

# 災害を生きぬこう

## 災害関連死から 命を守る口腔健康管理



香川県歯科医師会警察歯科医会

# 災害を生きぬく

**災害関連死とは**、災害の直接的被害でなく、その後の避難生活での体調悪化や過労など、間接的な原因で死亡すること。



# 災害関連死

～阪神大震災以降、災害関連死が報告された主な災害～

発生年	名称	関連死	死者※ 行方不明者
1995	阪神大震災	921	6437
2004	新潟県中越地震	52	68
07	新潟県中越沖地震	4	15
09	中国・九州北部豪雨	5	35
11	東日本大震災	※①3768	※②22193
	紀伊半島豪雨	6	98
14	広島土砂災害	3	77
15	関東・東北豪雨	12	20
16	熊本地震	218	273
	台風10号	4	32
17	九州北部豪雨	1	44
18	大阪府北部地震	2	6
	西日本豪雨	28	258
	北海道地震	1	42
		計 5025人	29598

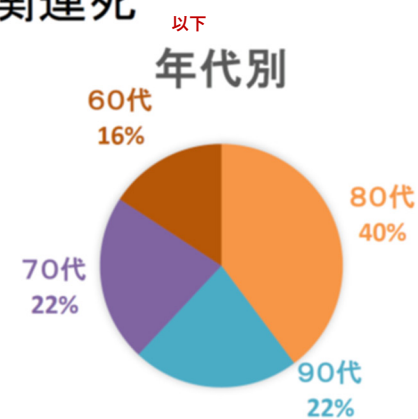
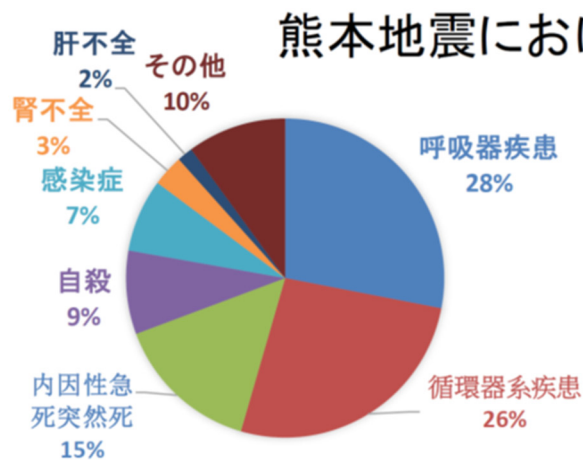
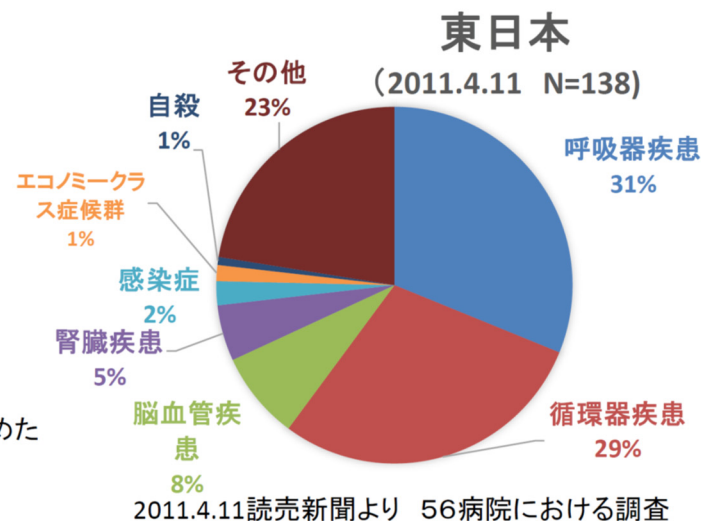
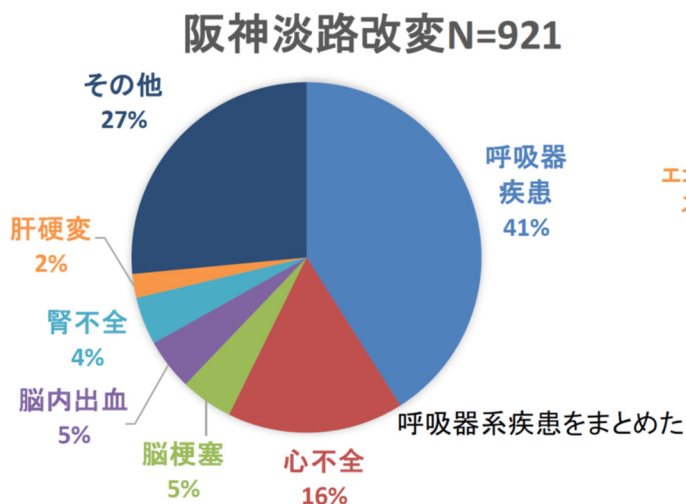
[※は関連死含む  
復興庁や自治体による報告]

※①2021年6月復興庁発表  
※②2021年3月警察庁発表

東日本大震災以外  
共同通信調べ  
2019.2.9岩手日報

# 阪神淡路、東日本、熊本地震の震災関連死の内訳

呼吸器疾患 = 災害関連死の 30%



# 災害関連死は

- 高齢者や基礎疾患をお持ちの方に起こります。
- 熊本地震では 死者273名中218名が災害関連死でした。  
80% (2021年3月末 熊本県まとめ)
- 原因で一番多いのは肺炎です。
- 避難後早い段階で発生しています。
  - ・ 東日本大震災では 1か月以内53%、3か月以内81%
  - ・ 熊本地震では 1か月以内61%、3か月以内84.8%

避難生活は口腔衛生状態を良好に保つ事が困難になりがちな環境です。

口の中の細菌の増加 → 誤嚥性肺炎の発症リスクの増加

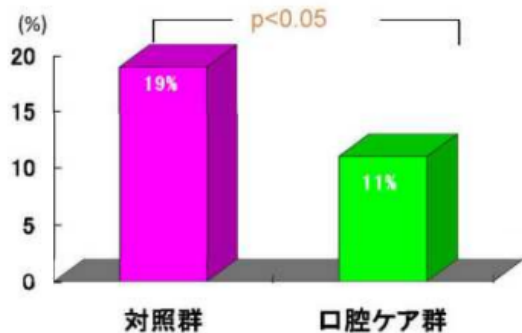
口の健康管理を後まわしにする事が命取りになります。

# 肺炎を予防するためには 口腔衛生管理が大事です

専門家による

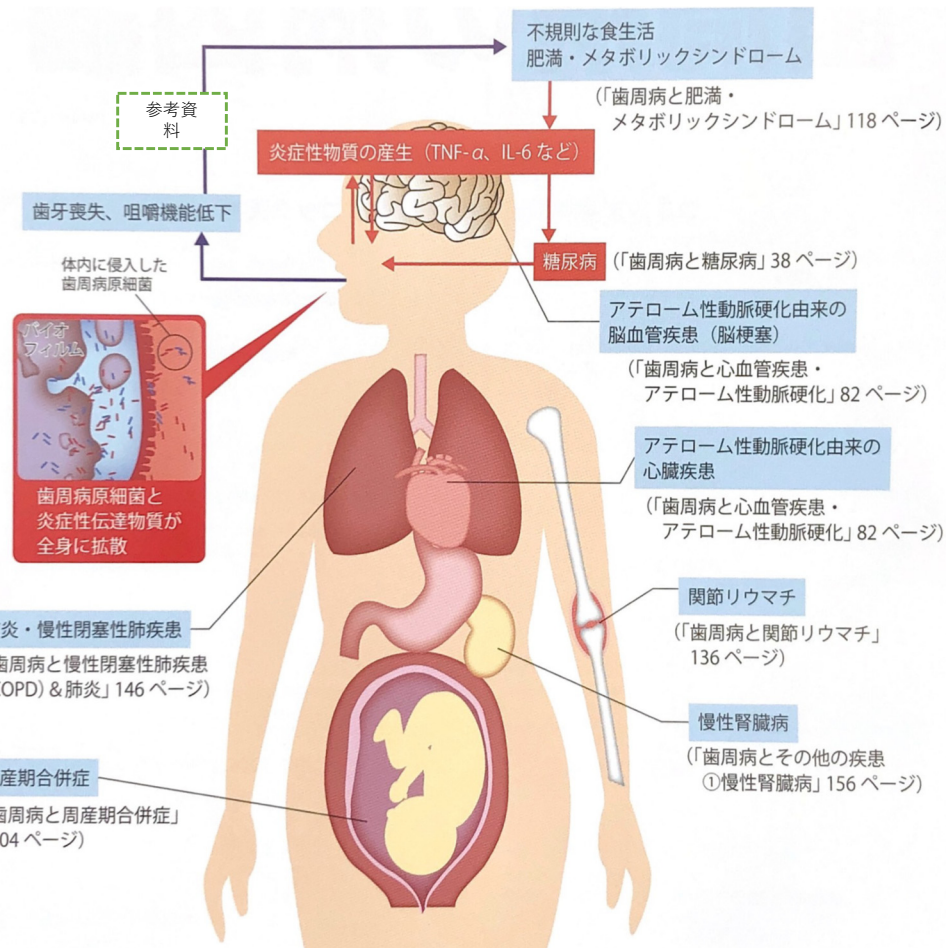
## 口腔ケアにより特別養護老人ホーム における肺炎の発症率が低下した

2年間の肺炎発症率



Lancet  
1999

Yoneyama T, Yoshida Y, Matsui T, Sasaki H : Lancet 354(9177), 515, 1999.



### 歯周病と全身疾患の関連性

築山鉄平, 歯周病の病院論. 木村英隆他, 歯周病と全身疾患 最新エビデンスに基づくコンセンサス Second Edition, 東京: デンタルダイヤモンド社; 2023, 14.

## 災害関連死を未然に防ぐ

# = 命を守る! 避難時の口腔健康管理 =

生きぬいて元気な日常を取り戻す



# 歯科支援活動の目標＝ 誤嚥性肺炎による災害関連死を0人に

## ➤ 避難所における歯科保健活動

- ◎ 誤嚥性肺炎による災害関連死を予防 ← **リスクある者をすくいあげる**
  - 口腔衛生用品の配布
  - 歯科健康相談
  - 歯科疾患増加予防（う蝕・歯肉炎）のために  
口腔ケア指導、健康教室
  - 洗口場の確保

## ➤ 高齢者施設・福祉避難所等での歯科支援活動 ＝要配慮者の口腔衛生管理

- ◎ 誤嚥性肺炎による災害関連死を予防 ← **リスク大**
  - 要支援者への口腔ケア実施、介護者や家族への指導
  - 健口体操、唾液腺マッサージの指導



# 避難時の命を守る口腔健康管理

◎ 誤嚥性肺炎予防のために大事な3箇条

① 口のケア

口腔衛生管理

② 食べる = 栄養 → 体力・免疫力維持

③ 動く = 活動低下による心身の虚弱防止

口の機能  
低下  
の防止

# 命を守るお口のケアは フレイルや要介護状態となるリスクも予防！

1. **歯肉炎・歯周炎の予防**：歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスによる清掃
2. **う蝕の発生予防**：歯磨き＋食生活の正常化  
菓子パン、お菓子の過剰摂取に注意
3. **口内炎の予防**：歯や義歯の清掃、栄養のバランス、免疫力の向上

ノンアルコール液体歯磨き、  
口腔内清拭用ウェットティッシュ

入れ歯があわない、むし歯や歯周病を  
放置していて食べる事ができる食品が  
限られ、避難所で提供される食事を食  
べる事ができない、といった状況にな  
らないよう日頃から口を健康に保つ！

栄養

身体を動かし体力低下を防止（かむ力、飲み込む力）



# 避難時には・・・

口の困り事や指導は

歯科医師・歯科衛生士が避難所を巡回して行います。

担当保健師に相談してください。

