

ストレスで食欲低下、栄養偏り

避難生活の食心身に影響

野菜ジュースやサプリメント有効

能登半島地震による避難生活では、住民の栄養状態の悪化も懸念される。災害時の栄養と健康の関係に詳しい日本大板橋病院救命救急センター（東京）の山口順子医師に、被災者の食生活で気を付けるべき点を聞いた。

災害時はそもそも恐怖や不安で「持病のある人は症状が悪化し、健康な人でも血圧上昇など生理的な変化が見られる」と山口医師。ストレスから発生直後は食欲が低下する人が多く、心身の変化と栄養不足で体調を崩す恐れが高まるという。

避難所の配給はおに

ぎりやパン、カップラーメンが多くなりやすい。炭水化物中心の食生活にも注意が必要だ。東日本大震災時に宮城県が避難所住民に行った調査ではタンパク質やビタミンが目標量を下回っていた。山口医師は、ビタミンやミネラルの不足が長期化すると「口内炎や風邪などの症状が起きやすく、食べることで体が難しくなるケースがある」と指摘する。ビタミン不足は皮膚にも影響し、新潟県中越沖地震の際には、野外で日差しを浴びた高齢者が熱傷を起こした事例もあったという。余震や長引く避難生活のストレスで、配給の菓子パンや菓子を食べ過ぎてしまう人もい

た事例もあったとい有効です」。歯がない

高年齢者には歯茎で食べられる食材や、軟らかくする工夫も求められ

強い緊張状態に置かれた災害時は、食の好みも変わることがある。「食べ過ぎた集まって会話をしながら食べることで、ストレスを軽減し、不安を和らげる効果もある」と話す。山口医師によると、



能登半島地震の避難所で、夕食の配給に並ぶ人たち＝6日、石川県穴水町

能登半島地震による避難生活では、住民の栄養状態の悪化も懸念される。災害時の栄養と健康の関係に詳しい日本大板橋病院救命救急センター（東京）の山口順子医師に、被災者の食生活で気を付けるべき点を聞いた。

大規模災害 避難生活の食生活

栄養悪化 体調崩す恐れ



山口順子医師

災害時はそもそも恐怖や不安で「持病のある人は症状が悪化し、健康な人でも血圧上昇など生理的な変化が見られる」と山口医師。ストレスから発生直後は食欲が低下する人が多く、心身の変化と栄養不足で体調を崩す恐れが高まるという。

避難所の配給はおにぎりやパン、カップラーメンが多くなりやすい。炭水化物中心の食生活にも注意が必要だ。東日本大震災時に宮城県が避難所住民に行った調査ではタンパク質やビタミンが目標量を下回っていた。

山口医師は、ビタミンやミネラルの不足が長期化するると「口内炎や風邪などの症状が起きやすく、食べる

こと自体が難しくなるケースがある」と指摘する。中には、野外で日差しを浴びビタミン不足は皮膚にも影響した高齢者が熱傷を起こした

事例もあったという。

余震や長引く避難生活のストレスで、配給の菓子パンや菓子を食べ過ぎてしまう人もいる。リン酸塩を多く含むスナック菓子は過剰に食べると、神経を安定させる作用のある血中のカルシウムが低下、「偏った栄養摂取は心理状態の悪化にもつながる」。

タンパク質やミネラルなど不足しがちな栄養素は魚介やヒジキなどの缶詰、野菜ジュース、果物で補うことができる。「亜鉛やビタミン類を手軽に取れるサプリメントの利用も有効です」。歯がない高齢者には歯茎で食べられる食材や、軟らかくする工夫も求められる。炊き出しは「人が集まって会話をしながら食べることで、ストレスを軽減し、不安を和らげる効果もある」と話す。

山口医師によると、強い緊張状態に置かれた災害時は、食の好みが普段と変わることもある。「食べ過ぎたり、怒りやすくなったりするのは人間の当然の反応です。自分を責めずに避難生活を過ごすことも重要だ」としている。

タンパク質やミネラル不足 サプリや野菜ジュース有効



能登半島地震の避難所で、夕食の配給に並ぶ人たち

＝6日、石川県穴水町

栄養偏り体調崩す恐れ

能登半島地震による避難生活では、住民の栄養状態の悪化も懸念される。災害時の栄養と健康の関係を詳しく、

日本大板橋病院救命救急センター

(東京)の山口順子医師に写真②に

被災者の食生活で気を付けるべき点を聞いた。



避難生活の食 注意点は？

救命救急センター 山口医師に聞く

災害時はそもそも恐怖や不安で「持病のある人は症状が悪化し、健康な人でも血圧上昇や生理的な変化が見られる」と山口医師。ストレスから発牛直後は食欲が低下する人が多く、心身の変化と栄養不足で体調を崩す恐れが高まるという。

避難所の配給はおにぎりやパン、カップラーメンが多く

納骨には満足で食べられる食材や、飲めなくする工夫も求められる。炊き出しは「人が集まって会話をしながら食べることで、ストレスを軽減し、不安を和らげる効果もある」と話す。

ほん

専門医直伝！

健康のヒント

のすすめ

監修者紹介

栄養食料科 山口医師の著書が、この「イガイガ」むせを防ぎ、飲み込みづらさを改善するトレーニング方法を伝授する。Nスタの放送テキストに加え、修正したムック版。

この役割は呼吸、飲み込み、排便の三つのどの



力が弱く、腸が緩くなったり、食べ物が食道に入らなくなってしまったり、体の動きが利かずに転倒したりする危険性が高くなる。本書は、のどの筋肉を鍛える「ストロ」や、膈呼吸時に必要な筋肉を鍛える「バットポトル」などの手軽なトレーニングを複数紹介。イラスト付きなので分かりやすい。



能登半島地震の避難所で、夕食の配給に並ぶ人々たち
＝6日、石川県穴水町

「口内炎や風邪などの症状が起きやすくなり、食べること自体が難しくなるケースがある」と指摘する。ビタミン不足は皮膚にも影響し、新潟県中越沖地震の際には、野外で日差しを浴びた高齢者が熱傷を起した事例もあったという。

余震や長引く避難生活のストレスで、配給の菓子パンや菓子を食べ過ぎてしまう人もいる。リン酸塩を多く含むスナック菓子は過剰に食べると、神経を安定させる作用のある血中のカルシウムが低下、「偏った栄養摂取は心身状態の悪化にもつながる」。タンパク質やミネラルなど不足しがちな栄養素は魚介やひじきなどの缶詰、野菜ジュース、果物で補うことができる。「亜鉛やビタミン類を手軽に取れるサプリメントの利用も有効です」。薬がない高