

被災された皆様へ
心よりお見舞い申し上げます。

このたびの令和8年熊本地震により被災された皆さまに
謹んでお見舞い申し上げます。

また、被災地の一日も早い復旧・復興と
皆さまが安心して生活を取り戻されますことを
心よりお祈り申し上げます。

被災された方々の不安や困難に寄り添いながら
赤十字の使命のもと支援活動に取り組んでおります。

災害後の生活では、避難生活や生活環境の変化により
健康面でさまざまな注意が必要となります。
本紙では、被災された皆さまの健康維持に
お役立ていただける情報を取りまとめました。
皆さまの健康管理の一助として
ご活用いただければ幸いです。

また、本紙裏面には、令和8年熊本地震発生後の
当センターの取り組みについても紹介しておりますので
ご覧いただければ幸いです。

令和8年9月
日本赤十字社熊本健康管理センター



知っておきたい、災害時の健康管理

災害時には、普段とは異なる生活環境やストレスによって、からだやところにさまざまな変化が起こります。

避難生活では、体調管理に加え十分な水分摂取と休息、睡眠などが大切です。

今回は、特に注意したい「エコノミークラス症候群」と「こころの健康」についてご紹介します。

エコノミークラス症候群に注意！

エコノミークラス症候群とは…

車の中や狭い避難所等、長時間同じ姿勢でいると、足の静脈に、血のかたまり(血栓)ができます。その血栓が肺の血管につまる病気です。重症の場合は、命に関与することがあります。運動や弾性ストッキングなど予防が大切です。



エコノミークラス症候群の
予防動画はこちらから



こころの健康

大きな災害の後、ショックを受けたこころは時間とともに変化し、回復へ向かっていきます。

再建期 その後の数年間

被災地に日常が戻り始め、被災者が生活の立て直しへ向かい始める。

災害の
発生

茫然自失期

災害直後

強いショックで茫然自失となったり、危険をかえりみない行動に出たりする

ハネムーン期

1週間～6ヶ月

被災者同士が強い連帯感で結ばれ、助け合い、被災地が温かいムードに包まれる

幻滅期

2ヶ月～1-2年

被災者の疲れがピークとなり、やり場のない怒りから援助の遅れや行政への不満が噴出する。トラブルや心身の不調が現れやすい。

からだがりラックスするところもリラックスします。自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

・休息をとり、無理をしない

・安心できる人と話をする

・食べる・眠るなど普通の生活リズムを大切にする

・伸びをする、深呼吸する、肩の上げ下げなどをしてリラックスする

腹式呼吸

口から5秒かけてゆっくり息を吐き出し、吐き切ったら3秒ほど止めます。その後、鼻からおなかの中の空気をいっぱいにするように息を吸い込みます。これを5回繰り返します。

からだのリラックス

こころの緊張をやわらげるためには、からだの筋肉の緊張をゆるめることが効果的です。筋肉を意識して、意図的に強く緊張させてから、一気に力を抜いて、緊張をゆるむ感覚を味わいます。



災害支援活動

当センターでは、令和8年熊本地震の発生を受け、被災された皆さまの生活と健康を支えるためさまざまな支援活動に取り組んでいます。

救援物資の搬送・配布



必要な物資を迅速に被災地へ届け、避難所等で配布します。

救護班による避難所支援



避難所での健康相談や、エコノミークラス症候群の予防などの支援を行います。

こころのケア

被災された方々のこころのケアに向けた支援活動を実施します。

令和8年熊本地震
災害義援金を
受け付けております。

詳しくはコチラ

