

一 災害ボランティア熱中症対策マニュアル（2011.7.13） 一

これから本格的な夏を迎え、被災地での災害ボランティアは「日陰がなく、気温の高い屋外」で「風通しの悪い衣服」での「激しい運動」と熱中症になりやすい条件下での活動となります。

さらに県外からの参加の場合、早朝移動のために寝不足になりやすく、車酔い等の体調不良も熱中症の原因となります。

以下の事項に留意し、体調管理、持参物等、改めて対策をお願いいたします。

活動中は、作業20～30分につき、10分の休憩をとるペースを厳守してください。
休憩中は、日陰等で衣服に風を通し、水分・塩分補給を(喉が渴いていなくても)しましょう。

● 体調管理

無理な行程で日程を組まない。（前日は十分に睡眠をとる。アルコールは控えめに）

こまめな水分・塩分補給を心がける。

無理をせず、体調不良を感じたら活動を中止する。

● 活動時の服装

怪我や感染症予防のため、暑くても長袖長ズボンは必須です。

薄手で通気性のよいものを用意する、黒系統の服は避ける等の工夫をしましょう。

● ヘルメット・帽子・タオル

直射日光を避けるため、安全のためにも着用しましょう。

また、ヘルメット・帽子の後ろにタオルを垂らして日よけにすると良いでしょう。

● 濡れタオル・クーラータオル

水を含ませたタオルを首に巻き、肌が直射日光に当たらないようにします。

● 氷・瞬間冷却剤

応急処置用。クーラーボックスを用意できない場合は、叩いて使う瞬間冷却剤が便利です。

● 梅干し・塩飴・スポーツドリンク・麦茶

塩分補給のために必須です。

塩飴は、熱中症予防専用に塩分、糖分、クエン酸が配合されたタイプもあります。

スポーツドリンク・麦茶等は、多めに（500ml で3本以上）用意しましょう。

● 大量の水

水分補給の他、タオルを濡らす、手洗い、怪我をした場合の傷口洗浄等に使います。

水道が近くにない・使えない場合もありますので、大量に（飲料用1L、予備1L）用意しましょう。

団体の場合は、ポリタンク等で予備の水を用意するといいでしょ。

● 食中毒にも注意！！ 傷みやすいものは避けましょう。

【参考情報一覧】

◆宮城県東松島市災害ボランティアセンターブログ

<http://msv3151.c-bosai.jp/group.php?gid=10180>

熱中症対策や装備品、災害ボランティアに参加する際の当日の流れ等、写真付きで詳しく説明されています。現場の災害ボランティアセンター（VC）だからわかる情報、生の声が掲載されており、他地域の災害VCで活動する際も参考になります。

◆山形の地域総合サイト yamagata 1（やまがたワン）—被災地でのボランティア活動について

<http://www.yamagata1.jp/1928.html>

「災害ボランティアの心得」「ボランティア保険について」「夏季の装備・服装」「熱中症対策」について、詳しく説明されています。これからボランティアを考えている方は必読です。

◆全社協 被災地支援・ボランティア情報 —VC設置状況

<http://www.saigaivc.com/vc設置状況-pdfファイル/>

全社協（全国社会福祉協議会）の東日本大震災ボランティア活動関連情報サイト。各地の災害VCでのボランティア募集状況がPDFファイルで掲載されています。（随時更新中）こちらで最新のボランティア受入状況をチェックしてから、各災害VCにお問い合わせください。

◆東日本大震災支援全国ネットワーク（JCN）—ボランティアバス一覧（出発地別）

http://www.jpn-civil.net/support/volunteer/post_4.html

「東日本大震災支援全国ネットワーク」のサイト。主に支援者向けの情報が提供されています。全国で運行されているボランティアバスが出発地別で掲載されています。その他、災害ボランティアのガイドライン集、震災支援・助成事業リスト、支援状況マップ等、豊富な情報が掲載されています。

◆ぼ・ぼらの音♪（とちぎボランティアNPOセンター ぼ・ぼらのブログ）

<http://blog.canpan.info/popola/>

栃木県内のボランティアバス運行状況一覧等、東日本大震災関連情報を掲載しています。