

(2) 平成28年熊本地震発生初期に他地域から派遣された保健・医療・福祉関係チーム

支援チーム (団体等) 名	チーム構成内容 代表的な編成 主な職種等	主な派遣場所	主な活動内容	派遣時期				派遣規模
				発災後 概ね3日間	発災後 4日目～ 1か月程度	発災後 1か月目以降	参考：発災日 平成28年4月14日午前 平成28年4月16日未震	
自治体保健師等 *県及び市からの要請 による派遣	自治体保健師 自治体管理栄養士	派遣要請のあつ た市町村または 保健所	県内の自治体保健師等のほか、県・市からの要請に基づき派遣された自治体保健師等を加えたチームにより、避難所や公園、駐車場等を巡回し、感染症予防の指導、健康状態の把握、栄養指導、こころのケア等		発災後 ～8月15日		最大約70チーム 170名程度 (1チーム2名以上)	
保健 日本栄養士会	日本栄養士会災害支援 チーム (JDA-DAT) の メンバーを中心とした 管理栄養士・栄養士	避難所	避難所巡回による栄養・食生活支援 避難所への支援助物資等の搬送 その他連絡調整・情報収集等		発災後 ～6月30日		延1010名	
日本食品衛生協会	日本食品衛生協会役員 員、県食品衛生協会役 員、食品衛生指導員	避難所	食中毒・感染症予防のため、被災された方々への衛生用品の配布及び衛生指導		4月21日 ～5月18日		15回 延42名	
DMAT :災害派遣医療チーム	医師1名 看護師2名 事務連絡員1名	本部活動 病院支援・病院避難 災害拠点病院等	本部活動 病院支援・病院避難 避難所スクリーニング・診療 ロジスティックサポート		発災直後 ～4月23日		最大時 延216チーム	
DPAT :災害派遣精神医療 チーム	精神科医師 看護師 業務調整員 の職種をふくめた数名	精神科医療機関 避難所等	被災者等の心のケアのため、被災した精神科医療機関からの患者の搬送や避難所の巡回、支援者の支援等		発災直後 ～現在まで 平成28年8月30日時 点		延へ1007隊	
医療 JMAT :日本医師会災害医療 チーム	医師1名 看護師2名 事務職員1名	避難所等	避難者に対する医療、健康管理 避難所等の公衆衛生対策；感染症対策、避難者の健康状態、食生活の把握と改善 在宅患者の医療、健康管理 派遣先地域の医療ニーズの把握と評価 医療支援が行き届いていない地域（医療支援空白地域）の把握及び巡回診療等の実施 現地の情報の収集・把握、共有 被災地の医療関係者間の連絡会の設置支援 患者移送 再建後の被災地医療機関への引継ぎ		発災直後 ～7月16日		延568チーム (JMATを含む)	
AMAT :全日本病院協会災害 時医療支援活動班	医師1名 看護師1～2名 事務職員1～2名	災害拠点病院等	当直業務支援 避難所巡回診療活動		発災直後 ～4月28日		延11チーム	
国立病院機構	医師1名 看護師2名 事務職員1名 *初動医療班は +薬剤師等1名	避難所等	避難所等における医療救護活動		4月15日 ～5月10日		24病院 延26チーム	

支援チーム (団体等) 名	チーム構成内容 代表的な構成 主な職種等	主な派遣場所	主な活動内容	派遣時期				派遣規模
				発災後 概ね3日間	発災後 4日目～ 1か月程度	発災後 1か月目以降	参考：発災日 平成28年4月14日前震 平成28年4月16日本震	
日本赤十字社	医師1名 看護師3名 事務2名 薬剤師等が加わる場合 あり	医療救護や巡回診療、医療ニーズの調査等 日赤災害医療コーディネートチームの派遣、関係機関等との活動調整 こころのケア活動 医療支援委員の派遣 避難所における健康支援活動	医療救護や巡回診療、医療ニーズの調査等 日赤災害医療コーディネートチームの派遣、関係機関等との活動調整 こころのケア活動 医療支援委員の派遣 避難所における健康支援活動	発災直後 ～6月13日 避難所における健康 支援活動は7月未ま で継続	発災直後 ～6月13日 避難所における健康 支援活動は7月未ま で継続	仮設診療所を3か 所に設置し、全国 の赤十字病院から 救護班207チーム 等	仮設診療所を3か 所に設置し、全国 の赤十字病院から 救護班207チーム 等	
日本看護協会 災害支援ナース	看護職2名～4名 1チーム3泊4日の活動	県・市から要請 を受けた避難所	負傷した人の創傷処置 避難所の環境整備、手洗い指導などの感染症対策、体調不良者の受診支援や医療 チームへの橋渡し等 (避難所で24時間常駐による活動)	4月17日 ～6月14日	4月17日 ～6月14日	延1688名	延1688名	
医療 JRAT ：大規模災害リハビリ テーション支援関連 団体協議会	リハビリテーション専 門職 (作業療法士、理 学療法士等)	避難所等	JMATの指示の下、医療機関や地域JRATと協働して活動 全国的な連絡調整・情報収集により、リハビリテーションの立場から避難所等を支 援	発災後 ～7月16日	発災後 ～7月16日	約10隊 30名前後	約10隊 30名前後	
日本歯科医師会	歯科医師 歯科衛生士	避難所等	避難所等における歯科保健医療の提供及び口腔の健康管理	4月22日 ～5月22日	4月22日 ～5月22日	最大35チーム	最大35チーム	
日本薬剤師会	薬剤師3名	避難所に設置さ れた救護所等	救護所における調剤 避難所における一般用医薬品の供給・管理 避難所における環境衛生への助言・指導等	4月15日 ～5月29日	4月15日 ～5月29日	実906人 延2774人	実906人 延2774人	
日本病院薬剤師会	①病院薬剤師 ②病院薬剤師 事務連絡員	①病院 ②県庁 (医療救護調整 本部等)	①人的・物的被害を受け、または近隣医療機関の被災により診療時間が延長になり 薬剤師の応援を必要とする医療機関における薬剤師の業務 ②医療救護調整本部に常駐、または救護所や医療機関を訪問し、被災地における薬 剤師のニーズの調査	①4月26日 ～5月18日 ②4月17～19日 22日～5月18日	①4月26日 ～5月18日 ②4月17～19日 22日～5月18日	①15名 (延67名) ②12名 (延51名)	①15名 (延67名) ②12名 (延51名)	
日本介護福祉士会	介護福祉士会会員、非 会員の介護福祉士等 (ヘルパー2級を含む)	介護施設・事務 所、避難所等	介護施設への緊急派遣や避難所での災害救助ボランティアの活動等により、介護 ニーズを持つ要配慮者を支援	発災後 ～6月末	発災後 ～6月末	延約1900名	延約1900名	
福祉 日本認知症グルー プホーム協会	介護職員	グループホーム	現地の情報収集、職員不足のグループホームの支援、	4月19～24日	4月19～24日	計4名	計4名	
全国グルー プホーム団 体連合会	介護職員 看護職員	小規模多機能型 住宅介護 社会福祉施設 (福祉避難所とし て指定されている 施設も含む)	被災した周辺の事業所に食料などの物資の届出	4月17～23日	4月17～23日	計16名	計16名	
社会福祉施設に 対する 福祉人材の応援	被災地の施設から必要 とされた福祉人材 (介 護福祉士、ソーシャルワ ーカーなども含む)	社会福祉施設 (福祉避難所とし て指定されている 施設も含む)	社会福祉施設への要配慮者の受け入れ等に伴い必要となる支援	発災後直ちに準備 を開始し、4月29日 からマツチング	発災後直ちに準備 を開始し、4月29日 からマツチング	約60施設 延約16200日 (7月30日まで)	約60施設 延約16200日 (7月30日まで)	
そ の 他	応急給水チーム * 自治体職員 (水道事 業者) 等の派遣 応急復旧チーム * 自治体職員 (水道事 業者) 等の派遣	断水地域の主要 施設 (密所・学 校・公民館等)	応急復旧が完了するまでの被災者に対する給水車や給水タンクを用いた応急給水等	4月15日 ～6月21日	4月15日 ～6月21日	最大給水車 108台 (1台2名体制)	最大給水車 108台 (1台2名体制)	
		被災地全域	水道施設の応急復旧のための漏水調査・修繕工事等	4月17日 ～6月3日	4月17日 ～6月3日	最大555名	最大555名	

参考：熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援検討ワーキンググループ第2回資料 (平成28年8月30日)

## 2 健康教育等リーフレット

### (1) 健康教育リーフレット

発災直後から中長期にいたる災害時の保健活動において、避難所等での健康教育に活用できる媒体があると有用である。災害時の電源が途絶えた状況でも困らないように印刷しておいたり、日頃の地域保健活動で活用している媒体（リーフレット）の活用など、平常時に準備しておく。

#### 災害発生後の予測される健康問題等と健康教育等リーフレットの例

NO	予測される健康問題等	健康教育リーフレットの例
1	震災によるケガ等	災害によるケガや病気について ～応急手あてをしたらずぐに受診しましょう～
2	家屋の片付けによる外傷	家の片付けに伴うケガに注意しましょう！
3	水分摂取不足	避難所生活での健康管理について
4	エコノミークラス症候群	エコノミークラス症候群を予防しましょう！
5	避難所生活等における不活 発な生活による機能低下	不活発な生活による機能低下を予防しましょう
		腰痛の予防をしましょう！
6	感染症の発生・まん延	かぜに注意しましょう！
		トイレの後と食事の前は手洗いや手指の消毒をしましょう！
		効果的なうがいをしましょう！
		誤嚥性肺炎を防ぐために 下痢や腹痛がおこったら
7	インフルエンザの発生	インフルエンザに注意しましょう！
8	食中毒の発生	ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう！
		食中毒を予防しましょう！
9	不眠・ストレスの増加	よく眠れない・・・お困りの方はみえませんか？
10	P T S D等の出現	災害のあとの気持ちの変化
		災害のあとの気持ちの変化～子どもの変化
11	熱中症の発症	熱中症に注意しましょう！

**災害によるケガや病気について  
～応急手あてをしたらすぐに受診しましょう～**

**ケガは応急手あてをして**

- ケガをしたところに土や泥などの汚れがついている時は、できるかぎりきれいな水で洗い、汚れをおとしましょう。
- 出血が強い場合は、できるかぎりきれいな布で押さえ、受診しましょう。
- 痛みが強い、動かすことができない、腫れている等の場合は、その部分をなるべく動かさないようにし、すみやかに受診しましょう。

**ケガをしていなくても**

- 呼吸が苦しい、胸が痛いなどケガがなくても、体調に異変のあるときは受診しましょう。



医療機関・巡回診療情報

- 月 日現在、診療可能な医療機関は、( ) です。
- 無線放送や ( ) などでも確認しましょう。
- また、( ) で診療を実施していますので、ご利用ください。
- その他の医療情報についてはお問い合わせください。

連絡欄

健康に関するご相談などは、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
( ) で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。

**家の片付けに伴うケガに注意しましょう！**

ガラスで手や足を切ってしまうったり、釘を踏んでしまう等家の片付け

に伴うケガが増えています。

**予防方法は？**

- 軍手など分厚い手袋をはめて、作業をおこなうようにしましょう。
- 家の中でも、靴をはきましょう。

**もしケガをしてしまったら？**

- 飲み水で傷をきれいに洗う。
- 出血が多い場合は、きれいな布で押さえ、すぐに受診してください。
- 痛みや腫れが強くなった場合も、あまり動かさないようにしてすぐに受診しましょう。



小さなケガでも「このくらいなら大丈夫」と思わずに、

いつもよりも早めに受診しましょう！

連絡欄

その他、健康に関することなど、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
また、( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

## 避難所生活での健康管理について

- 1 水分をしっかりとりましょう。
  - 脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です。
  - トイレに行かなくても済むように、水分をとらないでいることは危険です。
  - 水分は、アルコールやコーヒー以外のものにとりましょう。(飲む以上に尿を出すことがあります。)
- 2 夜間の十分な睡眠・休息をこころがけましょう。
  - なかなか眠ることができないときは、体だけでも休めましょう。
  - 不眠で困っている方は、巡回の保健師等に相談してください。
- 3 手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう。
  - 多くの人が出入りする避難所では、かぜがはやりやすかったり、のどや肺への負担が大きくなりがちです。
- 4 慢性疾患などの薬を飲んでいる方は、薬がなくなる前に、医療機関に受診するか、巡回の保健師に相談してください。
  - 薬がされると体調が悪化する可能性があります。
  - 薬を調達するのに、時間がかかるとも考慮しましょう。
- 5 意識して体を動かすようにしましょう。
  - 避難所生活では、普段よりじっとしていることが多く、体を動かすことが少なくなりがちです。
  - 同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、筋力が低下したり、関節が硬くなってしまいうことがあります。

健康に関する相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

## エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中やで生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊される場合は、以下の予防法を実践しましょう。



### エコノミークラス症候群とは？

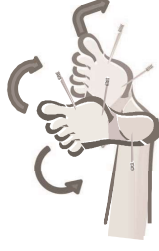
食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができてやすくなります。急に立ち上がって動いた時に、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。



### どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状が現れます。

この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。



### 予防のポイントとは？

- 足首などの運動をしましょう！
  - かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり
  - 座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
  - できるだけ歩くように心がけましょう。
  - 水分を十分にとりましょう！
- ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となる場合があります。
- できるだけゆっったりした服を着て、からだを締めつけないようにしましょう。
  - たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。



連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。



# かぜに注意しましょう！

～早めの予防と対策が重要です～

## かぜをひかないために

- 手洗い・うがいをしましょう。  
手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。  
うがい：流水やうがい薬で行いましょう。
- 換気をしましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 十分な睡眠をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。
- のど飴などをなめて、だ液をふやして、のどの粘膜を保護しましょう。

## かぜの主な症状は？

- 発熱・せき・たん・鼻水・くしゃみ  
のどの痛み・体がだるい・・・などです。

## かぜをひいたかな？と思ったら

- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分にとりましょう。
- 保温・保湿に注意しましょう。
- なかなか治らない時やとてもつらい時は医師の診察を受けましょう。

医療機関・巡回診療情報

- 市販の薬を飲むときは、使用上の注意など説明書をよく読みましょう。

連絡欄  
健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
また、( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。



# トイレの後や食事の前は 手洗いや手指の消毒をしましょう！

目に見えない病原菌やウイルスが、手指から体の中に入ること、感染症等を発症する原因になります。

トイレの後と食事の前には、特に念入りに手洗いや手指の消毒をすることで、感染症等を防ぐことができます。

## 正しい手の洗い方

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪のすきを念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

消毒薬（速乾性アルコールなど）を使用する場合も①～⑥の順で同様に薬液をこすり付けます。

連絡欄  
健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
また、( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

## 効果的なうがいをしましょう！

うがいは、機械的な洗浄効果によって、口や鼻をとおして進入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。また、うがいによって、口の中がすっきりして気分転換できたり、口臭を防ぎ、虫歯や歯周炎を防ぐ効果も期待できます。

- 1 水またはうがい薬を口にふくみ、強くクチュクチュしながら、2～3回洗い流す。



- 2 今度は上を向いて、のどの奥のほうまで10秒くらいガラガラとうがいをします。



- 3 さらに、仕上げのうがいをします。



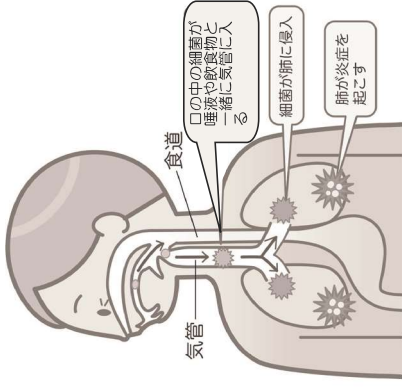
連絡欄  
健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
また、( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

## ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎を防ぐために

### 誤嚥性肺炎とは

口の中の細菌が、食べ物や唾液、逆流した胃液と一緒に、気管から肺に誤って入ってしまうことで発症します。

避難生活では、ストレスや体力低下により抵抗力が落ちます。さらに、飲み込む力などの口腔機能が低下している場合に起こりやすくなり、命にかかわることもあります。



### 予防のために

- 口の中を清潔に保ちましょう  
寝ている間も唾液の誤嚥があるため、特に寝る前の口腔ケアが大切です。
- 飲み込む力をつけましょう
- むせやすい食事を避けましょう  
汁物にとろみをつけたり、ハサバサしたものは避けるなどの工夫をしましょう。
- 食後2時間は横にならないようにしましょう  
胃液の逆流を防ぎます。

### 連絡欄

その他、健康に関することなど、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
また、( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。



# 下痢や腹痛がおこったら

下痢が続く、便に血が混じる、腹痛が強い、発熱や吐き気もある場合は、必ず医師の診察を受けましょう。



医療機関・巡回診療情報

毎日の生活では次のことに注意しましょう。

## 食 事

- 胃腸に負担をかけないように、おかゆ・うどん・パン・野菜スープ・

りんごなどの消化の良いものをとるようにしましょう。

- 暴飲暴食を避け、規則正しい生活をしましょう。
- なま物は避け、できるだけ火の通った物をたべましょう。
- 刺激の強い炭酸飲料・アルコール類は控えましょう。

## 水分の補給

● 激しい下痢のときには、大量の水分を奪われ、脱水症状を引き起こすことがあります。下痢が続くときは、安静にして水分を少しずつ、こまめにとるように心がけましょう。

## 保 温

- 腹部を冷やさないように気をつけましょう。(カイロを上手に利用しましょう)



水分補給は、湯ざましやうすめのお茶、常温のミネラルウォーター、スポーツ飲料など

脱水の症状は・・・唇や舌が乾く・皮膚が乾く・尿量が減る・・・等です。

連絡欄

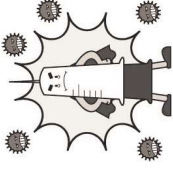
健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# インフルエンザに注意しましょう!

～早期の予防と対策が必要です～

インフルエンザはかぜとは違い、ウイルスが体に侵入すると2～3日前後の短い期間で突然発症がでて、他の人にも感染させてしまう強い感染力をもっています。

高齢者の方や小さいお子さん、慢性疾患をお持ちの方は特に注意しましょう。



## インフルエンザにかからないために

- **インフルエンザの予防接種**を受けておくと、かかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります。

予防接種情報:

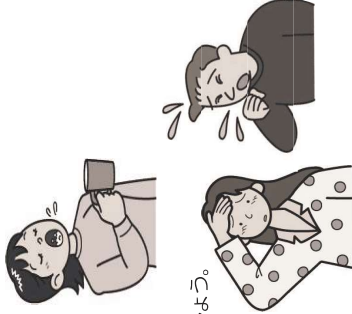
- **手洗い・うがい**をしましょう。

手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。  
うがい：流水やうがい薬で行いましょう。

- **換気**をしましょう。

- **マスク**を着用しましょう。

- **十分な睡眠**をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。



## 特徴的なインフルエンザの症状は?

- 高熱 (39度近くになることがある)・頭痛・全身の筋肉痛・体がだるい・のどの痛み・咳などです。くしゃみなどかぜに似た症状がでることもあります。

## インフルエンザにかかったかな?と思ったら

- 早めに医師の診察をうけましょう。
- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分にとり、保温に注意しましょう (カイロやマスクを利用しましょう)

医療機関・巡回診療情報



連絡欄  
健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう!

## どうして感染するのでしょうか?

原因であるノロウイルスがついた食品を口にしたり、発病した人のおう吐物、糞便に触れたり、処理する過程などでウイルスを吸い込むことで起こります。

## 感染を予防するポイントとは?

- 1 手洗いが大切です。
  - 食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗しましょう。
  - 手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。
  - 調理をする前、盛りつけ前もしっかり手洗いしましょう。
- 2 調理する時は、調理器具の消毒に注意しましょう。
  - 調理器具やふきん、食器はしっかり洗い、消毒し管理しましょう。
- 3 糞便やおう吐物の処理に注意しましょう。
  - 糞便やおう吐物はノロウイルスを飛沫させないように速やかに処理し、二次感染を防止することが重要です。
  - 処理は、静かにペーパータオル等で拭き取り、塩素消毒後水拭きします。
  - 使い捨てマスクやガウン、手袋などを着用して処理します。



## ノロウイルスによる感染を広げないための対策

○ 食品、環境 (カーテン・衣類・ドアノブ)、リネン類の消毒  
 ○ おう吐物の処理  
 \* 塩素液による消毒が有効です。

業務用:	食品、カーテンなどの消毒	おう吐物などの廃棄		
家庭用: 塩素系漂白剤	ドアノブなどの拭き取り	(袋の中で廃棄物を浸す)		
製品の濃度	200ppm の濃度の塩素液	100ppm の濃度の塩素液		
液の量	水の量	液の量		
12% (一般的な業務用)	5 m l	3 L	2 5 m l	3 L
6% (一般的な家庭用)	1 0 m l	3 L	5 0 m l	3 L
1%	6 0 m l	3 L	3 0 0 m l	3 L

\* 濃度によって効果が異なりますので正しく計量しましょう。

\* リネン類は、85℃で1分以上の熱水洗濯か、塩素液の消毒が有効。

連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施いたしますのでご相談ください。

# 食中毒を予防しましょう!

## どうして食中毒になるの?

食中毒のほとんどは、食中毒の原因菌やウイルスがついた食品や飲料水を口にすることで起こります。

## 食中毒を予防するポイントとは?

- 1 手洗いが大切です。
  - 食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗しましょう。
  - 手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。
- 2 食品は、食べることができている期限が決まっています。
  - 作った料理や配られた食べ物は早めに食べ、暖かい室内や長時間常温で置いてあった食品や残したものは食べないでください。
  - 期限の過ぎた食品は、食べないでください。
  - 室温に放置せず、できるかぎり冷蔵庫に保存しましょう。
- 3 調理する時は、十分加熱し器具の清潔に注意しましょう。
  - 食品内部まで十分に加熱し、生ものは避けましょう。
  - 調理器具やふきん、食器をしっかりと洗い、清潔に管理しましょう。



## 食中毒が疑われたら

- 主な症状は、吐き気・腹痛・嘔吐・下痢・血便・発熱などです。
- 高齢者や子どもは重症化しやすいので特に注意してください。
- 医師の診察を受けるまで、安易に胃腸薬や下痢止めを服用しないようにしてください。
- 原因と思われる食品、吐いた物や便などがあれば医師にみせましょう。
- こまめに水分補給をし、全身を暖かく保ちましょう。



連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施いたしますのでご相談ください。