巻きにする、1枚ずつ丸めて大きなポリ袋に入れその中に足を入れる等）

- （2）糖質を含む、温かい飲み物をとる

3. エタノールの他に、消毒ができる製品はあるのか。固形石鹼は有効なのか

エタノールがなくても、石けんやハンドソープで丁寧に手洗いをする事でウイルスは除去できます。大切なことは、ウイルスのついた手で口の周りや顔などを触ることで感染するため、こまめに手洗いをしてウイルスを除去することです。

体以外、すなわち机やドアノブなどのものの表面は、0.05%の次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。

「次亜塩素酸ナトリウム」と「次亜塩素酸（水）」とは違うのでご注意ください。

4. 避難所で感染拡大をしない為には、どのような策が考えられるのか

- ・多くの避難所を開設して、避難所の収容人数を減らし密集を避ける
- ・避難所における手洗い、咳エチケット等の基本的な感染対策
- ・避難所で多くの人が触れる物品、ドアノブ、トイレなどの定期定期的な消毒
- ・十分な換気
- ・咳、発熱の出た人のための専用スペースの確保
- ・避難者の入所時および定期的な健康状態の観察と保健所

5. 車での避難は有効なのか？

新型コロナウイルス感染症予防という観点からは、車に個人や家族だけで避難するのは有効と考えられます。但し二つのことに注意して下さい。

(1) 自動車内に避難して長時間過ごす、いわゆるエコノミークラス症候群になる可能性があることです。肺血栓塞栓症は命に関わる病気です。年齢にもよりますがおそらく新型コロナウイルス感染症よりむしろ致死率が高いでしょう。車内避難でエコノミークラス症候群（深部静脈血栓症と肺血栓塞栓症）になる主な原因は、座席に座った姿勢で長時間過ごすためです。座った姿勢では足の静脈の流れが滞るので、血栓（血の塊）ができやすくなるのです。車に避難したとき、エコノミークラス症候群予防のために、「長時間同じ姿勢をとらないで、数時間毎に屈伸運動などをするようにしましょう」とよく言われますが、夜眠っている間にこれを行うのは難しいでしょう。従って、例えばワゴン車などフルフラットにできる車であれば、そこに寝袋や布団を持ち込んで眠るようにすればエコノミークラス症候群はかなり予防できると考えています。

(2) 冬期に車内で過ごすときに、寒いからといって閉め切った車内で石油ストーブや炭など、火を使った暖房を使わないことです。長時間使うと不完全燃焼により一酸化炭素中毒になることがあります。