

災害ボランティア活動における安全衛生のポイント集 ver1.0

平成23年7月15日

災害ボランティアに参加されるみなさま、そして、災害ボランティアセンターや送り出す企画をされているみなさま向けに、ボランティア活動における安全衛生、特に夏季に配慮したほうがよいポイントを整理しました。これらはボランティア活動を抑制するのではなく、より多くの方に安全に活動していただくために情報をまとめました。現場の状況にあわせて、活用できる情報・ポイントがあれば、ぜひ参考にしてください。

【概要・目次】

熱中症対策、ケガ等の対策、食中毒の対策、地震(余震)・津波・大雨の対策の4項目ごとに、それぞれ配慮が必要なポイントを整理しています。以下、トピックスのみの記載していますので、詳しくはそれぞれの対策をお読みください。

【熱中症対策】

- 体調を整えておく
- 活動する時間を決める(長くても2時間以内)
- 活動現場の気温・湿度を知っておく
- こまめに水分・塩分を補給する
- 身体を冷やす工夫をする
- 服装を工夫する
- 活動中に利用できるトイレを確保する(可能であれば)
- 熱中症と思われる症状になった場合の対応

【けが等の対策】

- 事前に活動の場所の下見をする
- 怪我をしにくい装備に心がける
- 交通事故の対策
- できるだけ活動前に状況を確認する
- 安全衛生の体制を整える
- 泥・ヘドロの扱いには細心の注意をはかる。
- 腰を傷めないために、重いものの持ち方に注意する
- 活動の休憩前、活動後のうがい・手洗いを徹底する
- ケガの事例、ケガをしそうになった事例を共有する
- 怪我をしてしまった場合の対応

【食中毒の対策】

- 体調を整えておく
- あたたかい場所に食べ物を保管しない
- 加熱していない食べ物に注意をする
- 手洗いを徹底する
- 食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」。
- 食中毒が疑われた場合・起きた場合の対応
 - ・事前に、対応策を考えておく
 - ・最寄りの保健所や医療機関にご相談する
 - ・医師・保健師など専門家の判断・コメント・助言をしっかり聞き取る
 - ・経過・結果などの情報提供・情報共有を徹底する
 - ・具体的な対策を講じる

【地震(余震)・津波・大雨の対策】

- 活動前に、活動場所や周辺の状況、避難経路を確認しておく
- ラジオなどの持参する
- 天気予報を毎日チェックする
- 急な大雨・集中豪雨の対応を検討しておく

必ずボランティア保険に入ってから活動に参加してください。被災地に向かう行き道中も保険対象とするため地元の社会福祉協議会での加入をお願いします。

(参考)ボランティア活動保険 <http://www.fukushihoken.co.jp/volunteer/menu.html>

【熱中症対策】

これからのシーズン(7～9月)の屋外でのボランティア活動は、高温・多湿、風が弱いなどの環境の中で行うこととなります。体の熱が外に出にくくなり、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

ボランティアはどうしても無理をしがちになります。災害ボランティアセンター・送り出す企画をされる方は十分な対応の準備、対策・注意すべき点の周知徹底をおすすめします。

○熱中症とは

暑い中で、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温などの調整機能がおかしくなることで起こる障害の総称です。症状によっては死に至る可能性があります。

○熱中症の主な症状

- ・のどの渇き
- ・ぼんやりする・食欲不振
- ・皮膚の紅潮・イライラする・体温上昇・疲労困ぱい
- ・頭痛・熱にうだる感じ
- ・けいれん 等

【熱中症の具体的な対策】

予防法を知っていれば防ぐことができます。応急処置を知っていれば救命できます。

○体調を整えておく

暑い中での活動、集団生活などでは、体調を崩しやすくなります。毎日、自らの体調をチェックしておくとよいでしょう。夜は極力しっかり寝るようにし、いつもと体調が違う場合は無理をしないことが一番です。寝不足や食欲不振などで、体調が万全でない日は暑いところで体を使う作業は控えましょう。

*チェックリスト例:体温、睡眠時間、血圧、飲酒の量、食欲、朝食の有無、便通など

○活動する時間を決める(長くても2時間以内)

活動する場所は、天気の良い日は炎天下、木陰や陰がないところの場合もあり、熱中症になりやすい環境といえます。体が暑くなればなるほど、判断が鈍くなり、けがもしやすくなります。

活動する時間、休憩する目安をつけてから、活動に入るとよいでしょう。(環境省・熱中症対策マニュアルでは、30分に1度の休憩が望ましいと記載されています。災害ボランティアセンターによっては、10～15分に一度の休憩を呼びかけているところもあります。)

特に、気温が高くなる日中・昼食前後は、活動を中止することもあり得るでしょう。ただし、活動時間には限りがあるため、活動休止にあわせた様々な対応も必要になります。

○活動現場の気温・湿度を知っておく

実際どの程度の気温なのか把握しておく意識して活動することができます。最近、小型の気温・湿度計なども安価で出回っています。

ある一定の気温が続く場合は活動を中止するなど、対策を検討しておくとい良いでしょう。過去には、活動場所で35度以上になった場合は活動を中止した例もあります。

気象庁では、翌日又は当日の最高気温が概ね35℃(※)以上になることが予想される場合に「高温注意情報」を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。こういった情報を参考にすることをおすすめします。

(参考)気象庁の高温注意情報

<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/index.html>

○こまめに水分・塩分を補給する

活動中、または休憩時など、こまめに水分・塩分を補給しましょう。(環境省・熱中症対策マニュアルでは、30分に1度の休憩が望ましいと記載されています)

1日の活動のために、水分を最低2リットル、暑い日はやや余裕を持って4～6リットル持って行きましょう。

飲み物は、スポーツドリンクと、水や麦茶を同量くらい飲むのがちょうどよいです。スポーツドリンクだけ飲むとのどがかわきやすくなります。また、スポーツドリンクがない場合は、水や麦茶だけの場合は、500ml～1リットルに対して梅干し1個程度(塩分量0.1～0.2%に相当)の塩分を取るとよいでしょう。

緑茶やコーヒーなどは利尿効果があるため、他の飲み物の方が好ましいです。

一度に摂る水分量の目安は特にありません。飲みたいときに飲みたいだけ飲むのがよいでしょう。

○身体を冷やす工夫をする

炎天下、屋外での作業が続く場合は、水分・塩分の補給だけでなく、うちわ、冷却ジェルシート、コールドスプレー、霧吹きなどのグッズがあるとよいでしょう。ぬれタオルで体をふくだけでも身体を冷やすことができます。

ただし、コールドスプレーで体の表面や手足だけを冷やすと、表面の血流が悪くなって、体全体の熱の放散が低下してしまい、かえって体調を崩しやすくなるため、使い方には注意が必要です。

個人で準備できない場合もあるため、チームごとに配布することや、巡回して必要な文を配布していくことなども考えられます。

○服装を工夫する

「けが等の対策」でも記載していますが、以下の点について工夫することをおすすめします。

- ・ゆったりとした通気性のよいもの
- ・長袖(素肌の露出を避ける)
- ・首まわりを隠す(タオル、麦わら帽子等)
- ・汗を吸い取って体温を下げる効果があるもの(近年開発されている吸汗・速乾素材がおすすめ)
- ・色調は、暑くなりやすい黒色系の素材は避け、温まりにくい白色系の素材
- ・汗をかくときの下着は、吸水性に優れた綿などの素材。

特にこれからのシーズン、日差しがきつくなりますので、日焼け対策もあわせておすすめします。

- ・帽子をかぶる(できれば、つばが長いものや麦わら帽子)
 - ・長袖、長ズボン(半袖・半ズボンはさける)
 - ・日焼け止めクリームを塗る
- *活動中のサングラスは控えましょう。

○活動中に利用できるトイレを確保する(可能であれば)

活動する場所によっては、トイレがすぐに利用できない場合もあり、そのために、水分補給を控える場合もあります。災害ボランティアセンター等で活動場所の近くで利用できるトイレなどを事前に伝えておくこと、必要に応じて確保することが考えられます。(利用できるトイレのマップを準備している災害ボランティアセンターもあります)

熱中症と思われる症状になった場合の対応

(処置が必要となる症状の例)

- ・体温が高い
- ・皮膚が赤い
- ・まったく汗をかかない
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・応答が異常、反応がない

(熱中症になった時の処置(意識がある、反応が正常な時))

- 1) 涼しい場所へ避難させる
- 2) 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3) 水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。

(参考文献)

環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

【けが等の対策】

津波等による被害による家屋や屋外でのガレキの片付けや泥だしなどのボランティア活動は、けがをしやすい環境といえます。そのため、けがの未然に防ぐ対策、けがをしてしまった際の対応についてポイントをまとめました。

○事前に活動の場所の下見をする

災害ボランティアセンターに寄せられるニーズ(依頼内容)について、事前に内容や状況を確認しておくといでしょう。配慮すべき点がわかれば、状況に応じ、資機材等の準備やボランティアへの伝達などの対応につなげることができます。

また、事前に作業中、作業後に泥・ヘドロを洗い流すために使える「水道」「井戸」などを確認しておくこともおすすめします。

○怪我をしにくい装備に心がける

けがの防止のため、素肌を露出しない裾の広がらない服装(長袖、長ズボン)にしましょう。素肌を露出しない服装は熱中症対策にもなります。また、破れにくい丈夫なゴム手袋、長靴、安全靴などを身につけることをおすすめします。釘の踏抜き対策として、鉄板の中敷きを準備しておくといでしょう。鉄板の中敷きや安全靴をはく場合は、靴ずれに注意して、厚めのくつしたを履くなどの工夫をしておくことをおすすめします。

なお、長靴の横からくぎが刺さった例があるため、鉄板中敷きを過信しないことも重要です。同様に手でガレキを除去する際、皮手袋を着用していても、ガレキ片が皮手袋を切り裂いたこともありますので、勢いよく手をガレキの中に突っ込まない等の注意をしてください。

災害ボランティアセンター・送り出す企画をされる方には、ボランティア希望者への事前の周知を徹底するほか、準備ができなかった方のための予備を準備することが考えられます。

＊熱中症対策を兼ねる装備として、麦わら帽子・首巻きタオル・UVカットの長袖・長ズボンといった、いわゆる「農作業スタイル」を参考にするとよいでしょう。

ただし、つなぎは熱が逃げにくくなるので、薄手のものをおすすめします。

○交通事故の対策も必要

現場では、復興関係の車両や重機、捜索関係の車両など多数の車両が行き来しています。また、従来の災害と異なり、7月に入っても、ボランティア活動、ガレキ除去業者、捜索部隊の捜索それぞれの範囲が混在している状況です。このような状況下では、安全確認が不十分、不明確になりやすく、交通事故を誘発することになります。

そのため、現場状況に応じてリーダーや安全管理専従のチームを設け、蛍光チョッキや誘導棒ライト、警笛、ハンドマイク(メガホン・トラメガ等)などを装備し、安全管理誘導に徹することが望ましいでしょう。

○できるだけ活動前に状況を確認する

活動する前に、活動する場所の確認をすることで、全体の作業ボリュームをつかむことができます。活動する時間や役割分担などの目処を付け、無理なく活動することができます。また、けがをしやすい箇所などを事前に把握することもできます。

特に、釘などが露出している場所やヘドロ・泥の中にガラス片などが混ざっているようであれば、活動するメンバーに伝えておくといでしょう。

○安全衛生の体制を整える

災害ボランティアセンター・送り出す企画をされるチームの中で、安全衛生の対策・注意喚起を担当するスタッフやチームを配置することをおすすめします。

また、活動現場のリーダーには、安全衛生の具体策・けがをした際の対応などを伝えるようにしましょう。(可能であれば、現場で活動するチームの中に、安全衛生担当を置くことをおすすめします)

(参照:災害ボランティア等の健康管理に関する指針 <http://kiki.umin.jp/>)

○泥・ヘドロの扱いには細心の注意をはかる。

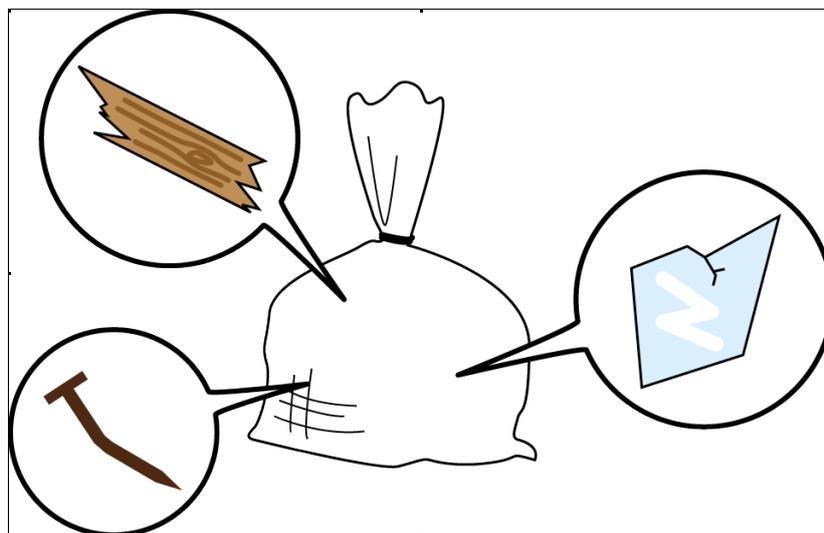
ガレキの中には、先のとがったもの、釘や棘の出ている木材など、けがをしやすいものが含まれています。その多くは、泥や海水などにつかっているため、けがをした場合、感染を起しやすくなります。

(参照:創傷関連感染 <http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/2011pdf/20110316risuku02.pdf>)

作業中に舞い上がったホコリや飛び散った水などが直接口に入らないように、マスクを使用してください。また、作業中、汚れた手で目や口を直接触らないようにしてください。

高圧洗浄機を使う場合も、飛び散る水など注意が必要です。

泥やヘドロをいれた土のう袋を動かす際には注意が必要です。特に、太ももや両腕で抱えた際に、土のう袋の中にいれた泥・ヘドロに混ざっているガラス片などで怪我をすることがあります



土のう袋にいれる泥やヘドロなどの量は、半分程度にして、運びやすくすることをおすすめします。土のう袋の数も余裕を持って準備しておくといでしょう。

(参考)がれき撤去作業等の際の感染予防について

国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.gov/earthquake2011/IDSC/20110331gareki.html>

(参考)土のう袋の使い方

「水防ベーシックAtoZ」社団法人四国建設弘済会より

http://www.cgr.mlit.go.jp/ctc/tech_dev/topics/suibou/s_don02.htm

○腰を傷めないために、重いものの持ち方に注意する

活動中、重いものを持ち運びすることで、腰を痛めてしまうことがあります。

まず、活動前には必ず準備運動(ラジオ体操など)を行うようにしましょう。

重い荷物を持つ際は、ヒザを曲げ、腰を落としてから、足の力で持ち上げるようにしましょう。その際、体に密着させるとよいです。

ぎっくり腰など腰を痛めたことがある方は、コルセットなどをつけるとよいです。

(参考)重い荷物の持ち方 動画

<http://www.youtube.com/watch?v=tgNB8yscjRo>

重い物を運ぶ作業を安全に行うコツ

<http://kiki.umin.jp/>

○活動の休憩前、活動後のうがい・手洗いを徹底する

作業が終了したら、手袋などははずし、石鹸と流水でよく手を洗ってください。

どうしても手洗いの水が入手できない時は、ウェットティッシュなどで極力汚れを落としてからアルコール製消毒剤を使用してください。

○ケガの事例、ケガをしそうになった事例を共有する

ケガになりそうだった、もしくはケガをしてしまった事例は、災害ボランティアセンター、送り出す企画をされる方、活動する個人で共有しましょう。簡単に資料にまとめて配布すること、活動前のオリエンテーションで紹介すること、また再発防止の具体策を講じることなどが考えられます。

<怪我をしてしまった場合の対応>

作業中、ガラスなどでケガをしたり、トゲが刺さったりした場合は、いったん作業を中止し、傷ついた場所を清潔な水でよく洗浄し、バンドエイドなどで保護します。大量の水道水で傷口を洗浄するのが望ましいです。

水道水が使えない場所もあるので、ミネラルウォーター(ペットボトル)など余裕を持って持参することをおすすめします。救急セットなどをチームごとに持っておくとよいでしょう。

傷が深い場合や棘などが残ってしまった場合、傷に泥などが入り込んでしまった場合は、悪化の予防のため、すみやかに診療を受けてください。

【食中毒の対策】

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちです。しかし、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

被災地では、少しずつライフラインや食品関係の設備も充実しつつありますが、これから暑い日が続く中で、注意が必要となります。

○体調を整えておく

暑い中での活動、集団生活などでは、体調を崩しやすくなり、胃腸が弱ってしまうこともあります。毎日、自らの体調をチェックしておくといよいでしょう。夜は極力しっかり寝るようにし、いつもと体調が違う場合は無理をしないことが一番です。

・チェックリスト例: 体温、睡眠時間、血圧、飲酒の量、食欲、朝食の有無、便通など

○あたたかい場所に食べ物を保管しない

自動車の中、日の当たらない場所でも風通しが良くないところなどでは、食べ物がいたみやすくなります。冷蔵庫、クーラーボックスや風通しのよい場所で保管するのがよいでしょう。特に、昼食のために持参した食事類(コンビニなどで購入したお弁当、おにぎりなど)は保管に気をつけるようにしましょう。

○加熱していない食べ物に注意をする

いたみやすい食べ物、加熱していない食べ物には注意しましょう。ボランティア向けのお弁当や食事を発注する際は、極力加熱しているものを中心にするなど工夫するとよいです。

○手洗いを徹底する

活動後、配膳の前、食事の前などはしっかり手洗いをしましょう。

どうしても手洗いの水が入手できない時は、ウェットティッシュなどで極力汚れを落としてから速乾性刷り込み式アルコール製消毒剤を使用してください。

<炊き出しの際の注意点>

避難所などでの炊き出しの調理の際には、食中毒対策を講じてください。

食品をより安全にする 5 つの鍵(国立医薬品食品衛生研究所)を参考に、担当者で食材の扱い方、調理場などを確認しましょう。

第1の鍵:清潔に保つ

第2の鍵:生の食品と加熱済み食品とを分ける

第3の鍵:よく加熱する

第4の鍵:安全な温度に保つ

第5の鍵:安全な水と原材料を使う

○食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」。

- ・タオルやふきんは清潔なものを使う。エタノール・アルコール・洗剤などを確保する。
- ・野菜などはしっかり洗う。
- ・冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍せず、冷蔵庫の中や電子レンジ、または、気密性の容器に入れて、流水を使い、解凍する。
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗う。
- ・加熱が必要な食材は、しっかり中心部まで加熱する。
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。等

(参考)

- ・厚生労働省 食中毒に関する情報 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>
- ・食品をより安全にするための5つの鍵(WHO 提供資料)
http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/5keys/5keys_jp.pdf

<食中毒が疑われた場合・起きた場合の対応>

○事前に、対応策を考えておく

どういったタイミングで食中毒が発生するかわかりません。被災地では医療機関、薬、設備などに限りがあるため、災害ボランティアセンターや送り出す企画をされる方は、事前に対応策を考えておくことをおすすめします。

○最寄りの保健所や医療機関にご相談する

多くの利用者がある施設や避難所などで食中毒が起きた場合は、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要ですので、速やかに最寄りの保健所に相談してください。

個人に疑いがある場合は、医療機関で診察・検査をしてもらいましょう。食中毒と診断された場合は、医師の指導に基づき、自宅で療養してもらいます。

○医師・保健師など専門家の判断・コメント・助言をしっかりと聞き取る

検査結果(食中毒でない場合も)、症状、対策(個人・施設等)について、その内容を聞き取り、資料などにまとめましょう。言葉だけでは十分に伝わらない、間違った内容で伝わってしまうこともあるため、「文書化」することが大事です。

○経過・結果などの情報提供・情報共有を徹底する

食中毒との診断の有無に関わらず、状況・対応などはすみやかに関係者で共有しましょう。災害ボランティアセンターの場合は、スタッフ全員、または活動したボランティアなどへの周知徹底が必要です。情報伝達の遅れは、その後の対応などに影響し、トラブルやパニックを引き起こしてしまいます。

○具体的な対策を講じる

経過・結果とあわせて、食中毒防止・再発防止のための対策を講じましょう。前述の対策などを参考にしてみてください。地域内で対策を講じるだけでなく、近隣市町村や関係する団体などで共有することで、さらに取組が広がることに期待しています。

【地震(余震)・津波・大雨の対策】

まだ被災地では地震(余震)活動・津波のおそれもあります。

○活動前に、活動場所や周辺の状況、避難経路を確認しておく

活動に入ってからでは遅いので、活動前に、海岸の方向・海岸からの距離、避難する先・高台の場所などをチームで確認しておきましょう。わからない場合は、依頼主や周辺の方に聞いておくとよいでしょう。

○ラジオなどの持参する

津波注意報等が出た場合の情報をすみやかに入手するために、携帯電話等で緊急地震速報を受信し、活動中も聞こえるようにしておきましょう。

携帯電話の受信環境がよくないところではラジオを持参するとよいでしょう。実際に、ラジオを活動中や休憩中に聞くよう呼びかけているところもあります。

これからのシーズン、大雨・台風・急な集中豪雨の発生も考えられます。天気予報や対策を検討しておく必要があります。

○天気予報を毎日チェックする

当日、翌日、週間予報など天気予報を毎日チェックするようにしましょう。台風が日本に接近する際は、ルート予想などから活動の予定など検討しなおしましょう。

○急な大雨・集中豪雨の対応を検討しておく

活動中、急な大雨・集中豪雨に見舞われる可能性もあります。その際には、活動中止・判断、安否確認の連絡、避難場所など現場での対応を事前に検討することをおすすめします。

インターネットのリアルタイムレーダー・リアルタイム雨量を参考に、大雨の予測・状況確認をするのもよいでしょう。

(参考) 国土交通省 レーダー <http://www.jma.go.jp/jp/contents/index.html>