歯っと気づく、栄養・健康の情報紙　京都市北歯科医師会の

歯っぴーマウス通信

Vol.2 『新しい生活様式を考える②』

2020年は時代の大きな転換期だと感じます。
厚生労働省が提唱する「新しい生活様式」にどう対応していくか、共に考えてみましょう。
今回は京都市北区役所 地域力推進室 総務・防災担当 地域防災係長の鳥越慶治さんにお話を伺いました。

京都市北区役所
地域力推進室 総務・防災担当
地域防災係長
鳥越慶治さん

京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
（京都市北区開業）
岸本知弘

岸本：新型コロナウイルスの完全な収束が見えない中で、災害対応も検討の必要があると思います。
大雨や台風接近時に避難の仕方で注意すべき点などがあれば教えてください。

鳥越：まず皆さんの自宅がある場所がどういった危険性があるかをハザードマップで確認してください。
ハザードマップの浸水想定は千年に一度の大雨を想定しています。浸水や土砂災害の危険が無い場合は、自宅で安全を確保してください。これを在宅避難といいます。
自宅に居ても大雨の中を買い出し等で外出するのは危険ですので、最低3日分の食料・水は常から備えてください。大雨・暴風等で停電になることも想定されるので、非常灯、携帯電話等の充電、簡単な調理が可能なカセットコンロ等の備えも大切です。
自宅以外へ避難する場合、まずは安全な親族や知人宅、ホテルなどの宿泊施設に移動することを検討してください。気象予報などを参考に安全なうちに避難行動を始めることが大切です。
親族宅等への移動が出来ない場合は指定された避難場所に避難してください。
避難する際には、3日分の食料、水、薬等に加えて、感染予防対策として、マスク、消毒液、体温計等の持出も必要になります。

岸本：感染予防対策としてなら、ぜひ！歯ブラシなどの口腔ケアグッズも加えてください。
口の中を清潔にしておくことは、誤嚥性肺炎予防だけでなくインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染予防にも大変役立ちます。

鳥越：マスクをする機会が増えましたが、気をつけることはありますか？

岸本：マスクの中ですが、口呼吸になっていませんか？
私たちは本来、呼吸は鼻で行うことで鼻毛や鼻汁により細菌やウイルスといった異物が体内に入るのを防いでいます。口呼吸だとそういった濾過機能を介在させずに空気が一気に肺に到達するので感染のリスクが高まります。口呼吸の弊害は歯科だからこそ啓発できると思っています。
マスクは万全ではありません。マスクをしていても呼吸は鼻で行い、ご自身の免疫力をしっかり活用してください。

鳥越：鼻呼吸はろ過機能かあり，口呼吸ではその機能かない。ということを初めて知りました。
感染症予防のためにも大切なことなのて，`鼻呼吸を意識したいと思います。
災害は無いに超したことはないですが、万一起こったとしても、コロナウイルス対策も含め災害から命を守るために、「正しい避難行動」をとっていただくことで感染予防を図っていきます。

インタビュー：2020年7月1日