

目次

第1章 地震や津波などの災害に関する基本的知識

1. 集団を対象にした公衆衛生対応について知っておきたい
5つのポイント……………〈和田耕治 木根原良樹
石井 和 平川幸子 滝澤真理〉 2
2. 被災地における短中期の保健医療福祉再建計画策定
支援シート……………〈藤内修二〉 12
3. 被災地に対する医療体制の考え方……………〈高山義浩〉 21
4. 支援に入った医師・看護師が知っておきたい
保健師等の活動と連携……………〈尾島俊之〉 28
5. 支援に入る保健・医療従事者の持ち物リスト……………〈尾島俊之〉 30
6. 一般ボランティアの役割と連携……………〈尾島俊之〉 32
7. インターネットの有用性と課題……………〈岩室紳也〉 34

第2章 被災者の安全と健康を守る

A. 安全を確保する

1. 被災した建物に入る際に知っておきたい10のポイント
……………〈田中 完 江口 尚 和田耕治〉 38
2. がれきの焼却をする際に知っておきたい5つのポイント
……………〈末廣有希子 松井亜樹 和田耕治〉 41
3. 一酸化炭素中毒を予防するために知っておきたい
7つのポイント……………〈和田耕治〉 43
4. 被災地の治安を守るために予防すべき4つの暴力
……………〈松井亜樹 末廣有希子 和田耕治〉 45

5. 放射線について知っておきたい10のポイント	〈上原里程 和田耕治〉	48
B) 心身の健康を守る		
1. 避難所生活改善のために知っておきたい10のポイント ～阪神・淡路大震災の教訓より～.....	〈江口 尚 和田耕治〉	50
2. 炊き出しをする際に知っておきたい10のポイント	〈江口 尚 和田耕治〉	54
3. 避難所のできる簡単な5つの運動（ストレッチ）.....	〈野口克彦〉	56
4. 被災者の心のケアに関して知っておきたい7つのポイント	〈西 大輔〉	61
5. 被災した子どもの心のケアに関して知っておきたい 7つのポイント.....	〈西 大輔 白川美也子〉	63
6. 遺族や遺児と話すときに知っておきたい7つのポイント	〈西 大輔 白川美也子〉	65
7. 高齢者を支援する際に知っておきたい10のポイント	〈末廣有希子 和田耕治〉	67
8. 妊娠・出産された方に伝えたい10のポイント.....	〈太田 寛〉	69
9. 避難所の清潔・生活環境評価シート.....	〈兵庫県立大学看護学部〉	71
C) 感染症から守る		
1. 手洗いでできないときの手指の清潔ケア	〈ライオン(株)社員有志ボランティア〉	73
2. 歯みがきできないときのお口のケア	〈ライオン(株)社員有志ボランティア〉	75
3. 感染予防のための8カ条.....	〈國島広之〉	77
4. 避難所の感染対策—避難所のウイルス胃腸炎対策.....	〈高山義浩〉	78
5. みんなのトイレみんなできれいに気持ちよく.....	〈國島広之〉	85
6. 避難所のインフルエンザ対策6つのポイント.....	〈高山義浩〉	86

7. 水害後の家屋におけるカビ（真菌）について
 知っておきたい7つのポイント……〈立石清一郎 丸山 崇 田中宣仁
 尾土井悠 森 晃爾 谷口初美〉 89

第3章 医療従事者・作業員（ボランティア）の安全と健康を守る

1. 津波の後の復旧において安全と健康を守る10のポイント
 ～2004年インド洋大津波に学ぶ……〈和田耕治〉 92
2. 医療従事者・ボランティアなどが知っておきたいほこり
 （粉じん）に関する7つのポイント
 ……〈吉川 徹 和田耕治 フィットテスト研究会〉 95
3. 復旧作業や片付けを行う作業員が知っておきたいほこり
 （粉じん）・アスベストに関する7つのポイントと防じん
 マスクの正しい装着法…〈吉川 徹 和田耕治 フィットテスト研究会〉 97
4. 災害によって放出された化学物質について知っておきたい
 3つのポイント……〈松井亜樹 櫻木園子 岩根幹能
 荒薦優子 尾崎将之 河津雄一郎〉 103
5. 電気を使わずに暑さから身を守る7つの方法
 ……〈末廣有希子 河津雄一郎 和田耕治〉 105
6. 熱中症を予防するための5つのポイント
 ……〈末廣有希子 河津雄一郎 和田耕治〉 107
7. 寒さのなかで作業する人が知っておきたい10のポイント
 ……〈奈良井理恵 和田耕治〉 109
8. 復旧作業を行う人を疲労から守るための7つのポイント
 ……〈堀 愛 和田耕治〉 111
9. 支援者のためのセルフケアの7つのポイント……〈西 大輔〉 113
10. 災害現場で救援活動をされた方が帰ってきた際に
 知っておきたい10のポイント……〈荒薦優子 河津雄一郎 和田耕治〉 115

11. ご遺体を取り扱う際に知っておきたい 10 のポイント
 ……〈多田隈潔 西本真証 石丸知宏 黒石真紀子
 荒薦優子 田中優子 松井亜樹 河津雄一郎 和田耕治〉 116

第 4 章 これから支援に入る方に伝えたいこと

1. 支援を自分で完結する難しさ……………〈岩室紳也〉 118
 2. 自己完結と重層的な仕組みで「現場のためになる」支援を
 ……〈佐々木亮平〉 121
 3. 災害亜急性期から慢性期に災害医療支援を初めて行う
 プライマリケア医師へ……………〈富塚太郎〉 123
 4. 支え合う力を活かす社会へ……………〈高山義浩〉 125
 5. 被災地における感染症対策の実際……………〈國島広之〉 128

第 5 章 災害直後（1 週間）に命や生活を守る

1. 命を守るために優先すべき 10 のポイント……………〈久保達彦 和田耕治〉 132
 2. 被災直後の生活飲用水に関する 10 のポイント
 ……〈久保達彦 和田耕治〉 134
 3. 仮設トイレが未整備の被災地における 10 のポイント
 ……〈久保達彦 和田耕治〉 136
 4. 災害直後の食糧支援に関する 10 のポイント……………〈久保達彦 和田耕治〉 139
 5. 初期のシェルター（避難所）の運営に関する 10 のポイント
 ……〈久保達彦 和田耕治〉 141
 6. 外部との連絡手段と安否確認……………〈上田悦久〉 143
 7. 災害直後の感電予防に関する 4 つのポイント
 ……〈橋口克頼 伊藤裕康 黒田玲子 河津雄一郎 和田耕治〉 145
 8. 医療従事者が普段から家庭で備えておきたい物品リスト
 ……〈上田悦久〉 147