

心身の健康を保つために

災害が発生すると、被災したショック、日常生活上の困難、生活習慣の変化、その後の生活への不安のために、心身ともに強いストレスにさらされ、疲れやすくなります。

被災後に起きる心身の変化

【からだ】

眠れない、食欲不振、頭痛、腹痛、吐き気、だるい など

【こころ】

不安、怖い、イライラする、やる気がなくなる など

【行動】

落ち着きがない、不注意、興奮しやすくなる、頑張りすぎる など



これらの反応は、程度の差はあれども多くの方が経験します。ほとんどの場合、時間が経過して生活が落ち着きを取り戻すにつれて、収まっていきます。

☞これらの反応を少しでも乗り越えやすくするために…

休息を取る

こまめに休みをとりましょう。

食事や水分を十分に

特に乳幼児期のお子さんや高齢の方は脱水症状を起こしやすいので、積極的に水分補給を行いましょう。

特に高齢の方は…

適度に体を動かす

同じ姿勢で居続けると血液の流れが悪くなります。血栓予防のためにも適度に体を動かしましょう。

お酒の飲み過ぎには注意

不安や寝つきの悪さをお酒で紛らわすのは避けましょう。心身の健康を損なう可能性があります。

1人で抱え込まず、お互いに助け合う

災害の後、心配ごとが増えたり、不安になったりするのは自然なことです。

1人で抱え込まずに、お互いに声を掛け合いましょう。

家族や友人、近所の人、保健師さんなどの支援者と話してみましょう。

《相談先一覧》

ご自分自身やご家族のことで心配なことがあればお住まいの市町村役場に、
高齢者の方はお住まいの市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

なお、下記の窓口にもご相談いただけます。

1, 大人の場合

相談機関名	所在地	電話番号
宮城県精神保健福祉センター 「こころの相談電話 災害ホットライン」	〒989-6117 大崎市古川旭 5 丁目 7-20	0229-23-0302

※仙台市民の方は仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）へご相談ください。

相談機関名	所在地	電話番号
仙南保健所	〒989-1243 柴田郡大河原町字南 129-1	0224-53-3132
塩釜保健所	〒985-0003 塩竈市北浜 4 丁目 8-15	022-365-3153
塩釜保健所 岩沼支所	〒989-2432 岩沼市中央 3 丁目 1-18	0223-22-2188
塩釜保健所 黒川支所	〒981-3304 黒川郡富谷町ひより台 2 丁目 42-2	022-358-1111
大崎保健所	〒989-6117 大崎市古川旭 4 丁目 1-1	0229-87-8011
栗原保健所	〒987-2251 栗原市築館藤木 5-1	0228-22-2118
登米保健所	〒987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼 150-5	0220-22-6118
石巻保健所	〒986-0861 石巻市あゆみ野 5-7	0225-95-1431
気仙沼保健所	〒988-0066 気仙沼市東新城 3 丁目 3-3	0226-21-1356

※仙台市民の方は各区保健福祉センターへご相談ください。

2, 子どもの場合

相談機関名	所在地	電話番号
子ども総合センター	〒981-1217 名取市美田園 2 丁目 1-4	022-784-3576
中央児童相談所	〒981-1217 名取市美田園 2 丁目 1-4	022-784-3583
北部児童相談所	〒989-6161 大崎市古川駅南 2 丁目 4-3	0229-22-0030
東部児童相談所	〒986-0861 石巻市あゆみ野 5-7	0225-95-1121
東部児童相談所気仙沼支所	〒988-0066 気仙沼市東新城 3 丁目 3-3	0226-21-1020

(令和 4 年 3 月現在)